

제1편, 도전! 올림픽 3연속 메달 획득 -진종오 선수

올림픽 사격 역사상 보기 드문 현상이 일어나고 있다. 그것은 진종오 선수의 3 회 연속 올림픽 메달 획득 도전기이다. 2004 아테네 올림픽 은메달을 시작으로, 2008 베이징 올림픽 금메달리스트인 진종오 선수는 이번 2012 런던 올림픽에서도 대한민국 선수단 중 가장 유력한 메달 후보로 꼽히고 있다. 타 종목 사례에서도 볼 수 있듯이 올림픽 경기에서 다관왕을 한다든가, 비슷한 시기에 다른 메이저 경기에서 우승을 하여 세상을 놀라게 하는 경우는 우리를 매우 기쁘게 한다.

대부분의 사람들은 아마도 사격은 나이가 들수록 경험과 연륜에 의해 잘하게 되는 종목이라고 생각하겠지만, 결코 그럴지만은 않다. 오랜 숙련이 사격 경기력에 절대적인 영향을 미치는 것은 부인할 수는 없으나, 결과만 놓고 판단하는 엘리트 스포츠 세계의 올림픽에서는 2000 년대를 기점으로 20 대의 젊은 세대들이 메달 상위권으로 진출하였다. 사격 또한 그랬으며, 2000 년 시드니 올림픽 사격 은메달리스트 강초현(당시 19 세) 선수가 대표적인 경우이다. 또한 2012 년 현재 국제사격연맹(ISSF)에서 산출한 세계랭킹 종목별 1 위~3 위권을 보면 20 대 선수의 사격 선수들이 50%를 육박하는 높은 진출률을 보이고 있다.

* 2004 년 아테네올림픽 마르코폴로사격장, 50M 권총 결승 경기

진종오 선수는 25 세의 나이로 본선경기 1 위로 결선에 올랐다. 사격 뿐 아니라 다른 종목에서도 메달에 목이 말라있을 때였다. 2 위는 러시아의 니스트루예브, 3 위에 북한의 김정수였다. 점수 차이는 2 위와 2 점, 3 위와 3 점. 경기는 순조로운 출발로 1 위를 지켜나가고 있었다. 그러나 10 발 중 7 번째 발에 “6.9 점”으로 역전을 당했다. 표적의 흑점 밖으로 나간 것이다. 치명적이었다. 2 위였던 러시아 선수도 8.9 점으로 잘 쏜 점수가 아니었지만, 6.9 점은 너무 큰 손실이라 순위가 밀려 버렸다. 그 후 경기는 결국 그렇게 끝났다. 너무나도 안타까웠지만, 대한민국 건국 이래 최초의 50M 권총 은메달 획득은 분명 쾌거였다.



<금메달을 획득한 진종오 선수가 부친에 목에 메달을 걸어주는 장면>

진종오 선수는 이미 10M 공기권총에서 은메달을 획득하고, 6 위로 50M 권총 결선에 진출한 상태였다. 메달권에도 가깝지 않았고 금메달은 더욱 더 멀었다. 당시 방송 3 사도 중계방송을 경기시작부터 하지

않았고, 그나마 SBS 에서 경기 초반 3 번째 발부터 중계 방송을 하였다. 결선 진출 점수는 중국의 탄종리앙이 565 점으로 1 위였고, 북한의 김정수, 러시아의 이사코브, 우크라이나 오멜척, 슬로바키아 코프와 진종오 선수가 모두 563 점 동점으로 그 뒤를 이었다. 결선 진출 6 위였지만(국제사격연맹 규정상 본선 점수의 동점 분류로 가장 하위인 6 위에 위치) 충분한 가능성은 있었다. 물론 다른 나라 선수들도 같은 마음이었을 것이다. 더구나 세계랭킹 2 위인 중국의 탄종리앙과 세계랭킹 1 위인 러시아의 이사코브가 버티고 있었다. 나이도 진종오 선수(당시 29 세)보다 9 살이 많은 백전노장들이었다.

10 발의 결승 경기. 한 발 당 75 초 내에 사격하며 본선 경기 점수를 누적하여 총점으로 메달을 가리는 경기이다. 1 번째발 10.3 점, 2 번째발 10.5 점, 3 번째발 9.8 점. 10M 공기권총에서나 나올만한 높은 점수가 나오고 있었다. 4 번째 발에 3 위에 올랐다. 결승 경기가 중반도 지나지 않은 상황에서 순위가 3 단계나 오르는 것이다. 중국과 러시아 선수의 얼굴에 당황한 빛이 역력했다. 4 위로 결승에 진출한 슬로바키아 코프 선수도 1 위에 올랐다. 1 위에 오른 선수와도 0.6 점 차이. 1 점으로 순위가 바뀌는 경기에서 0.6 점은 한 발만으로도 순위가 뒤바뀔 수 있는 점수였고, 누구도 최종 순위를 예측할 수 없는 상황이었다.

5 번째 발.. 10.4 점..진종오선수가 1 위로 올라섰다. 관중들은 술렁이기 시작했다. 6 위에서 3 위, 그리고 현재 1 위... 1 위로 결선에 진출한 중국의 탄종리앙과 북한의 김정수도 초반의 하락을 멈추고 치고 올라오고 있었다. 진종오 선수만 상위권 자리를 지키고 있었고, 상위권으로 올라온 다른 선수들은 다시 최초의 결선 진출 순위로 하락했다. 그야말로 었치락뒤치락하는 상황이었다.

7 번째 발.. 아테네 올림픽에서 6.9 점을 쏜 바로 그 발 순서였다. 이번 한 발에 악몽이 되살아날 수도 있고 비상할 수도 있다... 결과는 9.7 점. 진종오 선수도 여느 때와 달리 7 번째 발 사격 후 본인 사대의 표적모니터로 점수를 바로 확인하는 모습을 보였다. 본인도 의식하고 있었던 것이다. 남은 발은 3 발, 이 세 발로 모든 것이 결정된다. 9.9 점, 9.8 점, 그는 자신감에 차 있었다. 마지막 10 발, 8.2 점. “아! 이런...” 재역전을 당할 수도 있는 상황. 그러나 다행히도 다른 나라 선수도 같은 상황이었다. 0.2 점이라는 육안으로도 분별이 안 되는 간발의 차로 진종오 금메달 확정! 실력, 행운, 모든 것이 교차하는 순간이었다. 수많은 결승경기를 치른 진종오 선수도 얼떨떨한 표정이 카메라에 잡혔다. 당시 중계방송을 하면서 캐스터와 흥분하여 순간 나도 모르게 격렬한 목소리로, 조금은 오버해서 방송을 한 기억도 난다.



<좌측에 북한의 김정수 선수와 진종오 선수>

그러나 여기서 또 하나의 화제가 있었다. 진종오의 금메달 확정과 동시에 0.2 점 차로 은메달을 획득한 선수는 북한의 김정수였다. 베이징 올림픽 3 년 전부터 각종 국제대회에서 진종오선수와 김정수선수는 차 순위 메달획득을 하며, 진종오선수가 금메달을 획득하면 김정수 선수가 은메달, 2 위에 오르면 3 위에 오르며 지내온 사이였다. 베이징 올림픽에서도 공기권총 경기에 진종오 은메달-김정수 동메달 획득, 50M 권총에서도 진종오 금메달-김정수 은메달... 충분히 이슈가 될 만한데도 세상에 이야기가 나오지는 못했다. 당시 사격 중계방송에서만 해설로 표현을 했다.

이것도 잠시, 큰 뉴스거리가 발생했다. 베이징올림픽 경기가 끝난 직후 북한 김정수선수는 은, 동메달을 전부 박탈당했다. 이유는 ‘약물 복용’ 즉, 도핑에 적발된 것이다. 검출된 약물은 프로프라놀롤(propranolol)이라는 고혈압, 부정맥, 심혈관계 질환을 치료하는데 사용하는 약물로서, 사격 결승 경기에 임하면서 극도의 긴장과 심장박동을 억제하기 위해 사용한 것이다. 약물 복용도 뉴스였지만, 북한 스포츠에서 약물을 복용한 사실은 많은 생각을 하게 만들었다. 북한에서의 사격은 70 년~80 년대에는 그야말로 메달을 휩쓸었는데, 90 년대로 들어서면서 명함도 못 내미는 상황이 되었다. 그 이유는 사격이 ‘장비의 싸움’이 되었기 때문이다. 즉, 총 하나만 가지고 겨루는 시대는 지났다는 이야기다.

