

아이치 나고야 아시안 게임 취재 정보 자료

1. 선수 프로필

	종 목	사격	세부 종목	클레이 스키트	
	성 명	이종준 (영문 : LEE JONG JUN) (한문: 李 宗 儁)			
	소 속	충남체육회			
	출생년도	1989	성별	남	
	출생사도	서울특별시			
	학력	중학교	신천중학교		
		고등학교	진영고등학교		

2. 국제대회 참가성적 및 세계랭킹

국제대회 참가성적 (2022-2026년)	• 2025 제16회 아시아사격선수권대회 스키트(남) 단체2위 은메달
세계랭킹(제출일 기준)	• 109위

3. 스토리텔링 자료

1. 2026 아이치나고야아시안게임 목표와 출전 각오는 무엇인가요?
지금까지의 준비과정대로 욕심내지 않고 어떠한 상황에서의 흔들림 없이 오로지 금메달을 향해 나아가는 선수가 되겠습니다.
2. 해당 종목의 선수생활을 시작하게 된 동기와 시작 연령은?
어릴 적부터 총에 대한 관심과 열정이 남달랐던 거 같습니다. 운동으로는 늦은 시기(고등학교 3학년)에 남들은 다 안된다고 했지만, 그 시간에 차라리 훈련과 운동으로 나를 더 키워보자는 또 다른 나 자신이 주문을 했습니다. 하나씩 해결이 되는 것이 너무 즐거웠고, 어떻게 준비과정을 해야 결과가 증명되는지에 큰 영감을 얻어서 지금까지 오랜 생활을 하고 있어도 너무 즐겁습니다.
3. 경기 전 나만의 루틴 또는 징크스가 있다면 무엇인가요?
루틴이라는 단어를 저는 안 좋아합니다. 습관이라는 말에 파생된 단어인 거 같습니다. 저는 습관을 굉장히 중요시합니다. 루틴은 내가 정한 대로 하는 것 혹시 하나라도 빠지게 되면 불안한 요소가 생기는 것 같습니다. 그것이 저는 싫어서 습관으로 생각으로만 하는 내용이 아닌 몸으로 행동으로 기억을 시켜 내가 잊어도 잊지 않게 몸이 스스로가 행동을 하는 그런 습관을 중요시합니다. 징크스는 없습니다. 어떠한 불안한 그런 요소를 생각하거나 행동을 할 시간이 없습니다. 차라리 그 시간을 어떻게 더 나에게 시간이 보탬이 될까 하는 다음 과정을 더 많이 신경을 씁니다.

4. 선수 생활 중 가장 기억에 남는 순간은 무엇인가요?

제가 처음으로 월드컵이라는 큰 무대에서 1등을 당당히 했던 그 시합이 너무 기억에 남습니다. 영상에서 보던 그런 멋진 선수들과 같은 곳, 같은 무대에서 총을 쏘게 되는 그 상황이 너무 즐거웠고 1등으로 확정이 되었을 때 울 거 같았는데 너무 좋아서 바보같이 계속 웃었던 거 같습니다. 그 기억이 잊지 못할 순간인 거 같습니다.

5. 선수 생활 중 가장 힘들었던 순간과 이를 극복한 방법은 무엇인가요?

힘들었던 순간은 항상 많았습니다. 성격이 너무 완벽하게 빈틈없이 준비하는 성향이 조금이라도 틀어지거나 인정을 하기가 싫었습니다. 그 상황이 너무 오래 반복되고 지속되다 보니 제가 스스로 하고 싶은 일도 뒷전으로 밀게 되고 하루하루가 너무 힘들었습니다. 사격을 그만해야 하나라는 생각도 못 한 생각도 하게 되었습니다. 그렇지만 그 상황에서 도망을 가고 싶지는 않았습니다. 제가 선택한 운동이고 제가 하고 싶은 총을 가지고 시합을 하는 그런 인생이라, 피하거나 도망을 갈 바에는 그냥 1등을 많이 해보자라고 되든 안 되든 하루하루를 깊이 다스렸습니다. 정말 어려웠고 정말 많이 혼자서 삭이면서 힘들었지만 하나씩 풀리는 그 상황이 또 다른 매력으로 다가왔고 말로 표현이 안되지만 행동이 달라지기 시작하였습니다. 체계적인 하루 계획과 그 내용을 하지 않으면 나는 오늘 하루 공치는 것이라고 약속을 했고 자존심이 좀 많이 강한 편이라 안 하면 안 되는 상황을 몰고 가면서까지 끝까지 하루에 주어진 내용을 생각으로 하지 않고 오로지 몸으로 행동으로 무조건 했습니다. 하기 싫을 때 그냥 하고 힘들 때 그냥 하고 그냥 했습니다. 그게 4년 정도 흐르니깐 아 이제 내가 어떻게 하면 되겠구나 하고 지금까지 생활이 이어지네요.

