

가장 빠르고 섬세한 썰매, 루지

봅슬레이·스켈레톤과 다르게 누워서 타는 썰매 종목

독일이 루지 강국...한국에선 여자 싱글 정혜선 출전

밀라노 동계올림픽 종목소개

최고 속도가 시속 150km를 훌쩍 넘는다. 동계올림픽에서 가장 빠른 스피드를 자랑한다. 봅슬레이, 스켈레톤과 함께 썰매 종목의 이르는 루지는 섬세함과 과감함을 동시에 느낄 수 있는 스포츠다.

봅슬레이, 스켈레톤과의 차이는 탑승 방법에 있다.

스켈레톤은 썰매 위에 배를 대고 엎드려서 머리부터 슬라이드를 내려온다. 시야 공포감이 극대화된다. 봅슬레이는 썰매 안에 앉아서 앞을 보고 탑승한다. 팀 경기가 주를 이루는 만큼 파워가 강조된다.

루지는 썰매 위에 등을 대고 누워서 탑승한다. 발부터 슬라이드를 내려온다. 몸을 최대한 낮춰 공기 저항을 줄인 뒤 종아리와 허벅지 힘으로 썰매 날(러너)에 압력을 가하고, 어깨와 상체의 미세한 기울기를 통해 방향을 조절한다.

지난 2018 평창 동계올림픽 당시 '아이언맨' 윤성빈이 대한민국 썰매 종목 사상 최초로 스켈레톤 올림픽 금메달을 따냈고, 이어 원윤종·전정민·서영우·김동현이 아시아 최초로 봅슬레이 4인승 은메달을 목에 걸었다.

한국 썰매는 봅슬레이와 스켈레톤에선 정상을 두드렸으나, 유독 루지에서만 아직 첫발을 떼지 못하고 있다.

한국 루지는 2024 소치 동계올림픽에서 처음 전 종목 출전을 성공했다. 이어 2018

평창에 이어 2022 베이징 대회까지 3회 연속 전 종목 출전을 달성했다.

이번 2026 밀라노·코르티나담페초 대회엔 딱 한 명의 선수가 출전한다. 한국 루지 대표팀이 세대교체 과정을 밟는 가운데 여자 1인승에 나서는 국가대표 10년 차 베테랑 정혜선(강원도청)이 올림픽 무대를 밟는다.

그는 올 시즌 열린 5차례 국제루지연맹(FIL) 월드컵에서 포인트 64점을 획득해 올림픽 출전권을 따냈다.

지난 16세기 스위스에서 스포츠로 시작된 루지는 1964년 처음으로 올림픽 무대에 모습을 드러냈다.

1964 인스브루크 동계올림픽에서 남녀 싱글과 남자 2인승으로 첫선을 보였고, 이어 2014년 소치 동계올림픽에서 단체 계주 종목이 추가됐다. 그리고 이번 2026 밀라노·코르티나담페초 동계올림픽에선 여자 2인승 경기가 등장한다.

남녀 싱글의 경우 선수들은 이를 동안 4번의 시기에 도전한다. 각 시기는 1000분의 1초 단위로 기록된다. 그리고 4차례 시기를 모두 마친 뒤 기록을 합산해 순위를 정한다. 2인승 경기는 하루에 두 차례 레이스를 진행해 역시나 누적 시간으로 메달을 가린다.

단체 계주에는 여자 1인승, 남자 1인승, 여자 2인승, 남자 2인승 등 4가지 종목이 포함된다. 가장 먼저 여자 1인승 선수가 레이스를 펼치고, 도착 지점에 도착해 터



한국루지 국가대표 정혜선이 캐나다 브리티시컬럼비아주 휘슬러에서 열린 2024~2025 국제루지연맹(FIL) 루지 세계선수권 여자싱글 경기에서 주행을 펼치고 있다. /뉴시스

치패드를 찍으면 다음으로 남자 1인승이 출발한다. 마지막 주자인 남자 2인승까지 모두 결승선을 넘은 후 가장 일찍 도착한 팀이 우승하게 된다.

이 종목에선 전통적으로는 독일이 가장 강한 면모를 보인다.

역대 올림픽에선 독일이 총 22개의 금메달을 가져갔다. 은메달은 12개, 동메달은 9개를 획득했다. 통일 이전 동독도 금메달 13개, 은메달 8개, 동메달 8개를 목에 걸었다. 독일은 지난 2022 베이징 동계올림픽에서도 루지에 걸린 4개의 금메달을

모두 휩쓸었다.

독일에 이어 이탈리아, 오스트리아 등이 유력 메달 후보 국가로 꼽힌다.