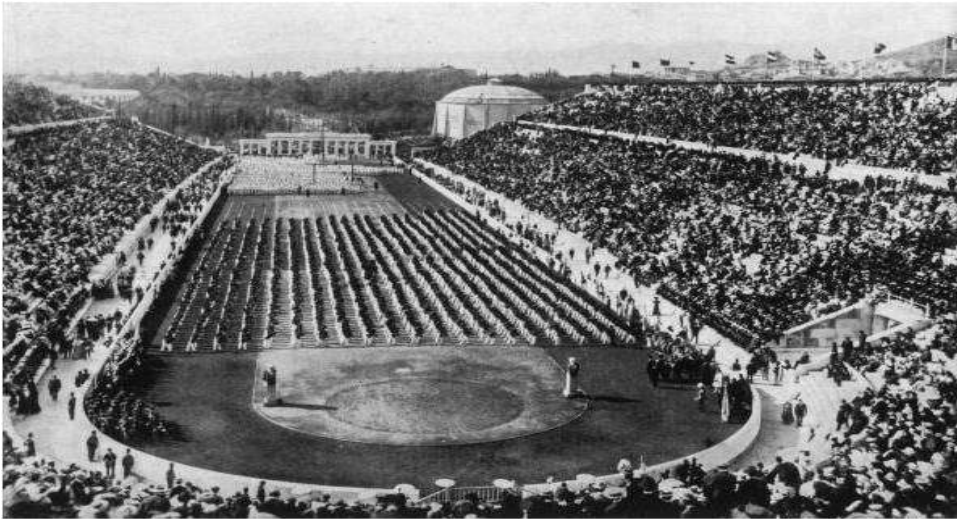


<진종오 선수의 50M 권총 조준 장면>

이제 런던올림픽의 카운트다운이 시작됐다. 33 세의 진종오 선수. 여러 섭외들을 뒤로 하고 묵묵히 훈련에만 전념하면서, 올림픽 3 연속 메달 획득의 꿈을 꾸며 내일을 향해 쏜다. “탕, 탕, 탕!”

제2편, 사격스포츠 탄생 그리고 올림픽

제우스 신에게 제사를 올리는 것으로 시작된 고대 올림픽은 4 년마다 그리스의 여러 도시 국가의 시민들이 한데 모여 경기를 펼쳤는데, 이때 정치적 대립은 금지됐으며 평화를 숭배했다. 그 후 약 1,500 년이 지나 역사의 무대에서 사라졌던 올림픽은 프랑스의 쿠베르탱 남작의 노력으로 1896 년 그리스 제 1 회 아테네올림픽으로 부활했고 ‘평화’의 정신으로 올림픽은 시작되었다.



<제 1 회 그리스 아테네 올림픽 개막식 장면>

제 1 회 아테네올림픽에는 13 개국 280 여명이 참가했다. 이 때 과연 어떤 종목들의 경기가 이루어졌을까? 정답은 9 개 종목으로 육상, 수영, 체조, 역도, 사이클, 레슬링, 테니스, 펜싱 그리고 사격이다. 총기가 그렇게 발달이 되었는지도 의문이지만, 총기가 인류에 최초로 선보인 것은 1500 년경 독일 및 유럽지역에서 시작되었다. 일반적으로 우리가 알고 있는 총에 대한 인식은 범죄, 인마살상, 무기, 무력과 같은 부정적 이미지인데 세계 인류의 평화와 화합의 제전인 올림픽에 사격 종목은 납득이 가지 않을 수도 있다. 그러나 그렇지 않다. 이유는 총기의 사용 목적이 지금과는 다른 상황이었기 때문이다. 총기의 부정적 이미지보다는 평화의 상징으로 사격 스포츠를 행했으며, 대표적인 사례로 평화의 나라인 스위스 국민들이 사격을 세계 전파에 힘쓰는 것이 그것을 증명한다.



<10M 공기소총 종목 금메달 획득의 여갑순 선수의 모습>

제 1 회 아테네올림픽에서 사격은 5 종목(권총 3 종목, 소총 2 종목)을 실시했으며, 지금까지도 이어져오는 경기는 50M 권총과 50M 소총 경기다. 이번 런던올림픽에서도 50M 권총 경기에 진종오 선수가 50M 소총 경기에는 한진섭 선수가 메달 획득에 도전한다. 이 두 종목은 화약총인 실외 사격경기로서 우리와도 친숙한 종목이다. 50M 소총은 대한민국 건국 이래 최초의 '88 년 서울올림픽 은메달, '92 년 바르셀로나올림픽 금메달을 안겨준 종목이며, 이 바통을 이어 다른 종목에서도 메달 획득에서 선전한 소식이 우리를 기쁘게 했고, '04 년 아테네올림픽과 '08 년 베이징올림픽의 50M 권총 종목이 뒤따라 효자종목 노릇을 톡톡히 했다. 또 떠올려 보아도 기쁘기 그지없는 때였다.

이런 사격 메달 획득의 역사적 일들에 대한 모든 밑거름이 된 것은 바로 ‘태릉국제종합 사격장’이었다. 우리나라의 국력과 스포츠를 몇 단계 끌어 올린 메가 이벤트로 '88 서울 올림픽을 우리는 기억하고 있다. 이 '88 서울올림픽과 태릉국제종합 사격장과는 알려지 지 않은 담화가 있다.

당시 박정희 대통령께서는 올림픽이 대한민국을 알리고 경제성장의 중요한 기틀이라는 것을 너무나도 잘 알고 계셨으나, 가난에 대한 싸움과 경제력 뒷받침이 힘겨운 상황 이었다. 당시 대한사격연맹 박종규(박정희 대통령 경호실장)회장께서는 세계사격선수권 대회와 태릉국제종합사격장의 유치에 제안을 했고, 1978 년 제 42 회 세계사격선수권대회를 태릉국제종합사격장 에서 치렀다. 단일종목으로는 아시아에서 최초로 행하는 국제경기이자 전 세계 이목을 주목시킨 중요한 스포츠 사건이었다.

동대문운동장의 개막식... 그리고 세계사격선수권대회와 태릉국제종합사격장의 폐막식... 당시 세계신기록을 세운 선수에게는 금관을 수여해 화제도 되었다. 전 세계 사격 VIP 임원들은 전체적인 대회 진행을 지켜보면서 "한국은 올림픽을 치를 수 있는 충분한 자격이 있다"고 박대통령께 전했으며, 이어 서울올림픽에 대한 의지를 세웠다.



<1978 년 제 42 회 세계사격선수권대회의 동대문운동장 개막식 장면>

1981년 9월 독일 바덴바덴... 일본의 나고야와 올림픽 유치 결정전을 치루는 상황...서울 52표, 나고야 27표 "서울 코리아!" 압도적인 승리였다. 아시아에서는 두 번째, 개발도상국가에서는 처음으로 올림픽이 개최되는 순간이었다. 160개국 참가, 대한민국 지위 격상, 신용도와 국력 향상, 2520억 흑자... 무엇보다도 대한민국을 전 세계에 알릴 수 있다는 것이 가장 큰 성과였다. 이것이 사격스포츠와 '88 서울올림픽과의 관계이자 인연이다. 아마도 대한민국의 구호는 이 때부터 시작 되었던 것 같다.

대~한.민.국.

제3편, 사격 경기에 이런 규정이?

* 사격경기 중 코칭 행위 금지!

야구를 시작으로 축구, 농구, 배구 등의 인기 종목 외에 양궁, 탁구, 핸드볼, 레슬링, 배드민턴, 필드하키 등의 비인기 종목들의 감독, 코치진도 선수들에게 격렬한 작전 지시인 코칭 행위를 한다. 무슨 말들이 오가는지는 모르나 관중이나 시청자 입장에서는 경기의 재미와 흥미를 더해준다.

