

# ONSIDE

JULY 2019 VOL. 62

## THE INTERVIEW

골든에이지 출신 **천성훈**,  
독일에서 황금시대를 준비하다

+

한국남자축구의 역사 바꾼 정정용호, 2년의 훈련 돌아보기





**역대급 골, 모두가 열광한 순간**

월드컵 무대에서 터뜨린 역대급 골, 최준은 환호했고 국민들은 열광했다. 한국 U-20 남자대표팀의 최준은 폴란드에서 열린 에라도르와의 2019 FIFA U-20 월드컵 준결승전에서 전반 39분 결승골을 터뜨리며 팀의 승리를 이끌었다. 아크써클 먼 거리에서 얻은 프리킥 상황, 이강인이 기습적으로 찬 킥을 최준이 박스 안에서 오른발 노스톱 슈팅으로 연결해 골망을 흔들었다. 이전까지 한국남자축구에서 그 누구도 올라가지 못했던 자리에 올라가는 순간. 최준의 골로 U-20 대표팀은 한국남자축구 사상 처음으로 FIFA 주관대회 결승행을 확정했다.

2019년 6월 11일 루블린 스타디움(폴란드) / 2019 FIFA U-20 월드컵 준결승전 / 대한민국 vs 에라도르

정리 안기희 / 사진 FAphotos

안녕하세요.  
KFA 부회장 조현재입니다.

저는 2018년 1월 부회장으로 선임돼 KFA에 합류했습니다. 동시에 KFA의 역점 사업인 대한민국 축구종합센터(가칭)의 부지선정부터 건립까지 전반적인 업무를 담당하는 부지선정위원회의 위원장도 맡고 있습니다.

지난 5월 대한민국축구종합센터 부지 우선협상대상자로 1순위 천안시, 2순위 상주시, 3순위 경주시가 선정됐습니다. 대한민국축구종합센터는 2024년 6월 개관 예정으로 부지 33만 제곱미터(10만 평) 규모에 천연잔디 10면, 인조잔디 2면, 풋살구장 4면 및 숙박·수영 시설, 스포츠과학센터 등의 부대시설이 들어설 예정입니다. 명실공히 한국축구의 원동력이 될 훈련의 메카가 될 수 있도록 저를 포함한 부지선정위원들이 최선을 다해 준비하겠습니다.

대한민국축구종합센터는 대표팀만 이용할 수 있는 시설이 아닙니다. 이 안에 있는 모든 시설은 생활체육에서 활동하는 축구 동호인들도 즐길 수 있는 열린 공간입니다. 또 앞서 언급한 시설들 외에 대한민국축구종합센터 안에는 축구박물관과 축구공원도 들어설 예정인데, 전체적으로 봤을 때 하나의 '축구 테마파크'처럼 느껴지도록 구성할 계획입니다. 축구인들에게는 이곳이 곧 '축구의 성지'가 될 것이라 확신합니다.

이번 대한민국축구종합센터 부지 선정과 설립을 계기로 전국에 축구 인프라가 더 많이 확충됐으면 하는 바람입니다. KFA는 앞으로도 유소년 선수들이 마음 놓고 훈련할 수 있는 인프라를 공급하기 위해 최선을 다하겠습니다. 궁극적으로는 국민들이 자신이 살고 있는 곳과 가까운 곳에서 축구를 즐기고, 이를 통해 한국축구 산업이 발전한다면 이보다 더 좋을 수는 없을 것 같습니다. 한국축구의 미래나 마찬가지로 대한민국축구종합센터 설립에 많은 관심과 따뜻한 응원 보내주시면 감사하겠습니다.

KFA 부회장 겸 대한민국축구종합센터 부지선정위원장 조현재

조 현재

이 코너는 KFA 임원진이 유소년 지도자 및 선수를 비롯한 축구 관계자들에게 하고 싶은 이야기를 전하기 위해 마련됐습니다. 거창한 비전이나 로드맵을 제시하려는 건 아닙니다. 그저 소소한 이야기라도 진심이 담긴 한 마디를 여러분께 전하고자 합니다. 7월호에는 조현재 KFA 부회장 겸 가칭 대한민국축구종합센터 부지선정위원장의 이야기를 담았습니다.

정리 안기희 / 사진 FAphotos

2019년 6월 한 달간 한국 축구 안팎에서는 어떤 일들이 일어났을까?

6월 11일

KT, 2023년까지 국가대표팀 공식파트너 계약 연장



KT가 대한민국 축구국가대표팀 및 KFA의 파트너로 4년 더 함께 하게 됐다. KT는 KFA 공식 파트너로서 2023년 5월까지 축구국가대표팀의 의류(트레이닝복) 광고권과 플레이어 에스코트 운영권 등의 독점적 권리를 가진다. 또한 경기장 내 보드 광고권, 대표팀 초상권 및 엠블럼 사용권 등 공식 파트너에게 주어지는 다양한 권리도 활용할 수 있다. 지난 2001년부터 후원을 시작한 KT는 이번 협약으로 총 23년간 후원을 지속하며 남다른 축구 사랑을 과시했다.

6월 13일

드림 KFA 및 드림 FA 프로그램 실시



KFA가 실시하는 스포츠 진로탐색 프로그램인 드림 KFA 및 드림 FA가 학생들의 뜨거운 반응을 얻고 있다. KFA는 13일 축구회관과 파주 NFC에서 드림 KFA를 실시했다. 드림 KFA는 KFA가 실시하는 사회공헌 교육활동의 일환으로 스포츠 관련 진로를 희망하는 청소년들에게 직업 탐색의 기회를 제공한다. KFA는 드림 FA를 비롯해 한 해 동안 총 674명의 청소년들에게 직업 탐색의 기회를 제공할 예정이다. 한편 3일에는 울산대학교 스포츠과학부 학생들을 대상으로 드림 FA를 실시했다.

6월 12일

영등포공고, 통산 세 번째 금강대기 우승



영등포공고는 12일 강릉 강남축구공원에서 열린 2019 금강대기 전국고등학교 축구대회 결승전에서 과천고를 2-0으로 물리치고 정상에 섰다. 이로써 영등포공고는 1997년, 2016년에 이어 통산 세 번째 대회 우승을 차지했다. 2016년 대회에서 과천고를 2-1로 이기고 우승한 영등포공고는 3년 만에 또다시 과천고를 상대로 우승을 신고했다. 영등포공고 공격수 이광인은 이번 대회 7경기에서 16골을 넣으며 득점왕에 올랐다.

6월 18일

U-20 남자대표팀에 특별포상금 10억원 지급



KFA가 FIFA 주관 남자대회 사상 최초로 준우승을 차지한 U-20 대표팀에 특별 포상금을 지급한다. 총 격려금은 10억 원으로 선수단과 코칭스태프에게 6억 원, U-20 대표팀 선수를 배출한 38개 국내 중·고등학교에 4억 원이 육성 격려금으로 지급된다. 이는 정몽규 KFA 회장의 특별 찬조금 중 일부다. 정 회장은 작년 7월 축구 발전 및 유소년 축구 활성화를 위해 40억 원을 기부했다. KFA는 이 중 30억 원을 파울루 벤투 감독 선임에 활용했고, 나머지 10억 원을 특별 계정으로 관리해오다 이번에 U-20 대표팀의 포상금으로 사용하게 됐다.

6월 24일

U-17 남자대표팀 독일 전지훈련 위해 소집



김정수 감독이 이끄는 U-17 남자대표팀이 오는 10월 브라질에서 개최되는 FIFA U-17 월드컵에 대비한 독일 전지훈련을 위해 소집됐다. 이번 전지훈련에는 이을용 코치의 아들인 이태석(오산고), 작년 중등축구연맹 '홍명보상'을 수상한 유승현, 2018 AFC U-16 챔피언십에서 좋은 활약을 펼친 최민서(포항제철고) 등이 포함됐다. 선수단은 24일부터 30일까지 파주 NFC에서 훈련하며 7월 1일 독일로 출국해 2주 동안 독일 유수의 클럽 유소년 팀과 네 차례 친선경기를 한다.

6월 25일

포항항도중-동산정산고 등, 여왕기 정상 등극



창녕스포츠파크에서 열린 제27회 여왕기 전국여자축구대회가 25일 마무리 됐다. 중등부 결승전에서는 포항항도중이 강경여중에 4-0 완승을 거두며 우승을 차지했다. 고등부 우승팀은 동산정산고, 대학부 우승팀은 고려대였다. 앞서 열린 초등부 결승전에서는 광주하남중앙초(우포그룹)와 광양중앙초(따오기그룹)가 우승했다.

CONTENTS

- 6 ISSUE  
마음에서 마음으로, 심판과 팬이 만나다
- 10 COACHING NOTE SPECIAL  
한국남자축구의 역사 바꾼 정정용호 2년의 훈련 돌아보기
- 14 RESPECT  
'판다컵 사태'가 준 교훈
- 16 TACTICAL ANALYSIS  
카멜레온 같은 전술변화, 선수들이 잘 이행했다
- 18 THE INTERVIEW  
골든에이지 출신 천성훈, 독일에서 황금시대를 준비하다
- 22 LOCAL CLUB EPISODE  
드리블 안 하면 혼나는(?) 팀, 청주FC
- 26 LEADERSHIP  
'훈련은 효율적으로, 생활은 자율적으로' 울산시민축구단 윤균상 감독
- 28 MEDICAL  
근육파열의 급성기 치료
- 30 Q&A  
김병환 지도자강사에게 물어보세요
- 31 FOOTBALL TRIVIA  
하고 싶은 것 다 해~

ON SIDE

JULY 2019 VOL. 62

발행처 KFA 대한축구협회 02-2002-0707

이 책자는 KSPPO의 재정 후원을 받아 제작하였습니다.

- 홈페이지 www.kfa.or.kr
- 유튜브 youtube.com/theKFA
- 인스타그램 @theKFA
- 페이스북 facebook.com/KFA(축구협회공식) facebook.com/Koreafootballteam(축구대표팀공식)
- 트위터 @theKFA
- 발행인 정몽규
- 편집 및 인쇄 (주)올리브크리에이티브 02-716-9024

ON SIDE는 반칙이 적용되지 않는 바른 위치라는 의미로 오프사이드의 반대 말입니다. KFA와 한국 축구도 반칙 없이 바른 위치에서 바른 마음가짐으로 활약하겠다는 함축적인 의미를 내포하고 있습니다. 축구 기술 향상과 정보 제공, 선진 축구 문화 형성을 목표로 제작했습니다.



2019년 7월호 표지 모델 천성훈(FC아우쿠스부르크) 사진 이완복

# 마음에서 마음으로, 심판과 팬이 만나다

이심전심(以心傳心). 마음에서 마음으로 전하게 되면 모든 것을 이해하고 깨닫게 된다는 뜻에서, 마음과 마음으로 서로 뜻이 통함을 이르는 말. 심판과 팬은 가깝고도 먼 사이이다. 경기장에서 늘 만나지만 마음을 터놓고 소통할 기회는 그동안 없었다. 처음으로 심판과 팬이 마음을 나누는 자리에 다녀왔다.