이번 올림픽에선 이탈리아 코르티나담페초에 위치한 코르티나 슬라이딩 센터에서 경기가 열린다. /뉴시스



한국의 루지 국가대표 정혜선이 캐나다 브리티시컬럼비아주 휘슬러에서 열린 2024~2025 국제루지연맹(FIL) 루지 세계선수권 혼성 단식 경기에서 핀란드의 발터 빅스트롬과 경기를 치른 뒤 주행을 멈추고 있다. /뉴시스

스피드스케이팅 신성 이나현, 포디움 향해 질주

밀라노 동계올림픽 스타

한국 여자 단거리 스피드스케이팅 '신성' 이나현(한국체대)이 2026 밀라노-코르티나담페초 동계올림픽에서 입상을 노린다.

2005년생인 이나현은 노원고 재학 중이던 2024년 1월 미국 솔트레이크시티에서 열린 2023~2024 국제빙상경기연맹(ISU) 스피드스케이팅 월드컵 5차 대회 여자 500m에서 37초34으로 세계 주니어기록을 세우며 이목을 끌었다.

한국 선수가 여자 500m 세계주니어 기록을 보유한 것은 2007년 이상화(37초81), 2017년 김민선(37초78)에 이어 역대 3번째였다.

여자 단거리 기대주로 부상한 이나현은 신장 170cm로 아시아 선수 중에서 비교적 키가 큰 편이다. 고교 시절부터 웨이트 훈련에 매진하면서 체격을 탄탄하게 다졌다.

유럽 선수에 밀리지 않는 체격과 큰 신장에서 나오는 폭발적인 힘을 갖춘 이나현은 한국체대 입학 후 스타트, 레이스 후반 스케이팅 기술을 보완하면서 기량을 한층 끌어올렸다.

성장을 거듭하던 이나현은 생애 처음 출전한 2025 하얼빈 동계아시안게임에서 자신의 이름 석 자를 널리 알렸다.

그는 여자 100m에서 빙속 '간판' 김민선(의정부시청)을 꺾고 우승을 차지한 데 이어 팀 스피린트에서도 금메달을 목에 걸었다.

아울러 여자 500m에서 은메달, 여자 1000m에서 동메달을 추가하면서 전 종목 메달을 획득하는 쾌거를 이뤘다.

김민선과 함께 여자 단거리 '쌍두마차'로 성장한 이나현은 지난달 2025~2026 ISU 스피드스케이팅 월드컵 4차 대회 여자 500m에서 4위, 여자 1000m에서 5위에 오르는 성과를 냈다.

최근 막 내린 전국남녀 스피린트 선수권대회에서는 김민선을 제치고 전 종목 1위로 2년 연속 정상에 등극하는 영예를 안았다.

이나현은 2025~2026 ISU 월드컵 1~4차 대회를 통틀어 주 종목인 여자

김민선과 함께 여자 단거리 쌍두마차

지난해 동계 아시안게임 2관왕 달성 이번 올림픽 500m·1000m 입상 목표



중국 하얼빈 헤이룽장 스피드스케이팅 오벌에서 열린 2025 하얼빈 동계아시안게임 스피드스케이팅 여자 1000m 경기에서 이나현이 질주하고 있다. /뉴시스

500m 랭킹 4위에 올라 내달 열리는 2026 밀라노·코르티나담페초 동계올림픽 유력 '메달 후보'로 떠올랐다.

이나현은 이달 중순 동계올림픽의 전초전인 동계체전 여자 대학부 500m와 1000m를 제패해 2관왕에 오르며 예

열을 끌었다. 이나현이 올림픽에 출전하는 건 이번 밀라노·코르티나담페초 대회가 처음이다. 주 종목인 500m와 1000m에서 포디움을 향해 달릴 준비를 마쳤다. /뉴시스

동·호지정 계약 중

3,214세대 거대한 움직임이 시작되다.

운암자이포레나 퍼스티체

X1 | FORENA

★

방문예약시

스타벅스 기프트카드 증정!

※ 상기 CG는 소비자의 이해를 돕기 위한 것으로 실제와 상이할 수 있습니다.

PREMIUM6

NO.1 BRAND	총 3,214세대 대단지의 품격	원스톱 도보 학세권	일상을 높인 특화설계	다채로운 커뮤니티	쾌적한 에코라이프
대한민국 대표 브랜드 자이와 포레나의 합작	복구를 대표할 대규모 브랜드 타운	단지내 어린이집 및 단지 앞 경양초, 운암중 등 인심 학세권	채광과 조망을 고려한 남향 위주 단지 배치, 조망형 유리난간 적용, 세대 전용 창고 등	교보문고 북 큐레이션, 오픈 카페스테이션 전 타석 GDR골프연습장 및 스크린 골프 등	약5.5만㎡ 규모의 단지 조경과 운암산, 종외곡원 등 힐링 자연환경

발코니
무상

중도금
무이자

일부 품목
무상

+

파격적
혜택

총 3,214세대 중 일반분양 1,192세대 [전용 59㎡ / 75㎡ / 84㎡]

062) 607-8338

시흥 운암 3단지 재건축정비사업조합 | 시흥 GS건설 | (주)한화/건설 | HDC현대산업개발