그러나 사격경기에서는 코칭행위를 할 수 없다. 아예 규정으로 금하고 있다. 처음 어길 경우엔 경고를 받고, 두 번째 적발되면 주리(수석통제관)로부터 선수는 2 점 감점과 지도자는 경기장 밖으로 퇴장까지 받을 수 있다. 이러한 이유는 안전에 있다. 동서고금을 막론하고 인간의 기본욕구는 무엇이든 맞추는 것에 흥미와 쾌감을 갖는다. 더군다나 목표물의 정중앙 적중은 기분까지 좋게 해준다. 하지만 안전이 보장되지 않은 상태에서의 사격은 위험이 되고 위험에 그대로 노출되기 때문이다. 이런 상황 이다보니 사격 경기장에서는 웃지 못할 해프닝이 일어난다. 심판의 눈을 피해 감독, 코치들은 선수에게 작전을 지시하기도 하고 학생들 같은 경우는 쪽지에 써서 심판을 통해 선수에게 전달을 하는 광경을 보기도 한다.

* 경기 중 두발 장전 사격?

사격경기에는 ‘표적당 초과탄’이라는 규정이 있다. 하나의 표적에 한발의 사격을 원칙으로 한다는 것이다. 사격 후 표적지 교체를 하지 않아서 생기는 경우가 있지만 이는 드물고, 실탄을 두발 장전하고 한 표적에 사격을 해서 표적에 두발이 맞게 되는 것을 보게 된다. 베이징올림픽 금메달리스트 진종오선수의 종목인 10M 공기권총 종목에서 나오는 현상이다. 매년 하는 훈련에 길들여진 선수들이 그럴까라는 의문이 있지만, 반복적인 사격행위를 몰두하다보면 실탄(납탄)을 약실(실탄을 총열에 삽입하는 부위) 부위에 갇박 잇고 두발을 장전 하는 어이없는 실수를 하게 되는 것이다.

이럴 경우 사격규정은 2 회까지는 허용하나 3 회부터는 2 점씩 감점을 해 나가며, 남·여 구분 없이 어느 종목이든 해당이 된다. 원인은 긴장을 했기 때문이다. 그러나 문제는 한 표적에 맞은 두 발의 사격 점수 결과이다. 총의 원리가 공기(Air) 충전방식이라 한 발이 정중앙 10 점에 맞았다면 다른 한발은 하탄방향으로 최하 5 점까지 맞게 되는 경우가 나타난다. 1 점으로 승부를 가리는 사격경기에서 치명적인 실수가 되는 것이다. 그러나 아주 간혹 두발이 모두 10 점에 명중되는 경우도 있다. 그야말로 ‘일석이조(一石二鳥), 일타쌍피(一打雙皮)’의 경우다. 말 그대로 ‘행운(Lucky)’이다. 의도적으로 이렇게 될 수도 없고 또한 그래서도 안되지만, 어느 종목보다도 승부가 명확하게 나타나는 사격에서도 이런 행운이 따라 주어야 할 때도 있다.

* 옆 선수가 쏜 것도 내 점수로 인정?

이번 2012 런던올림픽에서 또한 사격경기 진행 규정은 참가 선수 전체가 본선 경기를 한 후 본선 상위기록 8 명을 결선 진출자로 선별하여 최종적으로 결승경기를 진행한다. 물론 방송은 결승경기를 위주로 한다. 점수 체계는 본선 점수를 기준으로 하여 결선 10 발을 추가 합산하여 최종 메달을 가린다. 결승경기는 매 발당 75 초로서 한발 만점이 10.9 점으로서 한발 한발 종료 때마다 순위가 바뀌면서, 선수들은 현기증 나는 극도의 긴장과 답답한 숨을 고르면서 결승경기에 임하게 된다.

2004 년 아테네올림픽 마르코폴로 사격장. 50M 소총 3 자세 결승경기(올림픽 사격 15 개 종목 중 남자소총 종목은 10M 공기소총, 50M 소총복사, 50M 소총 3 자세 경기가 있음). 사격경기에 있어 가장 장시간의 본선 사격경기로서 경기시간만 3 시간이다. 경기 규정에 의해 복사(Prone position), 입사(Standing position), 슬사(Kneeling position)의 자세 순서로 사격을 하며, 남·여 종목 동일하게 경기진행을 한다. 결승경기는 입사 자세로만 10 발을 사격 후 최종 등위를 가리게 된다.

이야기의 주인공은 미국의 매튜 에몬스 선수이다. 결승경기 진출 선수의 순위로 1 위 중국, 2 위 미국, 3 위 오스트리아, 4 위 슬로베니아... 시사사격(연습) 7 분이 끝나고 결승경기의 중반을 넘은 시점이다. 매튜 에몬스는 50M 소총 복사 경기에서 이미 금메달을 획득한 후 2 관왕을 준비하고 있었고, 미국에서도 축포의 기분에 젖어 있었다.

결선 2 위로 올라서 6 발째 역전을 시키고 3 점차로 1 위로 선두를 지키고 있는 상황. 우승 자리의 순위가 바뀔 수가 없는 확률... 이제 마지막 한발이 남은 10 번째 발... 아! 그 어느 누구도 상상할 수도 없는 예기치 못한 장면이 연출이 됐다. 세상에 이런 일이!! 마지막 1 발을 옆 선수 표적에 사격을 한 것이다. 에몬스 자신도 모니터에 문제가 있는 것 아니냐라는 항의까지 하였다. 결과는 당연히 0 점으로 8 위로 랭크가 돼서 결승경기는 끝났다.



< 매튜 에몬스 선수의 0 점 장면 >

문제는 에몬스의 점수는 0 점이지만 3 위 오스트리아의 크리스티안 플라너 선수의 표적에는 2 발이 사격이 된 것이다. 더 큰 해프닝은 정작 본인(플라너)이 사격한 점수보다 에몬스가 쏜 점수가 더 좋은 것이다. 이럴 경우는 상위점수를 우선하는 규정(의도적으로 다른 선수에게 사격하는 것을 막기 위함)에 의해 플라너는 메달에서 멀어지나 했더니 에몬스의 쏜 점수를 갖는 바람에 동메달 획득을 했다.

여기서 매튜 에몬스의 이야기를 조금 더하고자 한다. 아테네올림픽에서의 50M 소총복사 금메달획득과 50M 소총 3 자세 0 점으로 인한 8 위... 그리고 4 년이 지나 2008 년 베이징올림픽 때이다. 공교롭게도 아테네올림픽 때와 같이 50M 소총 복사종목 은메달을 이미 획득한 상황... 50M 소총 3 자세 결승경기에 결선 2 위로 올라 1 위를 제치고 아테네올림픽과 똑같이 상황으로 금메달이 확실히 되고 있었다. 그러나 또 마지막 발에 4.4 점(10.9 만점)이라는 훈련 때도 안해 봤던 실수로 인해 4 위로 밀려 메달권 밖으로 나가 다시 한번 이 종목에서 악몽을 되살렸다. 아마도 하늘은 금메달을 여러 선수에게 주려고 했었나 보다.



< 매튜 에몬스가 마지막 사격 후 표적 전광판을 보는 장면 >

제4편, 총알이 정말 빠른가? - 사격경기의 장비들

영화 007 을 기억하는가? 주인공인 제임스 본드가 등장하면서 권총사격을 하며 영화는 시작이 된다. 이때 배경화면으로 회오리 모양의 선 무늬를 볼 수 있다. 이 회오리 모양의 선은 총열 내부의 강선을 의미한다. 강선은 총알의 정확성, 속도, 힘(power)과의 결정적인 관계를 갖는다. 사격경기 중 가장 빠른 총알은 50M 소총에서 사용하는 .22 구경(0.22inch 로 표현되며, 5.6mm 임) 총알이다. 보통 '투투 실탄' 이라고 불리며 전 세계적으로 암살용(최대사거리 2.5km)으로 가장 많이 사용된 총알이기도 하다. 사격경기에서 사용되는 .22 실탄은 3.3g 의 중량과 약 3 센티미터의 길이로 0.07g 의 화약이 탄피에 들어있다. 작지만 정확도와 파워는 최상급이다.



< 영화 007 의 첫 장면 및 .22 실탄 분해도 >

.22 구경 총알의 속도는 어떻게 될까? 270m/sec 정도이다. 이것을 사용하는 50M 경기를 계산해보면 격발 후 0.2 초가 되기 전 표적에 맞는다는 계산이 나온다. 그것도 50 미터 전방의 지름 1 센티미터의 정중앙을 적중시킨다. 사격에 있어 총알은 절대적으로 중요한 장비인데도 불구하고 많은 이들은 총에 대해서만 관심과 생각을 두고 있지 총알에 대한 부분은 별로 기억하지 못한다. 그러나 진정한 사격 매니아들은 총알에 관심이 많다. 그 이유는 보다 더 정확성을 지향하기 때문이다.