글 권태정 / 사진 이완복

6월 9일 오후 서울 종로구 축구회관에서 열린 '심판과 팬의 만남 "이심전심" 토크콘서트'는 제목 그대로 심판의 마음과 팬의 마음이 만나는 자리였다. 심판과 팬이 직접 만나 소통하는 자리는 이번이 처음이었다. KFA는 팬들로 하여금 심판 판정에 대한 이해를 돕고, 심판과 팬 사이 서로간의 소통을 통해 그라운드 안팎의 리스펙트 문화를 확산시키고자 이번 토크콘서트를 마련했다.

팬과의 소통에 나선 심판은 네 명이였다. 2015년 AFC 챔피언스리그 결승 주심 출신의 김종혁 KFA 심판운영팀장, 고희진, 김희곤 KFA 스페셜 레프리, 이동준 프로 심판이 그 주인공이었다. KFA는 사전에 온라인을 통해 토크콘서트 참가를 희망하는 팬들의 신청을 받았고, 초청된 팬들은 축구회관 2층 다목적회의실을 가득 채웠다. 사회는 박문성 해설위원이 맡았다.

본격적인 토크콘서트가 진행되기 전 경기 규칙과 관련된 간단한 퀴즈 시간이 있었고, 참가자들은 적극적으로 정답 경쟁을 펼쳤다. 누가 가장 빠르게 손을 들어 정답을 외쳤는지를 알아보기 위해 VAR 판독을 해야 한다는 농담도 나왔다. 조금은 어색했던 분위기가 자연스럽게 풀어지고 네 명의 심판이 팬들 앞으로 나섰다.

## K리그 팬마다 싫어하는 심판이 있다?

참가자들 중에는 K리그 각 구단의 유니폼을 입고 온 이들이 눈에 띄었다. 이들은 토크콘서트가 시작되자 가장 적극적으로 심판들에게 질문을 던졌다. 그 중에는 다소 예민할 수 있는 질문도 있었다. 그야말로 허심탄회한 소통의 자리였다.

수원삼성 팬이라고 밝힌 한 참가자는 심판들에게 "내심 응원하는 팀이 있는가"를 물었다. 그는 "팬 입장에서 심판 판정에 대해 억울했던 경험이 많다. 심판도 사람인데 응원하는 팀에 유리한 판정을 할 것 같다"고 했다. 전북현대 팬인 한 참가자는 "각 팀 팬들마다 싫어하는

심판이 있다. 우리 팀에게 유독 불리한 판정을 하는 것 같아서다. 죄송하지만 전북 팬들은 고희진 심판을 싫어한다"며 솔직한 저격(?)으로 심판들을 당황하게 했다. 고희진 심판이 멋쩍게 웃으며 "기회가 된다면 전북 팬들과 대화의 자리를 만들고 싶다. 오해를 풀고 싶다"고 말하자 좌중은 웃음바다가 됐다.

심판들은 특정 팀을 응원하는 일이 직업적으로 불가능하다고 입을 모았다. 고희진 심판은 "서울월드컵경기장에서 5분 거리에 살지만 FC서울을 응원하지 않는다. 축구를 좋아하는 사람으로서 지역 팀을 응원할 수 없다는 것은 안타까운 일이지만, 심판이라는 직업을 선택한 이상 감수해야하는 부분"이라고 말했다. 김종혁 심판은 "서울이랜드FC에서 뛰는 김영광

선수와 어려서부터 함께 운동한 친구 사이다. 하지만 심판을 하면서부터는 만남은커녕 연락도 전혀 못한다. 혹여 안 좋은 말이 나올 수 있기 때문이다. 특정 팀을 좋아하는 일은 생각조차 할 수 없다"고 설명했다.

반대로 "유독 부담스러운 팀이 있는가"라는 질문도 나왔다. 김희곤 심판은 "서포터즈가 '심판 눈 떠라'를 외칠 때 조금 힘들다. 이미 눈을 뜨고 있는데..."라는 농담으로 웃음을 유발했다. 앞서 수원 팬들의 집중포화(?)를 받았던 김종혁 심판은 "많은 분들이 내가 수원을 싫어할 것이라 생각하겠지만 그렇지 않다. 소신 있게 판정하기 때문이다. 팬 입장에서는 억울한 일도 있을 수 있다. 판정에 대한 불만을 표현하거나 심판을 비판하는 것도 팬의 권리라고



생각한다. 하지만 심판들이 저마다 소신과 직업정신을 가지고 매 경기에 임하고 있다는 것도 알아줬으면 좋겠다”고 답했다. 이동준 심판은 “심판 일을 하면서 어느 정도의 비판은 감수하고 있다. 익숙하기도 하다. 하지만 개인의 신상 정보를 캐내거나 가족의 SNS에 악플을 다는 등의 행동은 지양했으면 좋겠다”고 말했다.

팬과 심판 사이의 오해를 풀기 위해, 논란이 된 정심과 오심을 공개하고 설명하는 콘텐츠가 있으면 어떨겠냐는 의견도 나왔다. 이에 대해 김종혁 심판은 2011년 FA컵 결승전(수원삼성 vs 성남일화)에서 내린 오심으로 힘들어했던 기억과 이후 SNS에 오심을 인정하는 글을 올렸다가 심판들 사이에서 지탄을 받았던 경험을 털어냈다. 박문성 해설위원은 “유럽의 경우에는 방송에서 판정에 대해 설명하고 정심인지 오심인지 토론하는 경우도 있다. 공개적으로 이야기하면 오히려 오해가 없어질 수도 있다”는 의견을 밝혔다. 원창호 KFA 심판위원장은 “이 부분에 대한 팬들의 요구를 알고 있다. 각 라운드 별로 이슈가 되는 판정 장면에 대해 공개적으로 토론하는 자리를 만들어보면 어떨지 내부적으로 논의하고 있다. 진행 여부와 시기를 단정적으로 말하기는 어렵지만 다양한 논의를 통해 소통의 장을 넓혀 가겠다”고 밝혔다.

### 심판의 이모저모가 궁금해?

평소 심판들에게 궁금했던 소소한 질문들도 많이 나왔다. 한 어린이 참가자는 “어렸을 때 꿈이 무엇이었는데?”를 물었다. 김희곤 심판은 “축구선수가 꿈이었다. 하지만 실력이 뛰어나지 않았고 부상도 있었다. 선수를 그만두고 다른 일을 찾다가 심판에 입문하게 됐다. 사실 지금도 그라운드에서 뛰는 선수들을 보면 어렸을 때의 꿈이 떠오른다”고 말했다. 선수 출

신이 아닌 고�형진 심판은 “어렸을 때의 꿈은 매일 바뀌었던 것 같다. 성인이 돼 대학에서 체육을 전공하며 최종적으로 심판의 꿈을 선택했다. 꼭 훌륭한 심판이 되겠다는 마음으로 노력했다”고 답했다.

또 다른 어린이 참가자는 “선수가 경기 중에 욕을 하면 어떻게 되는가”라는 순수한 궁금증을 털어냈다. 고�형진 심판은 “레드카드를 줄 수 있는 상황이지만 혼잣말로 중얼거리는 정도는 눈감아주기도 한다”며 웃었다. 외국 팀의 경기를 말할 때에는 해당 국가의 언어로 어떤 욕설이 있는지 미리 확인한다고도 덧붙였다. 인격 모독이나 차별 발언에 대해서는 단호한 대처가 필요하기 때문이다. 국내 리그에서도 외국인 선수와의 소통을 위해 해당 선수의 모국어를 간단하게 배우기도 한다. 김희곤 심판은 “자신의 모국어로 이야기하면 선수가 좀 더 유하게 반응하기 때문이다. 꼭 필요한 이야기가 있다면 통역을 통해서 전달한다”고 설명했다.

심판의 수입에 대한 궁금증도 물론 있었다. 이에 대해서는 김희곤 심판이 꽤나 구체적으로 답했다. 그는 “K리그1 기준으로는 주심의 경우 한 경기에 200만 원, 부심의 경우 한 경기에 100만 원이다. 대기심은 50만 원, VAR은 60만 원, AVAR은 30만 원”이라고 밝혔다. “경기 중에 멘털이 깨질 때(?)가 있느냐”에 대한 질문에는 김종혁 심판이 “그 부분은 내가 전문”이라며 나서 참가자들의 웃음을 터트렸다. 그는 “실수를 할 때가 있지만 그럴 때는 최대한 빨리 잊어버리고 다음 상황에 집중해야 한다”고 말했다.

### 심판들 꿈꾸는 이들에게...

참가자들 중에는 심판의 꿈을 갖고 있거나 아마추어 심판으로 활동하고 있는 참가자들도

많았다. 이들은 심판 활동을 하면서 느끼는 고민에 대해 털어놓거나 체력 관리, 정신력 관리 등에 대해 선배 심판들에게 다양한 조언을 구했다.

한 5급 심판은 “부심으로 뛰다보면 관중의 야유가 신경 쓰일 때가 있다. 그런 경우 어떻게 정신을 다잡는지”를 물었다. 김희곤 심판은 “미안한 이야기이지만 시간이 약인 것 같다. 야유도 많이 듣고 욕도 많이 먹다보면 조금 무던해질 때가 온다. 나는 2004년에 효창운동장에서 관중이 던진 쓰레기통에 맞을 뻔한 적도 있다. 당시에는 무척 당황스러웠지만 이제는 여유가 생긴 것 같다”며 현실적인 조언을 했다.

프로 심판이 되기까지 경제적인 어려움에 부딪히는 것을 걱정하는 아마추어 심판에게는 고�형진 심판이 답했다. 그는 “나 역시 중도에 위기가 있었다. 심판이라는 직업으로 가정을 잘 꾸리고 가족들을 건사할 수 있을까 고민도 많이 했다. 그래서 다방면으로 직업을 가졌다. 체대 입시 교사, 특기적성 교사 등을 병행했다. 모바일 관련 사업도 했다. 어려움이 많았지만 꿈을 생각하면서 포기하지 않았다. 덕분에 이 자리에 있을 수 있는 것 같다”고 밝혔다.

김종혁, 고�형진, 이동준, 김희곤 심판을 롤모델로 삼아 심판으로서의 꿈을 꾸고 있는 이들에게는 더없이 뜻 깊은 시간이었다. 한 참가자는 지난해 김희곤 심판이 경기 중 쓰러진 선수 이승모에게 빠른 응급조치를 시행해 선수를 위기에서 구한 모습을 보고 심판으로서의 꿈을 꾸게 됐다고 밝혔다. 심판들은 “경험이 최고의 무기”라고 입을 모았다. 직접 부딪히고 역경을 이겨내면서 경험을 통해 얻은 것들을 자신의 것으로 만들어야 한다고 조언했다. 5급 심판부터 국제 심판에 이르기까지 매 단계를 차근차근 밟아나가는 것, 철저한 자기관리를 놓지 않을 것을 강조했다.



김종혁



고형진



김희곤



이동준

### 심판과 팬은 축구라는 울타리 속에 함께 있다!

토크콘서트는 참가자들의 열띤 참여 속에 두 시간 반가량 이어졌다. 처음으로 가진 소통의 자리에 긴장했던 심판들도 점차 마음을 열었고, 분위기는 금세 훈훈해졌다. 첫 만남이었지만 그간 심판과 팬 사이에 있던 벽이 조금은 허물어진 느낌이었다.