이 정확도를 높이기 위해 화약량을 늘리게 되면 파워는 강해지지만 탄두가 총알을 빠져나가는 표적지 반대방향으로 반동이 커져 신체에 무리가 오게 된다. 이 때 사격에 있어 몸쪽 방향으로 밀리는 반동처리를 최소화 시켜주는 것이 '사격복'이라는 장비이다. 상·하의로 구성되어 캔버스와 가죽의 재질로 사격 자세에 맞게끔 제작되어서 정상적인 보행이나 일반적인 몸 동작을 하기에는 상당한 불편을 느낄 정도이다. 또한 10M 공기소총 종목의 경우 정중앙의 10 점 지름인 0.5mm 를 명중시키려면, 맥박의

움직임 조차도 선수는 조절할 수 있는 능력을 가져야 하는데 여기에 있어 사격복은 절대적으로 중요한 소총 사격의 주요 장비이다.



< 좌측으로부터 50M 소총 복사, 입사, 슬사의 3 자세를 취한 경기장면 >

사격총기 중 총열이 없는 유일한 총기가 있다. 그것은 클레이 총이다. 산탄총이라고도 하며, 약 400 여 개의 납구슬이 실탄에 내장되어 있어 격발 후 40m~50m 전방 하늘에서 납구슬들이 약 지름 1M 정도로 퍼진 상태에서 접시를 명중시키면 가장 이상적이라 할 수 있다. 또한 클레이 종목은 접시가 비행하는 방향에 의해 종목이 나누어지는데 전방으로만 하나의 접시가 방출되면 트랩(TRAP)이라 부르며 두 접시가 방출되면 더블트랩(Double Trap)이라고 한다. 또한 경기장 양쪽의 큰집(high house)과 작은집(low house)에서 좌, 우로 접시가 방출되면 스킵트(SKEET) 종목이라 하며 고정표적이 아닌 이동된다고 해서 이동표적이라고도 불리운다. 클레이 종목은 야외에서 신체의 움직임이 많기 때문에 보통 총알을 소지할 수 있는 망사식으로 된 자켓만 입고 사격을 한다.



< 클레이 종목 자세와 실탄 분해도: 격발로 인한 맨우측 부문(뇌관)에서 충격으로 인한 화약 점화와 피스톤식(사진은 펼쳐진 상태)으로 전방(사진 좌측)으로 뿔어나가면서 납구슬만 발사된다. >

이외에도 사격화, 사격장갑, 사격안경, 스코프 등의 장비들이 있다. 전부 기록을 높이기 위한 장비들이며 경기 전에 사전 장비검사를 통과해야 만 경기에 참가할 수 있다. 따라서 사격은 신체의 경쟁을 넘어 장비와의 싸움이라고도 할 수 있다.



<사격복의 유연성 검사 등 사격 장비검사 장면 >

제5편, 눈으로 쏘라! - 사격의 기술

사격은 1kg의 무게(10M 공기권총)를 들 수 있는 근력이라면 남·여 구분 없이 누구나 즐길 수 있는 스포츠이다. 그러나 사격선수가 되려면 이 1kg을 정지시켜야 한다. 또한 사격 총기 중에 가장 무게가 많이 나가는 종목은 소총 종목으로 5~8kg이며, 경기시간도 결승경기 포함 3시간 30분이나 된다. 또한 소총 종목은 권총 종목보다도 더 많은 정지력을 요구한다. 그 이유는 사격기술 중 조준방식의 차이 때문이며 권총은 지역사격으로, 소총은 정밀사격이라고 지칭한다. 말이 5~8kg이지 1mm의 오차도 허용되지 않는 사격에서 총의 동요를 멈춘다는 것은 정말이지 간단치 않은 일이다. 그래서 강한 체력과 체격이 우선이 되어 한다는 생각이 당연히 들 것이다. 그러나 실제로는 정반대이다. 오히려 호리호리하고 슬림한 체구의 소총 사격선수들이 국내나 국제적으로도 보편화 돼있다.

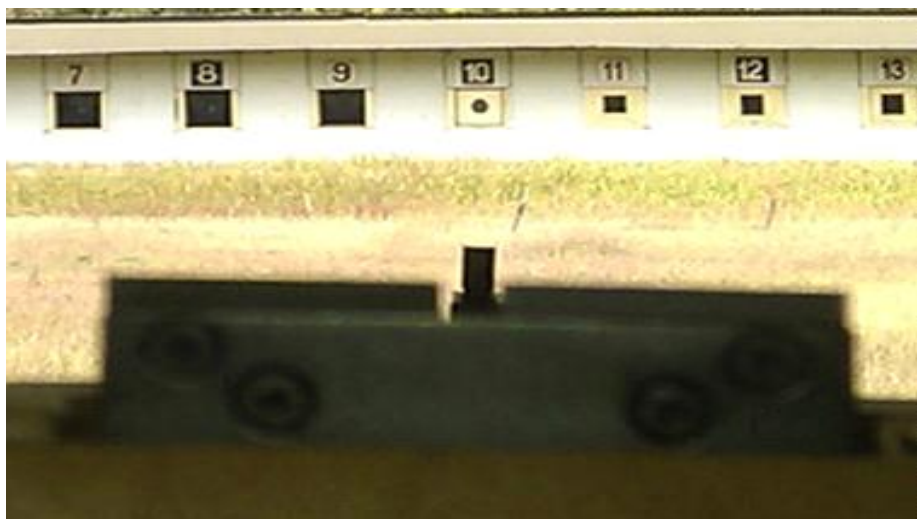


<2000년 시드니올림픽 사격 은메달리스트 강초현 선수>

대표적으로 2000년 시드니올림픽 은메달 리스트 강초현 선수는 신장 156cm, 체중 45kg의 아주 가냘픈 체구인데도, 올림픽 당시 본선 40발 중 37발을 10점 만점과 3발 9점을 쏘서 결선 1위로 진출을 했었다. 이번 런던올림픽 여자소총 국가대표 정미라와 나윤경 선수 또한 그저 연약한 여성으로만 보인다. 왜 그럴까? 사격은 특별한 근력과 근육이 필요하지 않은 것인가? 그렇지 않다. 사격은 전문 근지구력과 기술로 표현되는 종목으로서, 전문 근지구력은 외형적인 근육을 키우는 것이 아닌 신체 내부적인 지구력을 말한다. 쉽게 말하자면 마라톤 선수를 연상하면 된다. 경기용 사격 총의 무게는 1kg~8kg까지의 총기들이 있으며, 이를 정지시키는데 있어 필요한 대표적인 근지구력은 척추기립근, 복근, 삼각근 등이 가장 필요하고 중요시 되는 근육들이다. 무거운 것을 들 수 있는 비대한 근육정보다는 오랜 시간 동안 버틸 수 있는 강한 지구력 근육형이 필요하다.

다음은 전문 근지구력을 바탕으로 여러 사격자세를 취한 후 중심을 잡는 밸런스(balance) 기술이 필요하다. 자세를 취한 후의 밸런스 기술은 개인별로 차이는 있지만 훈련으로서도 밸런스 향상이 가능하다. 전문 근지구력과 사격자세와의 중심이 갖추어지면 본격적인 사격 기술을 도입시켜야 한다. 사격 기술의 첫 번째는 자세(position)이다. 음식에도 '보기 좋은 것이 먹기도 좋다'라는 말처럼 겉모양이 보기 좋은 자세가 일단은 사격 기술을 적용시키기에 유리한 부분이 많다. 사격자세를 장시간 유지하려면 뼈로서 자세의 틀을 만들고 근육으로서 유지를 해야 하며, 총구가 표적방향으로 신체중심에서 떨어진 만큼 반대 방향으로 상체를 기울여 중심을 잡은 후 유지한다.