이동준 심판은 “사실 걱정을 많이 하고 왔는데 좋은 대화를 나눌 수 있어서 뜻 깊은 시간이었다”고 밝혔다. 그는 “축구에서 심판은 보이지 않는 조연이다. 그래서 심판의 매력은 축구 그 자체다. 축구가 있어야 심판도 있고 지도자, 선수, 팬도 있다. 축구라는 울타리 안에서 한국축구의 발전을 위해 함께 힘썼으면 좋겠다”고 말했다.

마지막 순서는 심판들이 각자 준비해온 애장품을 팬들에게 전달하는 시간이었다. 축구화, 축구공, 티셔츠 등이 긴 시간 함께한 팬들에게 전달됐다. 고�형진 심판은 “뜻 깊은 자리에 함께 해 기쁘다. 이렇게 소통하는 자리가 자주 있으면 좋겠다. 다른 지역에서도 팬들과 만날 수 있기를 바란다”며 다음을 기약했다. 09



KFA는 심판과 팬 사이 서로간의 소통을 통해 그라운드 안팎의 리스펙트 문화를 확산시키고자 이번 토크콘서트를 마련했다.

2019년 6월은 한국남자축구의 역사가 바뀐 달이다. 정정용 감독이 이끄는 한국 U-20 남자대표팀이 2019 FIFA U-20 월드컵에서 준우승을 달성했기 때문이다. 한국남자축구가 FIFA 주관 대회 결승에 오른 건 이번이 처음이다. 눈부신 성과로 온 국민의 사랑을 한 몸에 받은 U-20 대표팀의 지난 2년을 <ONSIDE>가 훈련으로 되짚어봤다.

# 한국남자축구의 역사 바꾼 정정용호 2년의 훈련 돌아보기

목표는 크게 잡을수록 좋다. 하지만 정말로 목표를 크게 이야기하면 대부분의 사람들은 현실성을 낮게 본다. U-20 대표팀도 마찬가지였다. 대회가 열리기 전인 지난 5월 2일, 파주 축구국가대표팀 트레이닝센터(NFC)에서 열린 미디어데이 행사에서 선수들은 거침없이 우승을 이야기했다. 미디어와 팬들은 이들의 '큰 목표'를 그저 어린 선수들의 '패기'로만 봤다.

하지만 꿈은 현실이 됐다. '죽음의 조'에서 살아남은 U-20 대표팀은 토너먼트에서 난적들을 꺾고 정상에 향해 한 계단씩 올라갔다. 처음 이들에게 박혔던 물음표(?)는 점차 느낌표(!)로 변해갔고, 그 위력은 대단했다. U-20 대표팀은 36년 만에 다시 한 번 4강 신화를 쓰는 데 성공했고 이어 한국남자축구 사상 최초로 FIFA 주관대회 결승에 오르는 위업을 달성했다.

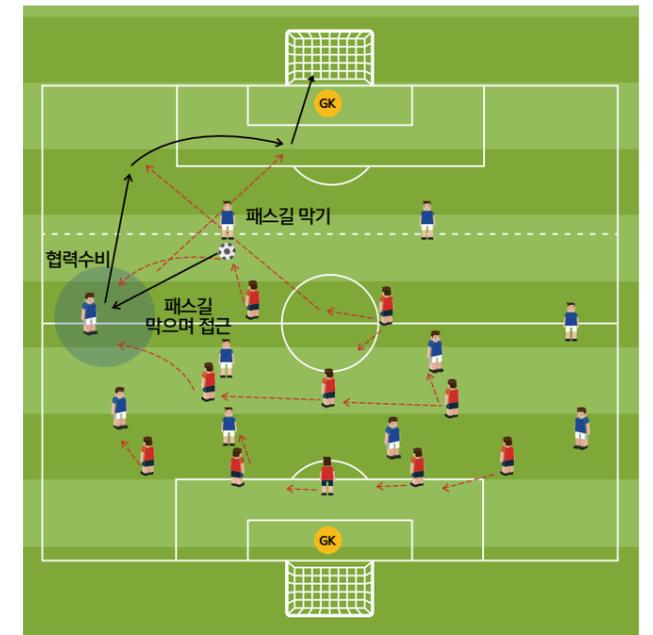
비록 우승하지는 못했지만 이들에게 박수가 쏟아졌다. 선입견을 이겨내고 거침없이 목표를 향해 달린 '겁 없는 아이들'의 쾌거였다. 여기에는 개성이 강한 선수들을 한데 모아 치열한 고민 끝에 '원팀(One Team)'으로 탈바꿈시킨 정정용 감독의 공로를 빼놓을 수 없다. 이번 대회를 위해 지난 2년 동안 정정용 감독과 선수들은 어떤 방향성을 가지고 걸어왔을까? 정정용호가 진행한 주요 훈련들을 통해 살펴보자.



## 수비조직력은 꾸준히, 공격은 유기적으로

정정용호의 시작은 2017년 11월에 열린 2018 AFC U-19 챔피언십 예선이다. 당시 U-18 대표팀이었던 정정용호는 이 대회에서 4경기 동안 무실점 전승을 기록하며 가볍게 본선에 올랐다. 물론 여기까지는 준비 운동이었다. 우선 목표는 월드컵 티켓이 걸려있는 U-19 챔피언십 본선(2018년 10월)이었다.

해가 바뀌고 U-19 대표팀이 된 정정용호는 1월 제주도 서귀포에서 본격적인 본선 대비 훈련에 들어갔다. 훈련 포인트는 두 가지, 수비조직력 완성과 유기적 움직임을 통한 공격 시도였다. 정정용호는 먼저 5-3-2 포메이션을 바탕으로 수비 지역에서의 압박을 집중적으로 훈련했다. 2017년 예선은 상대가 비교적 약팀인 관계로 포백을 활용했지만, 본선 상대는 예선보다 훨씬 강하기 때문에 다른 카드가 필요했다.



수비조직력 훈련 - 수비 완성의 3박자는 압박-협력-커버

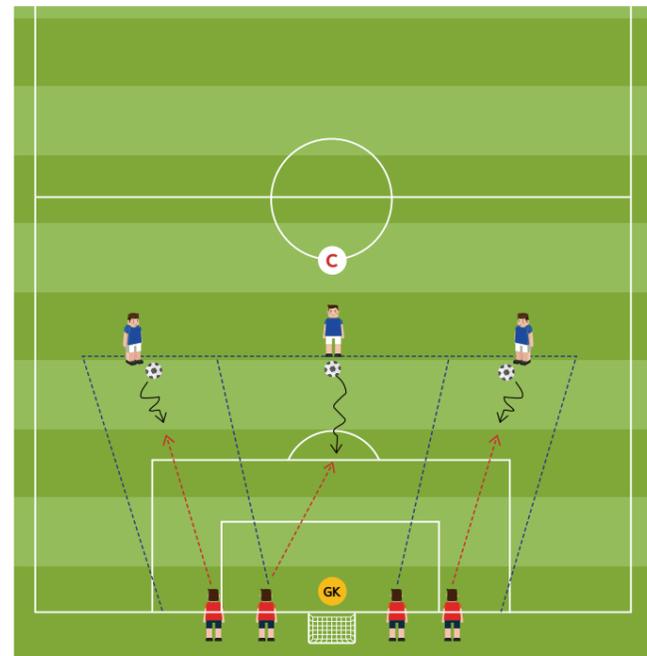
“파이브백 중에서도 5-3-2 포메이션을 선택한 이유는 스트라이커가 두 명이기 때문에 수비에서 공격 전환이 더 수월해지기 때문이다. 하지만 미드필드에 세 명밖에 없기 때문에 5-4-1 포메이션을 가동했을 때보다 압박이 힘들어질 수 있다. 그걸 보완하기 위해 체널링(상대의 패스 길목을 차단하는 것)을 병행했다.”

- 정정용 감독, <ONSIDE> 2018년 3월호 중

공격 쪽에서는 선수들의 신속한 판단을 요구했다. 정정용 감독은 수비를 두지 않고 선수들이 유기적인 움직임 통해 다양한 플레이를 시도하도록 유도했다. 유기적인 공격을 위해서는 세밀한 패스를 할 것인지, 아니면 발밑에 강하게 밀어줄 것인지를 빠르게 판단해야 한다. 이를 위해서는 최전방 공격수와 미드필더가 눈을 맞추면서 움직이고, 제 3자가 빈 공간으로 침투해 공격을 마무리해야 한다. 사실 이 훈련은 이전부터 꾸준히 진행해 온 훈련이었다. 정정용 감독은 공격 쪽에서의 유기적인 움직임이 점점 좋아지고 있다며 만족감을 드러냈다.

**실점은 금물**

2018년 5월에 열린 프랑스 톨롱컵은 U-19 챔피언십 본선을 앞두고 경쟁력을 시험해볼 수 있는 중요한 모의고사였다. 이 대회에는 프랑스, 토고, 스코틀랜드 등 강팀이 참가했고 한국도 조영욱, 이강인, 전세진 등 주요 멤버들을 모두 소집해 나섰지만 결과는 최하위에 가까운 11위였다. 정정용 감독은 11위 결정전이 끝난 후 현지에서 별도의 보충훈련을 진행하며 문제점을 고치는데 집중했다. 핵심은 수비, 그중에서도 개인의 수비능력을 보완하는 일이었다.



1대1 공·수 훈련 - 개인 수비능력 향상

“정해진 지역에서 1대1 훈련을 진행했다. 공·수 훈련이지만 수비에 큰 비중을 뒀다. 위험 지역 안에서는 1대1로 맞붙는 상황이 자주 발생한다. 수비가 예측을 빨리해 상대의 볼을 인터셉트하는 게 가장 좋지

만, 이 훈련에는 인터셉트 대신 예측-가속-감속-거리-자세-지연-태클의 과정으로 끈질긴 수비를 하는 쪽을 택했다. 예측이 되지 않으면 상대 공격수가 부담을 느낄 수 있는 가속으로 쫓아가서 압박하는 게 핵심이다.” - 정정용 감독, <ONSIDE> 2018년 7월호 중

톨롱컵에서 수비를 비롯한 여러 과제를 안은 U-19 대표팀은 본선을 앞두고 본격적인 전력 끌어올리기에 나섰다. 우선 초점을 맞춘 건 역시나 수비였다. 토너먼트 대회에서는 실점을 되도록 하지 않아야 승산이 있다는 걸 잘 알고 있었기 때문이다. 상대 PTA(Prime Target Area, 확률적으로 축구에서 가장 많은 골이 터지는 지역)에서 맨투맨 수비를 할 때 필요한 역할, 그리고 커버플레이 시 위치 선정에 대한 집중력을 높이는 게 수비 훈련의 개요였다.

“PTA 수비에 나설 때 알아야 할 건 상대와의 간격 유지, 그리고 슈팅에 재빠르게 반응하는 것이다. 블로킹한 뒤 신속하게 역습으로 이어 나가는 것도 중요하며 이 모든 걸 원활하게 하기 위해서는 활발한 의사소통도 필요하다.” - 정정용 감독, <ONSIDE> 2018년 12월호 중

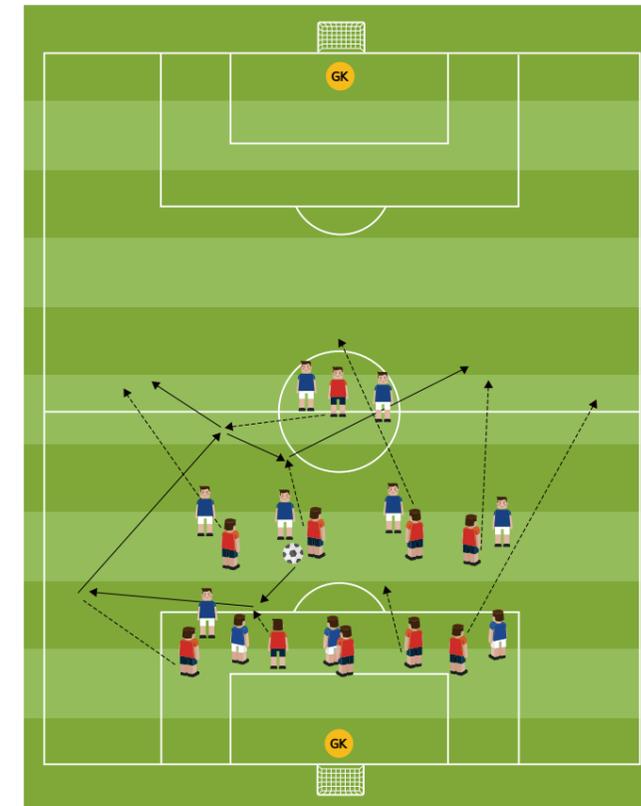
공격 쪽에서는 다양한 패턴플레이 훈련을 진행했다. 국제대회에서는 최대한 많은 옵션을 가지고 있는 쪽이 유리하다. 정정용 감독은 3-4-2-1, 4-2-3-1 포메이션을 바탕으로 상대가 내려섰을 때의 포지셔닝 플레이, 즉 공격 시 윙백을 활용해 넓이를 확보한 뒤 크로스를 올리면 공격형 미드필더들이 상대 수비 블록 사이에서 볼을 받고 다음 움직임으로 가져가는 흐름을 다졌다. 당연히 이 훈련에서는 윙백과 공격형 미드필더의 움직임이 중요할 수밖에 없는데, 이는 이번 월드컵에서도 그대로 이어진 부분이다.

“처음에는 선수들이 포지셔닝에 대한 이해도가 다소 부족했는데, 지속적인 훈련을 거치니 자신의 역할에 대해 잘 이해하는 모습을 보였다. 이와 같은 공격 패턴플레이가 몸에 익는다면, 공격 시 숫자싸움에서 우위를 점할 수 있다.” - 정정용 감독, <ONSIDE> 2018년 12월호 중

**선수비 후역습, 윙백의 역할 강조**

2019년 3월에 실시한 스페인 전지훈련은 정정용호가 월드컵을 앞두고 본격적으로 팀의 색깔을 입히고, 주요 전술을 구축할 수 있었던 장이었다. 조편성이 확정된 후라 상대 맞춤형의 훈련을 진행할 수 있었던 건 물론이었다. 핵심은 카운터어택이었다. 정정용 감독은 상대적으로 우리보다 전력이 위에 있는 팀들을 상대로 무조건 맞부딪히는 건 위험성이 높다고 봤고, 위험성을 줄일 수 있는 방법으로 선수비 후역습을 택했다. 그는 스페

인 전지훈련을 통해 본격적으로 선수비 후역습 다지기에 나섰다.



수비 지역에서의 카운터어택 - 선수비 후역습  
 — 공의 움직임  
 - - - 선수의 움직임

“상대를 우리 진영으로 끌고 온 뒤 상대 측면과 뒷공간을 노리는 훈련을 진행했다. 특히 우리 지역 내 정해진 공간 안에서 카운터어택을 시작하는 훈련을 했는데, 가장 좋은 건 우리 지역에서 상대의 볼을 탈취한 후 전방까지 단번에 치고 올라가는 것이지만 사실 쉽지 않다. 카운터어택 과정 중에 볼을 잃어버리는 경우가 많다. 그래서 주위 선수들의 서포트를 이용한 빠른 연계플레이가 필요하다. 마무리까지 포함해 카운터어택의 전 과정을 세밀하게 다듬었다.” - 정정용 감독, <ONSIDE> 2019년 5월호 중

스페인 전지훈련 당시 진행한 우크라이나, 프랑스와의 친선경기에서도 카운터어택의 정확도를 높이는데 신경 썼다. 물론 완벽하지는 않았다. 우크라이나와의 친선전에서는 잘 싸웠지만 실수로 한 골을 내주며 0-1로 졌고, 프랑스전에서는 전력 차를 느끼며 1-3으로 패했다. 비록 이 스페인 전지훈련에 이강인을 비롯한 베스트 멤버들이 모두 참가하지는 않았지만, 정정용호에게는 분명 해결해야 할 숙제였다.

“우크라이나, 프랑스와의 친선 두 경기뿐만 아니라 그동안 여러 차

레 강팀과의 경기에서 드러난 것처럼, 우리는 상대의 볼을 뺏고 난 다음 이 볼을 소유하지 못하고 바로 뺏겨 역습 당했을 때 실점 확률이 높았다. 월드컵에서 좋은 성적을 내기 위해서는 반드시 보완해야 할 부분이다.” - 정정용 감독, <ONSIDE> 2019년 5월호 중

또 하나 주목한 건 측면 공격이었다. 정정용호가 추구하는 선수비 후역습의 핵심은 바로 윙백인데, 대회를 앞두고 정 감독은 윙백의 역할을 강조하면서 이들이 과감하게 측면 공격에 나서길 주문했다. 이번 월드컵에서도 윙백인 최준과 황태현이 측면에서 공격의 물꼬를 트는 역할을 충실히 수행했다.

“측면을 활용한 공격 콤비네이션 플레이와 목적 있는 크로스를 한 후 마무리까지 할 수 있도록 훈련했다. 실제 경기에서 볼이 중앙으로 투입되었을 때 상대 수비가 많은 중앙보다 측면을 이용하게 하며, 측면으로 갔을 때 빠른 판단으로 다양한 옵션을 가지고 마무리까지 갈 수 있도록 코칭했다. 무리한 중앙돌파보다는 측면을 이용해 목적 있는 크로스, 콤비네이션, 솔로플레이를 발전시켜 득점까지 연결하기 위해 이 훈련을 진행했는데, 결국은 골이고 결과를 내기 위해 하는 것이다.” - 정정용 감독, <ONSIDE> 2019년 5월호 중

정정용호는 지난 2년간 다양한 훈련을 진행하며 성공적으로 전력을 끌어올렸지만 때로는 시행착오도 겪었다. 하지만 시행착오를 발전의 발판으로 삼으며 거듭 훈련한 끝에 월드컵을 앞두고 선수비 후역습과 활발한 측면 공격이라는 카드를 얻는 데 성공했다. 한국남자축구가 FIFA 주관대회에서 기록한 사상 최고의 성적은 그냥 나오지 않았다. 시행착오에 굴복하지 않고 분명한 방향으로 진행한 훈련의 힘이었다. 🏆



U-20 남자대표팀  
정정용 감독

스포츠에서 승리의 가치는 구성원 모두가 정정당당할 때 더 빛을 발한다. 정정당당함은 서로간의 존중을 바탕으로 나온다. 대한축구협회가 시행하는 리스펙트(RESPLECT) 캠페인의 궁극적인 목적은 존중의 의미를 되새기고 실천하는 것이다. 이번 호에서는 5월 중국에서 열린 판다컵 축구대회에서 벌어진 논란과 우리의 향후 과제를 다룬다.

## ‘판다컵 사태’가 준 교훈



**리스펙트의 가치는 승자가 패자를 예우하고 존중하는 것에도 있지만 선수 개개인을 하나의 인격체로 존중하고 보호하는 것에도 있다.**

### ‘판다컵 사태’의 발단

판다컵 축구대회는 2014년부터 매년 중국 청두에서 열리고 있는 대회로, 청두축구협회가 주최하고 중국축구협회가 지원하는 소규모의 국제 청소년축구대회다. 올해는 한국 U-18 남자 대표팀을 비롯해 태국, 뉴질랜드, 중국 등 4개국이 참가했다. 이 대회를 위해 한국은 5월 20일 22명의 선수를 파주 축구국가대표팀트레이닝센터(NFC)로 소집했고, 3일 뒤 현지로 출국했다.

한국은 태국(2-1 승), 뉴질랜드(4-0 승), 중국(3-0 승)을 차례로 꺾고 우승 트로피를 들어올렸다. 여기까지는 좋았다. 문제는 그 이후였다. U-18 대표팀은 대회 시상식에 참가한 이후 경기장 내에서 자체적으로 세리머니를 펼치며 우승의 기쁨을 만끽했다. 이 과정에서 U-18 대표팀 주장인 박규현(울산현대고)이 우승 트로피에 발을 올렸고, 이 모습이 당시 현장에 있던 한 중국 사진가의 카메라에 담기며 급속도로 인터넷에 퍼지기 시작했다.

이 사진을 접한 중국 여론은 들끓었다. 복수의 현지 언론은 이 사진을 두고 ‘중국 축구를 모독했다’며 비난 기사를 쏟아냈고, 판다컵 주최 측도 한국 U-18 대표팀에 엄중히 항의하는 등 순식간에 분위기가 얼어붙었다. 결국 김정수 감독과 박규현을 비롯한 U-18 대표팀 전원은 다음날인 30일 새벽 단체로 사과했고, 31일에도 청두축구협회를 찾아 거듭 사과했다. 이들이 사과하는 모습은 중국 언론을 통해 한국 언론에도 퍼졌고, 논란은 가열됐다. ‘나라 망신’, ‘추태’ 등의 자극적인 단어들도 하루 종일 인터넷을 점령했다.

KFA는 중국축구협회와 청두축구협회에 공문을 보내 공식 사과했다. 박규현의 소속팀인 울산현대도 “대한민국 U-18 대표팀 주장을 맡고 있는 박규현 선수가 소속되어 있는 클럽으로서, 이번 박규현 선수의 행동으로 심려를 끼쳐드려 사과 말씀을 드린다”고 밝혔다.

### 올바른 방향으로 가도록 지켜봐주자

우승 트로피에 발을 올리는 행동은 분명 옳은 행동은 아니다. 경기장 그라운드처럼 모두에게 공개된 장소에서 트로피에 발을 올리는 행동을 하는 건 주최 측으로 하여금 무례하게 받아

들여질 수 있다. 더욱이 국가를 대표하는 선수가 그런 행동을 했다면 문제는 더 커질 수밖에 없다.

하지만 이와는 별개로 우리가 생각해볼 대목이 있다. 리스펙트(Respect, 존중)의 가치는 승자가 패자를 예우하고 존중하는 것에도 있지만 선수 개개인을 하나의 인격체로 존중하고 보호하는 것에도 있다. 잘못된 행동을 한 선수를 무조건 감싸자는 이야기가 아니다. ‘나라 망신’ ‘추태’라며 선수를 매도하기에 앞서 그가 올바른 방향으로 나아갈 수 있도록 주변에서 인도하고 지켜봐주자는 것이다.