다음은 조준(Aiming) 기술이다. 자세의 중심을 잡은 후 총기를 표적에 일치시키는 기술을 말한다. 총기의 조준기는 권총(Pistol)은 손목 윗부분에 각진 'U'자 형태의 가름자(rear sight)와 총구 끝에 있는 막대모양 그래프 같이 생긴 가름쇠(front sight)를 말한다. 이 가름자와 가름쇠를 상,하 좌,우의 간격을 일치시킨 후 표적(흑점)의 하단부위에 정지시키는 기술이다. 소총(Rifle)은 가름자, 가름쇠가 표적과 같은 동일한 원형 모양이므로 세 개의 동심원을 갖추면 정조준이 마무리가 되는 것이다.



< 50M 권총의 조준 기술: 가름자와 가름쇠를 일치시키는 장면>

다음은 호흡(Breathing) 기술이다. '숨을 쉬는데도 기술이 필요 하나'라는 질문을 던질 수 있지만 사격에 있어 호흡의 가장 중요한 점은 사격자세와 조준 기술을 진행하는데 있어 총의 움직임에 맞춰야 한다는 것이다. 또한 총의 동요를 최소화 시키고 호흡주기 또한 점차적으로 적게 하면서 최종적으로 숨을 멈추는 기술을 의미한다. 긴장감이 동반되는 사격경기에 있어 호흡주기가 어긋나게 되면 어지러움증까지 동반하게 된다.

마지막으로 사격기술의 최종 완성이자 결정판인 격발(Trigger)이 있다. 지금까지의 사격기술들을 잘해놓고 격발을 못하면 그야말로 ‘실속 없는 헛일’이 된다. 격발은 방아쇠라는 굵은 작은 쇠막대와 같은 것을 이용하는데 방아쇠 사용법은 전 세계적으로 대부분 2 단 방식을 주로 사용한다. 1 단은 발사 직전까지의 예비압력이라 하며, 2 단 발사 전까지 최대한 방아쇠 손가락(검지)을 이용해서 압력을 서서히 짜주듯이 2 단까지 당기는 스퀴즈(squeeze) 격발을 해야 한다. 이러한 이유는 강한 압력으로 격발을 하게 되면 사격의 모든 기술의 리듬이 깨지고, 격발후의 표적 적중을 예측하는 추적(Throw Following)이라는 기술을 못하게 된다. 또한 격발 직후의 추적 행위는 선수들에 있어 사격기술의 장·단점을 파악하고 다음 발에 대한 대비를 할 수 있게 해주기 때문이다.

전문 근지구력-중심-자세-조준-호흡-격발(추적)...사격 기술은 이런 큰 틀로 이루어진다. 중요한 점은 이 기술들이 각자 따로 표현되는 것이 아닌 동시에 융화되어 매 발마다 일치성을 이뤄야만 표적의 정중앙인 10 점(center)을 비로소 적중 시킬 수 있다. 물론 반복된 훈련과 집중, 집념에 의해서 동작과 기술 표현들은 가능해진다. 그러나 사격에도 이론과 실기가 일치되지 않는 점도 있다.

예를 들어 사격경기의 가장 짧은 거리인 10M 공기권총에 있어 1mm의 총이 움직임이 있을 경우 10M 전방 표적에 맞을 탄착의 편차를 구해보자.

10M 공기권총의 가름자와 가름쇠의 거리 약 20 cm와 총의 움직임(1mm=0.1 cm),

표적과의 거리 10M(1,000 cm), 탄착 편차 X 라고 하면

공식) 조준기 거리: 총의 움직임 = 표적거리 : 탄착 편차

$$20 \text{ cm} : 0.1 \text{ cm} = 1,000 \text{ cm} : X$$

$$20X = 100 \quad X = 5 \text{ cm}$$

육안으로 1mm의 총구 움직임은 보이지 않는 아주 미세한 움직임에도 10M 전방 표적에서는 5 cm 탄착이나 벗어나게 된다. 즉, 10M 공기권총에서 정중앙의 10 점은 지름 1.1 cm로서 5 cm의 거리는 7 점권 점수까지 벗어나게 된다. 그러면 실제 사격선수들은 총구의 움직임이 전혀 없는 것인가? 그렇지 않다. 오히려 눈에 보일 정도로 총구의 움직임과 동요를 보면서 사격을 한다. 그런데 어떻게 적중이 되는 걸까? 그것은 자세와 조준을 일치시킨 후 호흡으로서 총의 움직임을 조절을 하는데, 이때 표적과의 정조준 상태와 벗어나는 조준상태를 반복하는 상황에서 사수는 표적과 정조준 상태를 유지하려는 편향적 성향으로 인하여 총구를 벗어난 실탄은 정중앙으로 가려는 탄착이 형성되기 때문이다.

사격은 개인의 기술(skill)과 그 기술들을 조합하는 기술(technique)이 필요하다. 사격경기는 단발사격이 아닌 많은 발수를 성공시켜야 하기 때문이다. 이러한 사격기술 외에 전 세계적으로 사격의 고수들이 쓰는 최고의 사격기술이 있다. 그것은 ‘눈으로 쏘라’이다. 이 기술은 인간에 있어 호흡과 맥박은 절대 멈출 수 없으며, 움직임은 계속 진행이 되고 있다는 의미이다. 따라서 사격기술을 정확히 진행했다 하더라도 뇌에서 명령 받은 방아쇠의 격발 동작은 격발을 진행하는 순간 이미 표적에서 점차적으로 벗어나는 바로 그 시점이기 때문에 이 보다 좀 더 빠른 찰나에 쏘야 보다 더 완벽한 정중앙 적중을 이어나가는 것이다. 정조준이 들어가면서 격발은 이미 시작돼야 하는 것이다. 그래서 사격을 ‘타이밍(Timing) 스포츠’라고도 한다.

제6편, 총 잡은지 3년만에 올림픽 출전! - 김장미, 김경애 선수

어느 분야든지 정상에 자리에 오르기까지는 보편적으로 10 년의 시간이 걸린다고 말한다. 사격 스포츠 또한 예외는 아니다. 우리나라 사격 스포츠의 시작 동기는 다른 종목처럼 우리나라 체육구조인 학생 체육에서 출발하지 않고 군 사격에서 시작했다. 1904 년 육군연성학교에서 최초로 사격을 시작한 것이 이를 뒷받침 해주기도 한다. 군대에서부터 사격선수 생활을 시작하거나, 학생체육으로 사격을 시작했다 하더라도 보통 8 년에서 10 년 정도는 돼야 국가대표나 올림픽 출전의 영광을 갖는다. 이번 런던올림픽 사격 국가대표 선수인 진종오, 한진섭, 김종현, 정미라, 나윤경 선수 등을 포함해 다수의 선수들이 이런 경우이다.

그러나 이번 런던올림픽에 예상치 못한 경우가 발생했다. 바로 25M 권총을 잡은지 3 년만에 올림픽을 출전하게 된 김장미 선수다. 올림픽 출전뿐만 아니라 메달 획득도 가능한 기록 점수를 유지하고 있다. 관록과 경험을 많이 부각시키는 사격종목에서 쟁쟁한 선배들을 제치고 의외의 올림픽 선발전 결과가 나온 것이다. 김장미 선수는 올해 20 세로 인천 부광중학교에서 운동을 너무도 좋아한다는 이유로 사격과의 인연을 맺고 인천 예일고를 거쳐 지금은 부산시청 실업팀에서 활약을 하고 있다. 10M 공기권총으로 탄탄한 기본기를 갖춘 후 25M 권총은 고등학교부터 시작해 올해로 3 년째 경력을 가진 상황이다. 국가대표 후보선수를 거쳐 2012 년 5 월에는 런던올림픽 로열 알틸러리 버락스(Royal Artillery barracks)사격장에서 결선 세계신기록을 세우는 쾌거를 이뤄 사격계를 들뜨게 하고 있다. 그야말로 혜성, 다크호스...이런 말들이 잘 어울리는 선수로 징크스라는 말 자체를 싫어한다는게 신조다.



< 김장미 선수의 25M 권총 사격 모습 >

김장미 선수 외에도 또 있다. 동일한 25M 권총 종목의 김경애 선수다. 마찬가지로 25M 권총을 시작한지 5 년만에 첫 올림픽에 출전한다. 대구 성명여중 시절 사격을 특기로 만들고 싶어 운동을 시작해 대구 경덕여고를 거쳐 지금은 동해시청에 소속을 두고 있다. 평상시 긍정적인 생각으로 생활하면서 ‘생각하는 것이 곧 이루어진다’라는 스스로의 말을 되새기며, 자기 관리도 통제를 잘하는 스타일이며 사격 기술에 있어서도 행위 자체를 치밀하게 만들어 가는 선수이다.