박규현의 행동이 상대를 ‘모욕할 의도’로 한 것이 아니라 ‘무지(無知) 혹은 부주의에 의한 행동’이라고 생각해보면 어떨까. 아니면 혹시나 해외리그 유명 선수의 SNS 등에서 우승 트로피에 발을 올리는 사진을 보고 따라하게 된 것은 아니었을까. 그 모습이 단지 ‘멋있어 보여서’ 한 행동일 가능성도 충분히 있다. 박규현의 진짜 속마음은 본인 말고는 누구도 알 수 없지만 그의 행동을 해석할 여지는 이토록 다양할 수 있다.

그럼에도 불구하고 박규현을 의도적으로 나쁜 행동을 한 사람으로 단정 지어 그의 SNS를 찾아가 ‘테러’하고, 망신을 주는 글로 공격하는 일이 벌어지고 있다. 박규현의 무지한 행동으로 중국 선수단이 상처를 받았다는 것을 인정한다면 박규현을 무차별적으로 공격하는 행위 역시 박규현의 축구 인생을 송두리째 흔들 수 있는 큰 상처가 될 수 있다는 걸 알아야 한다.

선수의 치기 어린 행동에 대해 경종을 울리는 조치는 필요할 수 있다. 그러나 이와 동시에 재발 방지를 위한 철저한 교육이 수반되어야 한다. KFA는 “지금도 소집 때마다 대표팀의 자세와 의무에 대한 교육을 실시하고 있지만 특히 어린 선수들을 중심으로 스포츠맨십과 리스펙트 정신 함양을 위한 프로그램을 강화하겠다”고 밝혔다.

박규현은 이번 ‘판다컵 사태’로 어린 나이에 감당하기 힘든 비난을 한 몸에 받았다. 잘못은 반성하고 고쳐야 하지만 이 일로 선수가 위축되거나 상심한다면 그건 더 큰 문제다. 잘못은 고치더라도, 선수의 미래마저 짓밟을 수는 없다는 걸 모두가 알아야 한다. 주변 어른들이 더 신경 쓰고 보듬어야 할 이유다. 



# 골든에이지 출신 천성훈, 독일에서 황금시대를 준비하다

우리나이 스무살. 먼 타지에서 혼자만의 싸움을 하고 있지만, 천성훈은 주눅 들지 않는다. 타고난 친화력과 적응력, 단계별로 탄탄히 쌓아올린 재능이 그를 뒷받침하고 있기 때문이다.

글 권태정 / 사진 이완복

“방학인 줄 알았는데 숙제가 너무 많네요.”

지난해 12월 독일 분데스리가의 FC아우크스부르크에 입단한 뒤, 시즌을 마치고 한국에서 한 달 간의 ‘방학’을 보내는 중인 천성훈을 만났다. 말은 ‘방학’이지만 천성훈은 구단에서 짠 맞춤 훈련 일정에 따라 주 6일 운동에 열을 올리고 있었다. 가차 없는 프로의 세계에는 여전히 적응이 필요하지만, 천성훈은 반년 동안 매일 꿈에 그리던 분데스리가 데뷔를 위해 마음을 다잡고 있다.

인천유나이티드 유스를 차례로 거친 천성훈은 2015년 중등 왕중왕전에서 광성중을 우승으로 이끌며 MVP를 거머쥐어, 일찌감치 촉망받는 최전방 공격수였다. 2014년 출범해 한국축구 유망주의 산실이 된 KFA 골든에이지 프로그램을 거쳐 한국 U-16 남자대표팀에 선발되기도 했다. 2018년에는 전반기 고등 왕중왕전에서 부상을 딛고 활약하며 대건고의 준우승에 한몫을 차지했고, 이후 열린 K리그 U-18 챔피언십에서도 좋은 경기력으로 잠재력을 인정받았다. 이에 천성훈은 스카우트를 통해 총 세 개의 분데스리가 구단에서 입단 테스트를 받았고, 이 중 아우크스부르크의 유니폼을 입게 됐다. 천성훈으로부터 아우크스부르크에서의 지난 6개월과 앞으로의 목표에 대해 들어봤다.

## PROFILE

생년월일 2000.09.21

신체조건 191cm 79kg

출신교(클럽) 인천유나이티드U12 - 인천유나이티드U15(광성중)

- 인천유나이티드U18(대건고) - FC아우크스부르크





지난 12월 FC아우크스부르크와 4년 6개월의 계약을 맺은 천성훈 (사진=FC아우크스부르크 공식 한국어 트위터 @fca\_kr)



**아우크스부르크에서 반년을 보냈는데, 적응은 잘하고 있나요?**

(구)자철이 형, (지)동원이 형이랑 같이 있어서 도움이 많이 됐어요. 자철이 형은 거의 매니저처럼 굿은일을 다 도와줬어요. 정말 감사한 형들이예요. 형들이 이적한다고 해서 많이 아쉬워요. 한 시즌 더 같이 했으면 좋았을 텐데. 이제는 혼자서 해나가야 하니 걱정이 조금 돼요. 그래도 형들 덕분에 잘 적응했고, 독일어도 많이 늘었으니 잘해나가야죠.

**형들과 나이 차이가 꽤 나는데도 친근하게 지냈나 봐요?**

형들이 옛날 생각난다면 많이 도와줬어요. 타지에서 혼자서 해결하려면 몇 주가 걸릴 수도 있는 일을 형들 도움을 받아 금방 해결하기도 하고요. 밥도 많이 사주고요(웃음). 처음 같이 훈련했던 때가 기억에 많이 남는데, TV에서만 보던 존경해온 형들과 같이 공을 차고 있으니 꿈같기도 하고 '내가 여기 있어도 되나' 싶기도 했죠. 처음에는 좀 어려웠는데 계속 같이 생활하고 운동하다보니까 자연스럽게 편해진 것 같아요. 이적한다는 얘기를 듣고 많이 아쉬웠는데, 형들이 떠나기 전에 조언도 많이 해줬어요. 따뜻한 응원도 물론 있었지만 냉정하게 현실을 보게 해주는

말도 있었어요. 형들이 많은 경험을 전수해줬으니 이제 혼자서 잘해봐야겠어요.

**독일어는 어떻게 배우고 있어요?**

구단에서 어학원 등록을 시켜줬어요. 빨리 독일어를 배워야한다는 권유도 많았어요. 자철이 형은 로커룸에서 저를 앉혀놓고는 일대일로 독일어 수업도 했더니깐요. 피곤해요(웃음). 그렇게 형들 도움도 받고 하면서 배우다보니 이제 기본적인 의사소통은 문제 없을 정도가 됐어요. 짧은 기간이었지만 빠리는 것 같아요.

**독일에서의 일과가 궁금해요.**

평일 일과를 이야기하자면, 아침에 일어나서 먼저 혼자 밥을 챙겨먹어요. 그리고는 넷\*\*\*(동영상 스트리밍 서비스)에서 미드(미국드라마)를 좀 보고요. 점심을 챙겨 먹고 나서 훈련을 하러 가요. 훈련을 마치면 집에 와서 저녁을 먹거나, U-17 팀에 있는 한국인 선수 (김)태호네 집에 가서 저녁을 먹어요. 태호는 부모님이랑 같이 생활하거든요. 저녁 먹고 나서는 다시 넷\*\*\*(웃음). 시간이 나면 어학원에 가서 수업을 받고요. 독일에서는 놀 거리가 진짜 없어요. 저녁 8시면 상점이 대부분 문을 닫고, 주말에는 아예 열지도 않고요. 휴식은 넷\*\*\* 보거나, 플레이\*\*\*\*으로

축구 게임하는 것. 그게 다인 것 같아요. 독일인 친구들도 달리 하는 게 없더라고요. 언제 한 번 한국에 데리고 와서 한국의 놀이 문화를 좀 알려주고 싶을 정도예요.

**혼자 식사를 챙겨먹는 것도 큰 일일 텐데요.**

처음 두세 달 정도는 의욕적으로 했어요. 식기도 사고 밥통도 사고, 부모님이 보내주신 반찬이랑 같이 간단한 요리도 하면서 잘 해먹었거든요. 근데 점점 힘들더라고요. 훈련하고 집에 오면 피곤하니까 밥 차리기가 싫어지잖아요. 그래서 이후 두세 달은 거의 밖에서 사먹거나 시켜먹었어요. 아우크스부르크에 한식당은 없지만 아시아타운이 있어서, 거기서 커리나 쌀국수 같은 걸 먹으면서 행복하죠(웃음). 그래도 다행히 독일 음식이 입에 잘 맞는 것 같아요. 생각보다 잘 먹고 있어요. 더구나 다음 시즌부터는 부모님도 독일에 함께 계실 예정이라 걱정 없어요.

**지난 4월 20일 슈투트가르트전에서 처음으로 분데스리가 출전 명단에 이름을 올렸어요. 경기에 뛰지는 못했지만 굉장히 뜻 깊은 날이었을 것 같아요.**

네. 생각보다 빨리 명단에 들어서 놀랐고 긴장도 많이 했어요. 처음 U-19 팀에 들어갈 때는 반 시즌 정도는 적응기간이라고 생각했거든요. 생각보다 빨리 1군으로 올라가서 출전 명단까지 드니까 정말 기뻐요. 준비는 계속 하고 있었지만 실제로 경험해보는 건 다르더라고요. 벤치에 앉아서 꼭 찬 관중과 경기를 보는 것만으로도 감격

스러웠어요. 동시에 빨리 경기에 뛰고 싶다는 생각이 더 커졌죠. 팀이 1부 리그 잔류를 확정 짓고 남은 경기에서 데뷔를 할 수 있을 거라는 희망이 있었는데, 시즌을 2주 남겨두고 경미한 부상을 입었어요. 많이 아쉬웠는데 주변에서 다음 시즌을 더 간절히 잘 준비하면 된다고 격려를 많이 해줬어요.

**분데스리가 데뷔전을 상상해봤나요?**

거의 매일 머릿속에 그리고 있어요. 데뷔전을 치르고, 데뷔골도 넣고. 많은 사람들에게 축하도 받고요. 그럴수록 제 스스로 경쟁력을 더 키우기 위해 노력하고 있어요. 독일에서 많이 배웠고, 제가 발전하고 있다는 것을 느껴요. 빨리 경기장에서 좋은 모습을 보여주고 싶어요.

**친선경기이긴 했지만 지난 3월 22일 디나 모드레스덴전에서 1군 경기를 뛰었어요. 그때의 기분은 어땠나요?**

홈장에서 한 경기라 더 뜻 깊었던 것 같아요. 몸을 풀고 있는데 10분 뒤에 출전한다는 사인을 듣고 엄청 긴장했죠. 하지만 오히려 그 긴장 덕분에 끓어오른 것 같아요. 빨리 뛰고 싶고, 제가 가진 것을 보여주고 싶은 마음이었어요. 길지 않은 시간이었지만 첫 경기치고는 잘해낸 것 같아 만족스러웠어요. 감독이 원하는 부분을 잘 수행한 것 같고, 높게만 보였던 1군 경기의 수준을 직접 경험해 보면서 자신감도 얻었어요.