어떻게 3~5 년만에 올림픽 출전을 할 수 있을까? 그것은 사격의 또 다른 매력인 ‘감각 운동’이라는 점 때문인데 타고난 체격이나 특별한 체력이 없어도 가능하기 때문이다. 이 두 선수가 3 년, 5 년만에 올림픽에 출전한 종목은 바로 25M 권총이다. 올림픽 경기 중 25M 권총은 남,여 각각 한 종목씩 있으며 남자종목은 속사권총(Rapid Fire Pistol)으로 한번에 5 발을 정해진 시간(4 초,6 초,8 초)에 60 발 사격을 하는 것이다. 여자종목은 25M 권총으로 완사 30 발, 급사 30 발로서 60 발로 승부를 내는 경기다.



< 김경애 선수의 25M 권총 사격 모습>

로얄 알틸러리 버락스 사격장에서 경기 전에 본 김장미, 김경애 선수는 경력이 많은 그 어떤 선수보다도 더 당당하고 야무진 모습으로 훈련에 임하고 있었다. 이 두 선수는 2012 년 대한민국 사격을 놀라게 했지만 이번에는 런던올림픽으로 세계를 한번 더 깜짝 놀라게 했으면 하는 바람이다.

제7편, 소총사격 부활하는가? 한진섭, 김종현, 김학만 선수편

올림픽 사격종목은 크게 권총, 소총, 클레이로 나뉘며 각각의 종목에서 세부적으로 5 종목씩 총 15 개 올림픽 사격종목으로 되어 있다. 2004 년 아테네올림픽, 2008 년 베이징올림픽, 2012 년 런던올림픽까지 진종오 선수의 권총 종목 메달 획득은 모든 국민들을 기쁘게 해주었다. 그러나 올림픽에서의 사격 메달 획득의 역사를 들여다 보면 소총종목에서 시작되었고 사격 종목의 대표성을 갖고 주도해왔다. 그 첫 출발은 '88 년 서울올림픽 50M 소총 은메달, '92 바르셀로나올림픽 10M 공기소총 금메달·50M 소총 금메달, '00 년 시드니올림픽 10M 공기소총 은메달 획득으로서 명실공히 올림픽 사격 종목을 리드했었다.

그 뿐만이 아니다. 중국 외에 세계 각국의 여러 나라가 우리나라의 소총기술을 배우려고 온갖 방법들을 동원해 원정 및 교류를 하자고 불까지 일어 민간외교 역할까지도 했었다. 그런 소총 종목이 2000 년 시드니올림픽이후 계속되는 노메달에 심지어는 결선경기 진출 조차도 못하고 있는 최악의 상황에 처해있다. 그야말로 최대의 위기다. 아! 옛날이여.... 어디서부터 잘못됐을까? 몇 가지 원인을 찾을 수가 있지만 가장 큰 요인은 국제사격연맹의 사격규칙 개정에 대한 우리의 자세가 너무 적극적이었다 라고 볼 수 있다. 왜냐하면 바뀐 규정에 있어 선수들의 적응시기를 좀 더 고려했어야 됐다. 변경된 국제규칙을 따르는 것은 당연하지만 우리선수들의 그 동안 해왔던 패턴과 기술들을 고려해서 체질 개선을 조금씩 진행을 시켰어야 하는데 최대한 빠르게 적응시키고자 한 것이 패인의 원인이라 할 수 있겠다.

그 결과 지난 10 여년 동안 설움도 받으면서 노메달 종목의 눈치를 보며 살았다. 이번 런던올림픽에서의 50M 소총경기는 8 월 3 일 50M 소총복사(남), 8 월 4 일 50M 소총 3 자세(여), 8 월 6 일 50M 소총 3 자세(남) 경기가 있으며, 국가대표 소총팀의 김학만 선수는 국군체육부대 소속으로 36 세로 팀 내의 큰 형이라 할 수 있다. 올림픽을 제외한 다른 국제대회에서는 메달획득의 경험을 했기에, 올림픽 메달 획득 도전을 꿈으로 이번 런던올림픽에 임하는 자세가 남다르다. 그러나 한국에서의 과도한 사격훈련으로 인하여 어깨가 손상이 돼서 늘 맘에 부담감을 갖고 있다.

다음은 소총종목의 간판 선수인 한진섭 선수이다. 31 세로 충남체육회 소속으로 50M 소총부문에서 한국신기록을 2 개를 보유하고 있고 올림픽 금메달을 5 개 목표로 두고 있는 당찬 선수이다, 항상 긍정적인 생각으로 경기 3 일전에는 손, 발톱을 자르지 않는 습관과 배우 김아중에 대한 각별한 관심을 가지며 수줍음을 표현한다. 또한 50M 소총은 5 백여만원 정도하는데, 8 백 5 십만원짜리 고가의 총열만을 스위스 총기 공장에 자비로 신청하여 과감한 투자로 메달 획득의 각오를 다지고 있다.

마지막으로 소총팀 막내 김종현 선수이다. 창원시청 소속으로 한진섭 선수를 라이벌로 생각하며, 친한 선·후배 관계로 50M 소총과 10M 공기소총 부문에서 각각 한국신기록 1 개씩을 보유하고 있다. 늘 조용하게 대화하는 타입으로서 성실한 자세로 연습했던 대로 경기결과는 나온다라는 소신으로 욕심을 갖지 않고 경기엘 임하는 스타일이다.

경기 2 일전 대한민국 소총팀을 런던 왕립포병사격장에서 만났다. 그들은 역시 훈련을 하고 있었고, 하나같이 온통 올림픽메달 획득에 전념하고 있었다. 엘리트 스포츠는 메달획득, 즉 결과만 중시한다. 그러나 자신을 인내하며 온몸을 불살라 목표를 향해 전념하는 모습 또한 엘리트스포츠의 매력이라 할 수 있다. 이번 런던 올림픽에서의 대한민국 사격 소총팀은 결승경기 진출과 나아가 메달획득으로서 과거의 영광을 부활하기를 진정으로 기원한다.



< 2012 년 런던올림픽 대한민국 사격 50M 소총팀, 좌측부터 한진섭, 김종현, 김학만, 윤덕하 감독 >

제8편, 서부시대 총잡이 규칙대로? - 맞으면 이긴다!

2012 년 런던올림픽에 처음으로 도입되는 사격 경기 규칙이 있다. 그것은 25M 속사권총(Rapid Fire Pistol) 결승경기로써 속사권총은 남자 사격 경기로 유일하게 단발식이 아닌 정해진 시간(4 초, 6 초, 8 초)내에 각각 5 발씩 전체 발수 60 발을 쏘는 경기이다. 그야말로 아이들이 검지 손가락을 치켜들며 입으로 '탕 탕 탕'하며 노는데 가장 잘 어울리는 종목이다. 속사권총 경기 운영도 다른 사격 종목과 마찬가지로 본선경기를 거쳐 결선경기에 상위 본선 기록자 6 명이 출전을 한 후 4 초에 5 발씩 4 회로 20 발 사격(소수점)을 하고, 본선점수와 합산하여 최종 등위를 가리는 경기이다.

그러나 이번 런던올림픽에서의 속사권총 결승 경기 규칙은 전혀 다른 방식으로 진행이 된다. 소위 말하는 넉다운(knock-down)제 방식이라 할 수 있다. 기존에 사용하는 1.5kg 중량의 총기에 .22 인치(5.6 미리) 실탄을 사용해 본선 경기시간(4 초, 6 초, 8 초)으로 결선 진출자 6 명이 진출하는 것까지는 동일하다. 하지만 결선에 진출한 선수들의 본선 점수는 결선경기 진출로만 사용되고 0 점으로 다시 시작이 된다. 그 다음은 시사(연습)사격을 4 초에 5 발을 사격 후 본격적인 결선경기가 시작되며, 1 차에 20 발을 사격을 한 후, 표적의 9.7 점(지름 12.5cm) 안으로만 맞으면 'HIT'으로 그렇지 않으면 'MISS'로 처리된다. 예를 들어 1 번 선수가 20 발 중 15 발을 맞으면 심판관은 '1 번 레인 fifteen hit'이라고 호명하며 6 명중 가장 'HIT'수가 적은 선수 1 명이 탈락된다. 이 다음부터는 동일한 방법으로 5 발씩 사격을 하면서 하위 'HIT' 점수를 쏜 선수를 1 명씩 탈락을 시키면서 최종 우승자를 가린다. 만약 결선 경기 중 'HIT'수의 동점자가 발생이 되면 해당 선수만 경사사격(shoot-off)을 실시하여 탈락자를 정한다. 그야말로 서부시대 총잡이 규칙처럼 맞으면 이기고 그렇지 못하면 지는 경기인 것이다.