**구자철, 지동원 선수를 비롯해 한국인 선수들이 독일에서 좋은 활약을 펼친 경우가 많아요. 독일에서의 한국인 선수에 대한 이미지는 어떤가요?**

아우크스부르크가 특히 한국인 선수들에 대한 신뢰가 강한 것 같아요. 형들이 자리를 잘 닦아 놓은 덕분이죠. 한국인 선수들은 늘 준비가 돼있고, 훈련할 때나 경기할 때나 항상 100퍼센트를 쏟는다고 생각해요. 다른 선수들보다 한 발 더 뛰고요. 그런 인성적인 부분을 높이 평가하는 것 같아요. 그런 반응을 볼 때면 저도 더 열심히 해야 한다는 생각이 들어요.

**같은 인천유나이티드 유스 출신인 정우영(바이에른뮌헨) 선수와도 서로 힘이 될 것 같아요.**

그럼요. 매일 연락해요. 훈련 일정이 달라서 자주 못 만나지만요. 제가 뮌헨으로 가거나, 형이 차타고 오거나 해요. 차로 40분 정도밖에 안 걸리거든요. 얼굴 보는 것만으로도 좋죠. 애뜻하고. 한국말로 대화할 수 있다는 것도 좋고요. 만나면 볼링을 치거나, 축구 게임을 하거나, 블루투스 노래방 마이크를 가지고 노래를 해요. 집에서는 중간소음 때문에 안되니까 형 차에서요(웃음). 형이 독일 생활에 대해서나 훈련에 대해서나 조언을 많이 해주요. 1년 먼저 있었으니까 확실하게 아는 게 많아요. 많은 힘이 되고 있어요.

**독일 축구를 경험하면서 가장 인상 깊었던 점은 무엇인가요?**

경기의 속도감이 대단해요. 압도적으로 빨라요. 저는 고등학교를 마치고 바로 왔으니 더 그렇게 느꼈죠. 첫 훈련 때도 속도가 빨라서 당황했어요. 자철이 형이 당황하지 말라고, 시간이 해결해줄 거라고 하더라고요. 정말 시간이 좀 지나니까 적응이 됐어요. 분데스리가 경기를 보면 공격 전개 속도가 정말 빨라서 패스미스 하나로도 골이 들어가 버려요. 지켜보는 것만으로도 많은 것을 느끼며 배우고 있어요.

**천성훈 선수는 KFA 골든에이지의 첫 세대라고 할 수 있는데요. 골든에이지 프로그램에 참가했던 것은 어떤 경험이었나요?**

너무나 좋았던 경험이에요. 지역센터에서 시작해 광역센터, 영재센터를 거쳐 연령별 대표팀까지 발탁됐죠. 그 전까지는 대표팀에 들어간다는 것을 높게만 생각했거든요. 감춰져있던 선수들을 발굴해서 기회를 주고, 단계적으로 성장할 수 있게 한다는 면에서 정말 좋은 시스템인 것 같아요. 좋은 지도자 선생님들이 각 지역에 와서 가르쳐 주니까 그것 자체로도 많은 도움이 됐던 것 같아요. 팀 훈련도 하면서 골든에이지 훈련을 또 하니, 새로운 훈련 프로그램을 접하면서 성장할 수 있었어요.

**해당 연령대의 선수들 사이에서는 골든에이지 프로그램에 대한 인식이 어떤가요?**

다들 들어가고 싶어 해요. 같은 팀에서 나 말고 다른 선수가 뽑혀 가면 '나도 가고 싶다' 하면서 더 독기를 품고 열심히 하게 되는 계기도 되고요. 저 같은 경우에는 광역센터에서 한 번 실패를 경험했어요. 어려서 그랬는지 긴장을 많이 했거든요. 그렇지만 더 열심히 해서 다음 광역센터 때는 잘해냈고, 그래서 영재센터에도 갈 수 있었어요. 그런 모든 단계, 단계가 선수들한테 동기부여가 되는 것 같아요.

**키는 언제부터 컸나요?**

초등학교 때부터 쭉 컸어요. 초등학교 졸업할 때 이미 174(cm)였고, 중학생 때 180이 넘었고, 고등학교 때 190이 되더라고요(웃음). 부모님 덕분이죠.

**최전방 공격수로 자리 잡게 된 것은 언제부터인가요?**

중학생 때예요. 당시 광성중 감독님이셨던 '리그 레전드' 우성용 감독(현 서울이랜드FC 감독 대행)님한테서 3년 동안 많이 배웠죠. 감독님의 선수 시절이랑 같은 포지션이고 키도 같아서 배울 점이 많았어요. 혼나기도 많이 혼났고요(웃음). 큰 키에 비해 헤더 능력이 조금 떨어지는 편이었는데, 감독님이 많이 가르쳐 주셨어요. 공격수로서 필요한 볼터치나 움직임도 시범을 많이 보여주셨죠. 개인운동까지 봐주실 정도로 신경을 많이 써주셔서 정말 감사했어요. 그만큼 저를 제대로 키우고 싶으셨던 것 같아요. 아직도 연락을 자주하고 있어요. 항상 축구에 대한 열정이 넘치시는 분이세요.

**한국축구의 장신 스트라이커 계보를 잇겠다는 목표가 있나요?**

네. 당연히요. 근래에 들어서는 확실한 장신 스트라이커가 그렇게 많지는 않잖아요. 제가 그 계보에 이름을 확실하게 남기고 싶어요. 그렇게 될 수 있는 선수 생활을 하고 싶어요. 🍀

# 드리블 안 하면 혼나는(?) 팀, 청주FCK

패스보다 드리블을 장려하는 팀이 있다. 뺏기면 바로 골 찬스를 허용하는 수비수들도 마찬가지다.  
창단한 지 5년 만에 두각을 나타내고 있는 청주FCK는 개인기에 특화된 팀이다.

글 오명철 / 사진 오명철, 청주FCK 제공



**“우리 팀은 공 잡으면  
무조건 드리블부터 하라고 이야기합니다.”**

햇살이 내리쬐는 6월의 오후, 충청북도 청주의 자그마한 인조잔디 구장이 북적거리기 시작했다. 아이들을 태운 학부모들의 차량과 통학버스가 분주히 움직였다. 차에서 내린 아이들은 만면에 웃음 가득한 표정으로 구장에 들어섰다. 한 아이를 붙잡고 ‘뭐가 그리 좋냐고 물어보니 “이제부터 공 가지고 놀 생각을 하니 신난다”고 말했다. 아이들이 하루 중 가장 기다리는 시간은 바로 청주FCK 팀에서 친구들과 신나게 드리블하며 노는 훈련 시간이다.

## ‘김예건 동영상’으로 유명세를 타다!

청주FCK는 2014년 1월 창단했다. 창단 당시 초등학교 1학년 2명으로 시작했다. 운동장을 빌릴 여력이 없어 청주의 한 초등학교 ‘맨땅’ 운동장에서 훈련했다. 박종현(39) 청주FCK 감독이 발품을 판 끝에 학교 측의 허락을 받아 저녁 시간에 무료로 운동장을 사용할 수 있게 됐다. 하지만 조명시설이 없어서 가로등 불빛 아래서 공을 찼다.

열악한 여건 속에서도 박 감독은 분주히 뛰어다니며 클럽의 외연을 넓혔다. 다른 곳과는 차별화된 프로그램으로 아이들을 가르친다는 입소문이 퍼지면서 한 자릿수였던 선수가 두 자릿수가 됐다. 점차 숫자가 늘어 2019년 현재 선수 150명 규모의 클럽으로 성장했다. 박 감독은 “선수육성반이 45명, 취미반이 100여 명 가량 된다”고 설명했다. 지금은 작게나마 자체 훈련장도 있다.

“제가 학교스포츠강사를 했기 때문에 여러 학교를 다니게 됐습니다. 학교에 가면 철봉에 매달려 있는 아이, 달리기 좀 빠르다 싶은 아이들이 있으면 다가가 축구하라고 꼬셨죠. 그때는 정말 열심히 뛰어다녔습니다. 학교스포츠강사와 축구 감독을 병행했고, 생계를 위해서 보일러 공장도 다녔지만 힘든 줄 몰랐습니다. 그런데 작년부터는 너무 힘들어서 학교스포츠강사는 그만 뒀습니다.”

어렵사리 불러모은 선수 가운데 초등학교 5학년 김예건이 유명세를 탔다. KFA 공식 유튜브 채널에 ‘제2의 이강인’으로 소개된 김예건의 동영상은 100만 가까운 조회수를 기록했다. 김예건은 상대팀 두세 명은 가볍게 제치는 드리블 실력을 과시했다.



김예건 영상 보기



< 김예건

“이전에는 드리블을 하려고 하면 패스하라고 했는데 여기 와서는 편하게 드리블할 수 있어서 좋아요.”



< 이재현

“화려한 개인기를 할 수 있어서 좋아요. 그리고 다른 팀은 뛰는 훈련을 많이 했는데 여기는 그런 게 없어요.”



< 김현오

“슈팅에 자신 있는데 드리블도 잘 배워서 음바페처럼 잘 하고 싶어요.”

초등학교 2학년인 2016년에 청주FCK에 입단한 김예건은 “이전에는 드리블을 하려고 하면 패스하라고 했는데 여기 와서는 편하게 드리블할 수 있어 좋았다”며 “네이마르와 메시의

드리블 영상을 보고 개인연습을 열심히 한다”고 수줍게 말했다. 김예건을 비롯한 몇몇 선수는 오는 9월 유럽으로 나가 입단 테스트를 받을 예정이다.

김예건의 아버지 김대성 씨는 “예건이는 취미 반으로 주말에만 축구를 하던 아이였다. 그런데 박 감독님께서 지인을 통해 예건을 키우고 싶다고 말씀하셔서 청주FCK에 보내게 됐

“훈련하는 것을 지켜보니 틀에 갇혀 있지 않고 아이들이 자유롭게 움직일 수 있도록 해주는 느낌이에요. 몇몇 축구클럽들은 단순히 아이들에게 기술을 가르친다는 느낌을 받는데 여기는 감독님이 아이들을 성장시키려는 모습이 보여 좋아요.”  
김예건 아버지 김대성 씨



청주FCK 선수들이 징가를 활용한 훈련을 하고 있다.

다”면서 “훈련하는 것을 지켜보니 틀에 갇혀 있지 않고 아이들이 자유롭게 움직일 수 있도록 해주는 느낌”이라고 말했다. 이어 그는 “다른 학부모들과 이야기를 해보면 몇몇 축구클럽들은 단순히 아이들에게 기술을 가르친다는 느낌을 받는데 여기는 감독님이 아이들을 성장시키려는 모습이 보여 좋다”고 만족스러워했다.