<2012 년 런던올림픽 왕립포병대 25M 사격경기장>

전 세계적으로 사격스포츠 회원국은 150 여개국이며, 사격경기에서의 모든 규정은 국제사격연맹에서 정하는 바에 따른다. 철저하게 점수를 위주로 한 사격 경기에서 이런 방식을 도입한 이유가 무엇일까? 아마도 그것은 지금의 스포츠가 탄생이 되기까지 스포츠의 원조인 '놀이성'을 감안했을 것이다. 놀이의 재미성은 하는 이와 보는 이의 모든 사람들을 즐겁게 하며 생활하는데 있어 에너지를 발산시킨다. 이런 놀이성을 접목시킨 올림픽 종목으로는 양궁의 세트제 방식, 탁구의 서브제와 11 점 방식, 태권도의 전자호구제 도입 등이 있으며 하는 스포츠도 빠르게 진행되고 보는 스포츠도 박진감이 넘쳐 스포츠의 만족감을 증가시킨다. 스포츠의 정통성을 훼손한다는 일부 목소리도 있지만 분명한 것은 엘리트 스포츠의 가장 큰 문제이자 풀어야 할 숙제인 '그들만의 리그'는 없어져야 한다는 것이다. 그러므로 '보는 스포츠와 하는 스포츠'가 동시에 공존이 돼야 하며, 즐거움과 재미의 요소도 동시에 내재 되어야 한다.

엘리트 스포츠의 미래 비전은 '스포츠 강국에서 스포츠 선진국'으로 가는 것이다. 그러나 현실에서는 넘어야 할 산이 많다. 그 중 대표적인 것은 엘리트 스포츠와 생활체육과의 조화와 메달 획득 종목에만 집중되는 투자들이 그 숙제이며, '엘리트 스포츠는 운동만 한다' '생활체육은 낮은 수준의 스포츠이다'라는 인식에서 벗어나야 한다. 운동은 즐거운 신체활동으로써 놀이문화로 즐기는 생활체육으로 활성화되고 엘리트 스포츠로 꽃을 피워야 할 것이다.

제9편, 사격선수들은 경기할 때 어떤 생각을 할까?

사격경기에 있어 자신의 기술과 경기력을 높이는 중요한 요소 중에는 멘탈(Mental) 훈련이 있다. 즉 정신적인 요인으로써, 머릿속의 관념적인 상상을 현실화 시키는 작업이라 할 수 있다. 그래서 사격을 정적인 스포츠라고도 표현하며, 이미지 트레이닝(Image Training)을 중요시 하는 이유이기도 하다. 그렇다면 사격선수들은 경기를 하면서 어떤 생각을 할까? 가장 먼저 꼽을 수 있는 첫 번째는 루틴(routine)기법으로서, 눈 뜨고 일어나서부터의 모든 행동과 훈련 일정을 분(minute)과 초(second)단위로 사전에 정해진 순서에 입각해 그대로 실천하는 것이다. 말 그대로 판에 박힌 일과를 진행하는 것을 의미하며, 지속적으로 반복된 행위를 함으로써 경기에서 긴장도와 실수를 줄여 경기 수행력을 높이는 전략이다.

다음으로는 멘탈 훈련의 대표라 할 수 있는 두 번째는 이미지트레이닝(image training)이다. 개인마다 약간의 과정 차이가 있을 수 있지만, 중요한 것은 언어로 표현되는 것이 아닌 심상으로만 진행이 되어야 한다는 것이다. 사격의 경우 두 가지 형(type)으로 실시를 하는데, 첫 번째는 눈을 감고 표적을 생각하며 가상의 자세와 조준 기술을 연상하면서 격발을 한 후 실제 사격과 동일하게 생각하는 것으로서 비교적 단순한 멘탈 기법이다. 두 번째는 자신이 사격하는 모습을 또 다른 자기 자신이 행위 하는 것으로 연상하는 훈련이다. 즉 자기 몸 밖에서 자기를 보는 것처럼 사격 기술을 수행하는 것이다. 보통 중급자 이상이 할 수 있으며, 자신의 사격자세, 총의 정지 상태, 격발, 추적 등의 사격 기술들을 마음 속에서 조종하며 단점을 보완하면서 테크닉을 향상시키는 것이다. 이것은 평상시 이미지 트레이닝을 얼마나 자주했고 지속적으로 했느냐에 비례해 머릿속의 상(像)이 명확히 그려진다. 따라서 경기 시에도 평상시 했던 이미지 트레이닝을 그대로 반복하여 연상하면서 사격을 한다.



<2012 년 런던올림픽 10M 공기권총 결선경기 장면, 맨좌측 진종오 선수>

세 번째는 지금까지의 세 가지 멘탈 기법을 혼합한 ‘임팩트(impact) 연상 기법’을 들 수 있다. 먼저 자신이 가장 좋아하거나 기억에 남는 사진, 그림, 영상, 장면, 풍경 같은 모든 것들 중에 하나만을 선택한다. 이후 자신의 사격행위와 기술을 접목시킨다. 예를 들면 고요한 산 정상에서의 폭포수를 연상하고 있다면, 이러한 그림 속에서 마음의 눈을 통해서 또 다른 자기 자신이 자세-조준-호흡을 거쳐서 격발을 한다. 가장 중요한 점은 격발을 하는 그 시점에서 본인이 생각하고 있었던 머릿속 그림(이미지)을 꼭 떠올리는 것이다. 또한 평상시 멘탈 훈련이나 실제 사격훈련 때와도 동일하게 연상해주는 것이다. 이는 사격스포츠 경기에 있어 긴장, 집중력 저하로 인한 자신의 기술을 최상으로 표출되지 않는 점들을 극복 시켜준다.

멘탈 트레이닝 즉, 정신훈련이라는 용어로서 신체적인 활동을 동반하지 않고 사격행위를 반복적으로 철저히 생각으로만 해나가는 과정을 말한다. 스포츠는 몸을 갖고 움직임으로 하는 활동의 시작이며 전부이다. 그러나 상상(想像)과 심상(心象)만을 갖고는 정상의 자리에 오를 수 없다.

따라서 신체의 운동 근육반응과 속도는 정신적 집중과의 조화로, 정신훈련과 신체훈련을 각자 대치하는 것이 아닌 병행적으로 실시하게 되면 사격에 있어 최상의 기능(skill)과 기술(technique)이 만들어 진다. 결국 멘탈 훈련의 핵심은 집중으로서, 경기 중이든 훈련 중이든 많은 생각들이 교체하는 모든 것을 배제시키고 오직 자신의 사격 행위에만 집중하도록 하는 몰입 능력으로 사격 스포츠 과정의 모든 단계를 확고하게 생각하고 통제하는 능력을 만들어준다. 따라서 운동에 있어 신체의 반복되는 훈련 과정처럼 정신훈련도 지속적이고 꾸준한 반복훈련을 통해야 만, 꿈은 이루어진다.

제10편, 2012런던올림픽의 업적과 향후 과제

2012년 제30회 런던올림픽의 사격 경기는 2012년 7월 28일부터 8월 6일까지 런던 왕립포병사격장(Royal Artillery Barracks Shooting Range)에서 치러졌다. 사격 경기가 끝난 이틀 후인 8일에 귀국한 대한민국 사격대표팀에게 국내 여러 언론사들은 '금의 환향'이라는 칭호로 축하를 해주었다. 어떤 일들이 런던올림픽에서 있었을까?

* 진중오 선수의 10M ·50M 권총 종목 왕중왕 탄생!