**특유의 바디 페인팅 비결은 ‘징가’**

성적도 뛰어나다. 2종(동호인축구) 대회를 싹쓸이한 청주FCK는 지난해부터 1종(전문축구) 대회에 나서기 시작했다. 금석배, 화랑대기, 따오기배 등 출전하는 대회마다 정상에 섰다. 올해 초등리그 충북권역에선 6전 전승으로 1위를 달리고 있다. 독보적인 성적을 내니 주변 팀들의 시샘과 질투 어린 시선을 한몸에 받고 있을 정도다.

프로 유스팀과 맞붙어도 밀리지 않는 실력을 선보이자 청주FCK를 바라보는 시선이 달라졌다. 박 감독은 “우리 팀은 절반 이상이 타지에서 온 선수들이다. 서울, 경기 뿐만 아니라 대구, 강원에서도 온다. 심지어 스페인에서 유학 중인 아이도 방학 중에 개인 레슨을 받으러 오겠다고 연락이 왔다”고 귀땀했다. 한 조선족 부모는 청주FCK의 입소문을 듣고는 아이를

데리고 중국에서 한국으로 와 ‘축구 유학’을 시키고 있다.

박 감독은 ‘징가’를 활용한 훈련법으로 아이들을 가르치고 있다. 브라질 특유의 리듬감 있는 몸동작을 일컫는 ‘징가’를 활용해 선수들이 유연한 몸동작을 익히고, 실전 드리블 능력을 기르는 것을 최우선시한다. 어딘가 낮은 구석이 있다 싶었는데 지난해 U-17 여자월드컵에 출전했던 ‘테크니션’ 박로영이 배웠다던 바로 그것이었다. 박로영이 다녔던 클럽은 대구 김광석 유소년클럽이었다.

필자가 김광석 유소년클럽을 언급하자 박 감독은 “김광석 감독님으로부터 연락을 받은 적이 있다. 김 감독님께서 본인이 추구하는 축구 스타일과 청주FCK의 축구가 비슷한 점이 있다고 말씀하셨다”면서 “징가에 나만의 노하우를 결합시켜 새로운 훈련법을 만들었다”고 말했다. 청주FCK 선수들이 실전에서 보여주는 특유의 스태프와 몸동작은 바로 이러한 훈련의 영향이다.

김예건과 동기인 구분서는 “징가를 활용한 훈련을 하니가 상체 움직임을 통해 상대 수비수를 속이는 것이 가능해졌다. 감독님께서 실전에서 자주 사용하라고 말씀해주시고, 실제로

사용해보니 잘 통해서 축구가 더 재밌어졌다”고 말했다.

청주FCK는 공격수, 수비수 할 것 없이 드리블을 한다. 아니, 권장하는 수준을 넘어 “드리블을 안 하면 나한테 혼난다”고 박 감독은 웃으며 말했다. 톱킥은 절대 금지 사항이다. 일대일 훈련은 반드시 매일 30분 이상 시키고, 좁은 공간에서 10대10 드리블 게임을 빼놓지 않고 한다. 단순히 운동장을 도는 체력훈련도 전혀 하지 않으며 체력훈련도 항상 볼을 가지고 한다.

초등학교 6학년인 플레이 메이커 이재현은 “화려한 개인기를 할 수 있어 좋다. 그리고 다른 팀은 뛰는 훈련을 많이 했는데 여기는 그런 게 없다”고 말했다. 킬리안 음바페를 롤모델로 삼는 공격수 김현오는 “나는 슈팅에 자신 있는데 드리블도 잘 배워서 음바페처럼 잘 하고 싶다”고 했다.

청주FCK는 이제 지역을 대표하는 팀을 넘어 전국적으로 이름을 알리는 팀으로 발돋움하고 있다. 아직 기반 시설이 열악하고, 초등학교 팀만 갖추고 있어 진정한 의미의 유소년클럽이라고 말할 수는 없다. 그러나 좋은 선수와 알찬 훈련 프로그램을 기반으로 내실을 다지고 있는 팀이라는 건 부인할 수 없는 사실이었다. ☞

# ‘훈련은 효율적으로, 생활은 자율적으로’ 울산시민축구단 윤균상 감독

초보 감독의 거침없는 도전이 성공가도를 달리고 있다.

K3리그 신생팀 울산시민축구단을 이끌고 있는 윤균상 감독(44)의 이야기다. 윤 감독의 울산시민축구단은 K3리그 베이직 10라운드 현재 2위를 기록 중이다. 신생팀이지만 공격과 수비 양쪽에서 안정적인 모습을 보이며 올 시즌 K3리그 베이직의 강력한 우승 후보로 떠오르고 있다. 비결은 무엇일까?

글 안기희 / 사진 울산시민축구단 제공

2018년 창단해 올해 처음으로 K3리그 베이직에 참가한 울산시민축구단은 신생팀인데도 현재 리그에서 좋은 흐름을 보여주고 있다. 전주 시민축구단, 양주시민축구단 등 K3리그 베이직 강호들과 상위권에서 동등한 경쟁을 펼치며 우승 후보로 손꼽히고 있다. 울산시민축구단의 수장 윤균상 감독은 그의 축구 경력의 첫 감독직을 성공적으로 수행 중이다. 안양LG(현 FC 서울)에서 선수 생활을 한 그는 현대중, 울산대, 대전시티즌 코치를 거쳐 올해부터 울산시민축구단의 감독이 됐다.

울산시민축구단은 가능성 있는 지역 선수들에게 도전의 장을 열어주기 위해 창단됐다. 울산 토박이인 윤균상 감독도 이러한 취지에 공감해 신생팀의 감독직을 맡았다. “제가 울산 출신이기에 울산 축구에 대한 자부심이 커요. 하지만 이 지역의 축구 인프라가 좋은 편인데도 불구하고 울산 출신 선수들이 잘 성장하지 못하는 현실에 대해 저뿐만 아니라 많은 축구인들

이 안타까워하고 있습니다. (울산시민축구단은) 울산 출신 선수들을 많이 선발해 기회를 주기 위한 목적으로 창단했습니다.”

물론 고민이 아예 없었던 건 아니다. 이전에 경험해 보지 못했던 K3리그, 게다가 신생팀이었기에 이렇다 할 확신이 없었다. “(처음 감독직 제의를 받았을 때는) 다소 회의적이었죠. 솔직히 말해 K3리그 자체를 높게 평가하지 않았어요. 그런데 막상 들어와 보니 좋은 선수들이 많더군요. K3리그가 어린 선수들이 단계를 밟아 성장하는 리그로 자리 잡는다면 분명 한국축구 발전에 도움이 될 수 있을 거라는 확신이 들었습니다.”

윤균상 감독과 윤원일 코치, 김량훈 골키퍼 코치 등 코칭스태프는 지난 겨울 여러 차례 선수 선발 테스트를 진행해 25명의 선수를 선발했다. 이 중 울산 출신이 15명이다. 선수 선발 후에는 울산에서 동계훈련을 하면서 전력을 끌어

올렸다. “제 주문을 선수들이 100%는 아니지만 최대한 하려고 하는 모습을 보이더라고요. 선수들이 최선을 다하는 모습을 보면서 동계훈련만 잘 한다면 리그에서도 통할 수 있다는 자신감이 생겼죠.”

리그에 적응하기 위해 무조건 많은 훈련량을 가져가지는 않았다. 가장 중요한 건 효율성이었다. “저는 훈련량과 경기력이 비례한다고 생각하지 않아요. 효율적인 훈련이 더 중요하죠. 짧은 시간이어도 그 시간에 최대한 집중하는 게 필요해요. 저희 선수들은 하루 훈련 시간을 1시간 30분 이상 한 적이 거의 없습니다.” 훈련만큼이나 중요한 건 회복이다. 스포츠생리학으로 석사 학위를 따고 현재 울산대에서 스포츠 의학 박사 과정을 수료한 윤균상 감독의 확고한 철학이다. 그는 하루 최대 1시간 30분의 훈련을 진행한 뒤 선수들이 회복할 수 있도록 충분한 휴식을 보장한다. 또 국가대표팀에서나 볼 수 있는 GPS 특수장비를 매 훈련, 매 경기

때마다 활용하며 선수들의 몸 상태를 체계적으로 관리한다.

훈련 외적인 면에서도 최대한 자율성을 보장한다. “저희 팀은 선수들이 합숙을 하지 않아요. 프롭팀처럼 선수들에게 좋은 숙소를 제공할 수 있다면 그렇게 하겠지만, 기껏해야 몇 개의 원룸에 선수들을 몰아넣고 스트레스를 주고 싶진 않았거든요. 차라리 그 돈으로 선수들에게 수당을 더 줘야 한다는 게 단장님, 사무국장님의 생각이기도 하고요. 현재 울산 출신 선수들은 집에서 출퇴근하고 있고, 나머지 타 지역 선수들은 개인적으로 집을 얻어 생활하고 있습니다.”

“합숙을 하지 않는 점에 대해 많은 축구인들이 처음에는 우려를 표했죠. ‘합숙을 하지 않고 어떻게 축구를 할 수 있느냐’는 게 이분들의 의견이었습니다. 저는 그렇게 생각하지 않았어요. 이 선수들은 어릴 때부터 합숙 생활을 하면서

밥 먹여주면 먹고, 자라고 하면 자는 등 통제된 생활을 했잖아요. 이제는 자율적으로 직접 밥도 해먹고 생활을 꾸려나가는 것도 해봐야 선수들이 이에 대한 소중함을 알 거라 생각했죠.” 강압하지 않고 자율성을 보장하면서도 간절함을 이끌어낸 게 울산시민축구단이 도약한 원동력이다. 바로 동기부여다. 작게는 승리수당, 크게는 상위리그 진입을 향한 목표 설정을 들 수 있다. “이겨야 승리수당을 받으니 선수들이 매 경기 절실함을 가지고 열정적으로 뛰더라고요. 그게 긍정적인 효과로 작용하는 것 같습니다. 좋은 성적으로 연결되기도 하고요.”

“동기부여는 팀 전력 상승 요인의 절반 이상을 차지합니다. 외적으로는 단장님과 사무국장님이 사비를 들여 선수들에게 식사를 제공하는 등 가족적인 분위기로 팀의 사기를 끌어올리고 있고, 내적으로는 제가 선수들에게 상위리그 진출을 향한 목표 설정을 하라고 끊임없이 강

“저는 훈련량과 경기력이 비례한다고 생각하지 않아요. 효율적인 훈련이 더 중요하죠. 짧은 시간이어도 그 시간에 최대한 집중하는 게 필요해요.”

조하죠. 또 하나 강조하는 건 ‘축구선수로서의 경력이 끝났을 때 다음을 준비하라’는 것입니다. 저희 단장님과 사무국장님도 이 선수들이 나중에 은퇴할 경우 교육청을 통해 방과 후 학교 선생님이 될 수 있도록 추천하거나 유소년 지도자로 활동할 수 있도록 인프라를 확충하는 등 도움을 주고 계십니다. 이게 선수들에게는 충분히 동기부여가 될 수 있어요.”

윤균상 감독은 울산시민축구단이 ‘배려와 존중’으로 팬들을 사로잡는 팀이 되도록 노력하겠다고 말했다. 그는 2019 FIFA U-20 월드컵에서 준우승한 정정용호를 예로 들었다. “U-20 남자대표팀이 결승전에서 우크라이나에 패했지만 상대에게 축하의 박수를 쳐 주는 등 서로 존중하는 모습이 인상 깊더라고요. 저희 팀도 U-20 대표팀처럼 심판도 존중하고 상대도 존중할 줄 아는 문화를 만들고 싶습니다. 그래야 한 명의 팬이라도 더 경기장을 오실 테니까요.”

부상 재활만큼이나 중요한 것이 부상 부위에 대한 올바른 치료다. 치료는 전문의에게 맡기는 것이 당연하지만 선수 본인도 치료의 과정을 올바로 이해해야 회복을 앞당길 수 있다. 이번 시간에는 축구선수에게 매우 흔하게 일어나는 근육파열의 치료법에 대해 살펴본다.

# 근육파열의 급성기 치료



근육손상은 전문 축구선수들의 전체 부상 중 약 35%를 차지할 정도로 매우 흔하다. 그 중 허벅지(대퇴사두근 및 햄스트링)가 55%로 절반 이상을 차지하고, 사타구니(대퇴내전근 및 엉덩이 근육)가 30%, 종아리가 13% 순이다. 근육 손상은 보통 1~4주 정도의 회복기간이 필요하지만, 약 10% 정도는 4주 이상 회복기간이 필요한 정도로 심각해 질 수 있다. 그렇기 때문에 초기 진단과 적극적인 치료가 중요하다.

근육파열 후 치료는 대부분 수술 없이 약물치료와 물리치료를 포함한 보존적인 치료로 충분하다. 다만 완전 파열이거나 힘줄 부착 부위에 견열골절(인대나 힘줄이 부착된 부위의 뼈가 떨어져 나온 골절)이 동반되는 경우 수술이 필요할 수 있기 때문에 진단이 매우 중요하다.

엉덩이 쪽에 통증과 압통이 심한 햄스트링 손상, 골반쪽 통증이 심한 대퇴사두근 손상, 회음부에 가깝게 압통이 심한 내전근 손상이 의심될 때는 힘줄파열이나 골절을 확인하기 위해서 초음파와 함께 X-ray와 MRI 검사를 통한 정밀 진단이 필요하다. 그 외에는 대부분 이학적 검사와 초음파검사만으로 파열부위를 확인할 수 있다.

진단은 파열 정도에 따라 1도 손상(미세파열), 2도 손상(부분파열), 3도 손상(완전파열)으로 분류한다. 초음파검사서 진단되는 경우는 대부분 2도 손상(부분파열)이 가장 흔하다. 2도 손상의 경우도 정도에 따라 경중을 나누는데, 회복까지 걸리는 예후가 다르기 때문이다. 부위와

정도에 따라 다르지만 2도 손상의 경우 회복까지는 대개 6주 정도가 예상된다. 경험적으로 보면 종아리나 햄스트링 손상 후 복귀가 대퇴사두근이나 내전근 손상보다는 좀 더 오랜 시간을 필요로 한다. 폭발적인 동작이나 고속주행에서 보다 핵심적으로 활성화되는 근육군이기 때문이다.

부상 직후 치료는 초음파 검사에서 파열 부위에 혈종(피가 고인 상태)이 있는 것으로 확인된 경우 먼저 이를 제거한다. 이후 플라센텍스 주사(일명 DNA주사)나 PRP주사(자가혈장주사) 치료를 시행하게 되는데 근육의 재생을 돕고, 통증을 완화시켜 복귀를 단축시킬 수 있다. 손상 정도와 범위에 따라 2~3회 정도의 주사치료가 필요한 경우가 있다. 주사를 맞지 않을 경우와 비교하면 약 2주 정도 치료를 앞당길 수 있다.

손상 부위에 피가 고인 경우 주사 후 첫 일주일 동안은 파열부위를 압박하는 것이 매우 중요하다. 적절한 압박은 손상 부위의 지혈 효과는 물론 파열부위 간 접촉면을 넓혀 손상 부위의 복원 시간을 단축시켜 준다.

급성기 동안 손상 부위의 냉각도 매우 중요하다. 냉각은 얼음찜질이나 질소가스나 CO2 분사를 통해 섭씨 -70도까지 온도를 낮추는 급속 냉기치료(Cryotherapy)로 진행된다. 또한, 환부를 섭씨 10도 내외의 물에 담그는 냉욕(cold water immersion)을 이용할 수 있다. 이를 통해 통증과 부종 조절은 물론 근육세포의 복원 과정에도 도움을 줄 수 있다. 

엘리트축구와 생활축구의 통합으로 축구지도자를 꿈꾸는 이들이 훌쩍 늘어났다. 축구지도자로서의 길에 첫 발을 내딛는 이들의 궁금증을 모아 김병환 지도자강사에게 물었다.

## 김병환 지도자강사에게 물어보세요



**Q1.**  
최근 월드컵 준우승을 차지한 U-20 남자대표팀의 기사를 보면서 전술 이해력의 중요성을 새삼 깨달았습니다. 유소년 단계에서 전술 이해력을 키울 수 있는 방법은 어떤 것이 있을까요?

기본적으로 전술은 개인전술과 그룹전술, 팀전술로 나눌 수 있습니다. 개인전술은 개인의 테크닉과 스킬을 바탕으로 다양한 상황에서의 볼 소유 능력과 상황에 따른 공격적인 드리블 능력이라 말할 수 있고, 이를 토대로 2대2, 3대3 또는 4대4와 같은 그룹전술을 발전시킵니다. 개인전술과 그룹전술이 향상되면 팀전술이 완성된다고 볼 수 있겠죠. 성인 팀 역시 전술은 개인전술에서 시작해 그룹전술을 거쳐 팀전술로 완성된다고 봅니다. 하지만 유소년 단계에서는 팀의 성적을 목적으로 팀전술에만 집중하는 것은 바람직하지 않다고 생각합니다. 팀전술에만 집중해 개인전술과 그룹전술의 발전이 부족한 상태가 청소년과 성인까지 이어진다면 미래 위에 집을 짓는 결과가 나올 수 있습니다.

**Q2.**  
이번 U-20 남자대표팀을 보면 선수들끼리 장난도 많이 치는 등 분위기가 무척 좋은 것 같은데요. 이런 팀 분위기와 팀 성적의 상관관계는 어떠한가요?

팀 분위기와 팀 성적은 떼려야 뗄 수 없는 한 묶음이라고 생각합니다. 실과 바늘의 관계라고도 볼 수 있겠죠. 이번 U-20 남자대표팀의 분위기가 좋았던 이유를 생각하면 수장인 정정용 감독을 먼저 이야기하지 않을 수 없습니다. 정 감독의 철학과 인품으로 보아, 그는 본인이 존경을 받으려 하기보다는 선수들을 먼저 존중했을 것입니다. 경기에 나가는 선수나 밖에 대기하는 선수들 모두를 똑같이 사랑했기에 가능한 일이라 생각합니다. 그랬기에 어려운 상황에서도 팀이 하나가 되어 좋은 결과를 이룬 것이겠죠. 이번 월드컵 준우승을 계기삼아 한국축구가 지속적으로 발전할 수 있기를 바랍니다.

**Q3.**  
축구는 야외스포츠이지만 최근에는 미세먼지 등의 나쁜 환경으로부터 어린이들을 보호하기 위해 실내에서 진행되는 축구교실이 많아졌습니다. 실내에서 축구를 배우는 것이 단점으로 작용할 수도 있나요?

실내 훈련의 장점은 겨울의 강추위나 여름의 무더위를 피할 수 있다는 것이겠죠. 미세먼지가 심한 날이나 비가 오는 날에도 정상적인 훈련을 할 수 있습니다. 하지만 실내에서의 환경도 잘 관리되지 않는다면 어린이들의 건강을 위협할 수 있습니다. 나쁜 환경으로부터 어린이들을 보호하기 위한 방안인 만큼 실내에서의 환경도 지속적인 관리가 필요합니다. 또한 결국 실전은 야외에서 이뤄지기 때문에 실내에서만 훈련을 하다보면 야외스포츠인 축구에 대한 적응력이 떨어질 수도 있습니다. 야외 훈련과 실내 훈련을 적절히 혼용하는 것이 좋다고 생각합니다.

축구만큼 글로벌(global : 세계적인)한 스포츠는 없다. 축구를 통해 배우는 영어회화로 글로벌한 축구인이 돼보자.

## 하고 싶은 것 다 해~

Alex : Can I try this free kick?	이 프리킥을 시도해도 될까요?
Coach : Go ahead. <b>Knock yourself out!</b>	어서 해. 마음껏 해봐!

영어권 드라마나 영화를 종종 보는 사람이라면 **Knock yourself out**이라는 표현을 많이 들어봤을 것이다. 어떤 상황에서 상대방이 요청한 무엇인가를 흔쾌히 허락할 때 자주 쓰는 표현이다. 보통 “물론이지”라고 말할 때, Sure 또는 Of course 등의 표현을 떠올리지만, Knock yourself out 역시 일상생활에서 많이 쓴다.

원래 **knock out**은 ‘힘을 너무 내다’, ‘전력을 다하다’, ‘녹초가 되다’라는 뜻이다. 권투에서 K.O.가 뜻하는 말과 같다. 그래서 Knock yourself out이라는 말을 직역하면 “너를 녹초가 되게 만들어라”가 된다. 내 자신을 K.O.시키라니 일견 부정적인 느낌이 들 수도 있지만 사실은 그렇지 않다. (녹초가 될 만큼) “마음껏 해봐”, “최선을 다해 봐”, “마음이 가는 대로 해”, “하고 싶은 것을 다 해” 등의 의미다.

**Go ahead** 역시 비슷한 상황에서 쓸 수 있다. 직역하면 “앞으로 가라”이지만, 승낙 또는 허락의 의미로 “그렇게 해”, “어서 해” 등을 말하고자 할 때 쓴다.

MEMO

# 정식 등록 선수 다양한 권리와 혜택



## JoinKFA

### + 등록하면 이렇게 좋아집니다!

- 부정선수 이제 그만! 나도 될 수 있는 공정한 기회
- 동네축구 이제 안녕! 대한축구협회 주관 공식 대회
- 출전기록 어디 갔나? 체계적인 데이터 관리로 공식 기록 확인 가능
- 주먹구구 대회 진행? 대한축구협회의 공식대회로 체계적인 대회 지원
- 대한축구협회의 다양한 권리와 혜택

### + 등록비는 이렇게 사용됩니다!

- 등록비의 90%는 지역축구협회로 환원되어  
내가 속한 지역 축구협회의 발전을 위해 사용됩니다.
- 나머지 10%는 부정선수를 방지하고 체계적인 회원관리와  
대회 지원을 위한 전산 개발에 사용됩니다.
- 등록비 사용내역은 각 시도축구협회에서 1년에 2회 공시,  
투명하게 관리됩니다.
- 1년에 1만원, 쉽게 등록하세요!

### + 등록은 이렇게 쉽습니다!



등록 회원

회원가입

본인인증

등록료



· 구글, 앱스토어에서 joinkfa 또는 대한축구협회 검색  
· 자세한 사항은 [www.joinkfa.com](http://www.joinkfa.com) 에서 확인하세요!



KFA대한축구협회  
KOREA FOOTBALL ASSOCIATION