2004년 아테네올림픽... 결선진출 1위로 오른 진중오 선수는 한 발의 실수로 은메달로 만족해야 했다. 그러나 대한민국 50M 권총 최초의 값진 은메달이었다. 바로 이은 2008년 베이징올림픽에서는 50M 권총 종목에서 결선 6위에 올라 1위를 하는 쾌거를 이루었고, 10M 공기권총 종목에서도 은메달로 올림픽 2연속 메달획득의 기록을 세웠다. 2012년 런던올림픽 경기 첫 날 10M 공기권총 종목에서 금메달, 50M 권총 종목 5위에서 1위로 올림픽 3연속 메달 획득 성공과 더불어 진중오 선수는 올림픽 경기에서만 50M 권총 부문에서 금 2, 은 1, 10M 공기권총 부문에서 금 1, 은 1로 명실공히 국제사격연맹(International Shooting Sport Federation)에서 공인하는 50M 권총과 10M 공기권총 종목의 왕중왕이 되었다.



<런던올림픽 2관왕에 오른 진중오 선수>

* 김장미 선수의 대한민국 최초 25M 권총 금메달 획득!

올림픽에 처녀 출전하는 선수 경력의 주기는 일반적으로 8년에서 10년 정도가 된다. 그런데 6년만에 올림픽 출전... 게다가 25M 권총을 잡은 지 3년만에 2012년 프레올림픽(런던)에서 이 종목 결선 세계신기록을 수립하여 전 세계 사격계의 주목을 끌었다. 이후 김장미 선수는 런던올림픽에서 25M 권총 종목 1위로 결선진출 후 중국의 첸잉 선수에게 20발 중 15발까지는 역전을 당했다가 마지막 5발에

다시 재역전하며 우리나라 25M 권총 종목의 최초 금메달리스트가 되었다. 올해 20 세로, 34 세인 진종오 선수와 나이로만 비교해 보면 앞으로도 3~4 회는 더 출전할 수 있는 기회가 있다. 사격은 관록, 선수경력과 관계가 있다는 편견을 과감히 깨고 정상에 오른 김장미 선수는 국제사격연맹의 세계랭킹 1 위와 본선 올림픽 신기록과 결선 세계신기록을 보유한 대 기록을 갖게 됐다.



<20 살의 금메달리스트 김장미 선수>

*** 최영래 선수의 불굴의 투지로 보여준 50M 권총 은메달 획득!**

사격 국가대표 선발전은 보통 6 차전에 걸쳐 종합 점수와 전체 평균으로 계산하여 최종 선발한다. 그래서 어느 것 하나 버릴게 없으며, 매회 선발전은 피를 말리는 접전으로 치열하게 진행된다. 30 세의 최영래 선수도 2 명의 올림픽 선발 기준에 2 위로 통과되어 선발이 되는 듯 했으나 무명이라는 이유로 아시안게임 3 관왕인 후배에게 자리를 양보해야 하는 심적 고통을 겪었고, 온갖 마음고생을 한 최영래 선수는 우여곡절 끝에 런던 올림픽에 출전하였다. 사격 경기 9 일차인 50M 권총 종목에서 결선 1 위로 진출하여 10 발 중 9 발까지 1 위를 지키다가 마지막 10 발째에서 실수를 하며, 선배인 진종오 선수에게 1 위 자리를 내주고 값진 은메달을 획득하였다. 장내 아나운서의 은메달 발표가 나오자 최영래 선수는 그동안의 인내, 좌절을 극복한 시일들을 회상하며 복받친 울음을 터트렸다. 메달 획득의 기쁨에 환호보다는 끝까지 해보아겠다는 불굴의 투지로서 보여준 의미가 더욱더 가치 있게 표현된 순간이었다.



<은메달 획득 후 환호하고 있는 최영래 선수>

*** 김종현 선수의 20 대 독심으로 50M 소총 3 자세 은메달 획득!**

올림픽 15 개 종목 중 가장 경기 시간이 긴 종목은 50M 소총 3 자세 남자 경기이다. 본선경기만 3 시간으로 복사(엎드려 쏘), 입사(서서쏘), 슬사(앉아쏘)를 각각 40 발씩 총 120 발 사격하는 경기이다. 또한 이 종목은 역대 이탈리아, 미국, 헝가리, 러시아 등의 국가들이 절대적인 강세를 보이고 있어 우리는 결승경기 진출 조차도 힘겨운 종목이었다. 물론 지금까지의 역대 올림픽에서 50M 소총 3 자세에서 결선 진출에 오른 적도 없었으며, 이번 런던올림픽에서 2 위와 1 점의 차이를 두고 결선 5 위로 진출한 김종현 선수가 최초이다. 이미 1 위의 이탈리아 캄프리아니 선수는 본선 점수가 9 점이나 앞서 선두자리를 지키고 있었고, 2 위부터 6 위까지는 2 점차이로 한발로도 1~2 점은 바로 바꿀 수 있는 사격 결승 경기 중 점수 편차가 큰 종목이다. 그야말로 올라갈 수도 있고 추락할 수도 있다.

결선경기는 시작되었고, 김종현 선수는 초반 기선제압을 하기 위해 혼심의 힘을 다하여 집중하기 시작했다. 결승경기의 선전으로 2 위까지 오르는 듯 했으나 2 위로 결선에 진출한 미국의 애몬스 매튜선수도 호락호락하지 않았다. 마지막 발을 남기고 1 위 이탈리아, 2 위 미국, 3 위 대한민국 순으로 다시 원점으로 됐고 2 위와의 점수차이도 1 점이 더 차이가 나는 재 역전된 상황이었다. 미국의 애몬스 매튜... 세계랭킹 3 위로 2004 년 아테네와 2008 년 베이징에서 50M 소총복사 종목에서 금, 은메달을 획득을 했지만 50M 소총 3 자세의 결선경기에서는 늘 취약한 전력을 갖고 있었다.

10 발째 사격! 이것이 웬 일인가... 애몬스 매튜선수의 올림픽 세 번째 실수와 김종현 선수의 선방으로 다시 재재역전으로 은메달 획득을 하게 되었다. 너무나도 값진 은메달이며 50M 소총종목에도 큰 경사지만 20 대의 묵묵한 김종현 선수의 독심이 통한 순간이었다.



<값진 은메달을 획득한 김종현 선수>



칼럼 지은이 : 이 종 현



SBS 사격해설위원
한국관광대학교 겸임교수
전, 대한민국 사격 국가대표지도자

* 향후 과제

2012 런던올림픽에서의 사격 메달 순위를 보면 다음 <표 1>과 같다.

순위	국가	금	은	동	합계	2008 년 베이징 올림픽 메달순위
1	대한민국	3	2	-	5	6
2	미국	3	-	1	4	2
3	이탈리아	2	3	-	5	5
4	중국	2	2	3	7	1
5	벨라루스	1	-	-	1	-
5	크로아티아	1	-	-	1	14
5	쿠바	1	-	-	1	14
5	영국	1	-	-	1	-
5	루마니아	1	-	-	1	-
10	프랑스	-	1	1	2	14

<표 1> 런던올림픽 사격 메달 순위(자료출처: 국제사격연맹)

사격은 전쟁 없는 세상에서의 국방력이라고도 표현되고 있다. 전 세계에서 1위를 한 우리나라는 올림픽 역대 최고의 성적을 거두었고, 미국, 중국과도 대등한 입장이 되었다. 힘들게 정상에는 올랐으나 이 자리를 지키고 유지하려면 우리가 향후 꼭 해야 될 과제가 있다.

첫 번째로 현재 사격 경기용 총기는 일반 무기 총포류와 동일하게 분류되어 있어 총기단속법에 매년 저촉이 돼 원활한 사격훈련(연습, 수업)을 하는데 있어 많은 애로점이 있기 때문에 제도적인 보완이 필요하다.

두 번째로 국내에 경기용 총기의 보급은 과거와는 달리 수입과 보급절차에 문제는 없으나 이를 사용하는 훈련(연습, 수업)장이 절대적으로 부족하다. 그야말로 뛰어 놀만한 운동장이 없는 것이다. 체육시설은 스포츠에 있어 ‘바늘과 실’ 관계이다. 우리도 하루빨리 스포츠 선진국처럼 정부주도의 체육시설 보급과 지역 일반인들에게도 체육시설이 개방이 되어 엘리트스포츠클럽에서 유지, 관리하여 훈련(연습, 수업)과 경기를 통해 생활(사회)체육의 확대와 더불어 엘리트 스포츠가 주도하는 선진국형 스포츠가 돼야 하겠다.