6. 선수생활에 가장 큰 영향을 준 사람(가족, 지도자, 멘토 등) 그 이유는?

당연코 우리 가족입니다.
제일 먼저 우리 아버지께 너무 큰 영향을 많이 주셨습니다.
가족을 먼저 생각하고 희생하시면서 저 뒷바라지를 묵묵히 해주시고 못해도 다음이 있으니 다시 행동하고 준비하면 된다고 일관되게 응원을 해주신 것에 너무 큰 힘이 되었습니다.
그러면서 아내와 결혼하게 되고 아들, 딸이 있게 되면서 가장으로서의 큰 부담감보다는 내가 우리 가족이 있는 데 뭐가 두려울 시간이 있게나 하며 스스로를 단련하게 되는 성숙도가 진심이 느껴지게 되었습니다.
그래서 훈련하고 지치고 힘들 때 목소리, 영상통화하며 하루하루 빠짐없이 응원해 준 것에 너무 고맙고 너무 힘이 납니다.

7. 운동 외에 즐기는 취미나 관심사는 무엇인가요?

뭐 따로 즐기거나 그런 것은 없지만 그냥 조용히 방에서 지내는 것을 좋아합니다.
책 읽거나 영화, 밀린 드라마 보는 것을 좋아합니다^^
관심사는 무조건 총에 관련된 전쟁영화, 액션 드라마가 제일 좋습니다^^
가족과 시간을 보낼 때에 무조건 다 같이 나가서 놀고, 영화 보고, 여행 다니는 것에 관심이 더 많은 거 같습니다.
집과 훈련장 생활 분리해서 지내는 것을 좋아합니다^^
할 때에 제대로 하고 쉴 때는 제대로 쉬고 이렇게 나눠서 생활을 합니다.

8. 본인만의 특별한 이야기나 에피소드가 있다면 자유롭게 작성해 주세요. (부상 극복, 학업·직장 병행, 가족 이야기, 국가대표 선발 과정 등)

가족 이야기가 생각나는데요^^

첫째랑 둘째가 4살, 3살 때에 제가 대표팀에서 집으로 주말 외박을 받으면 2일 정도 집에서 생활을 합니다. 애들하고 맛있는 거 먹고 나가서 뛰어놀고 하다 보면 시간이 정말 빨리 흘러가는데 잠을 잘 때 아빠가 가는 줄 알고 양쪽으로 팔을 붙잡고 잤던 기억이 납니다^^ 그리고 복귀할 때 아이들이 신발 들고 같이 가겠다고 현관문 앞에서 울고불고 난리 쳤던 모습이 귀엽고 미안하고 저도 복귀하면서 울었던 모습이 기억에 많이 남습니다 ㅋㅋ

9. 앞으로 어떤 선수로 기억되고 싶은가요?

묵묵히 제가 할 거 하면서 또 좋아하는 선배들 후배들에게 큰 몫이 되지는 못하겠지만 같은 공간에서 생활하며 상대방에게도 좋은 시너지를 나눠주고 싶습니다. 굳이 무엇을 특별하게 하는 것보다 그 상황에 더 좋은 시너지를 자연스럽게 전달이 되는 그런 선수가 되었으면 제 자신이 너무 좋을거 같습니다. 지금도 노력하고 있지만 전달이 잘 되었으면 좋겠네요^^

10. 나만의 좌우명 또는 철학이 있나요?

딱 이것밖에 없습니다.

먹을 때 먹고, 놀 때 놀고, 일할 때 열심히 일하자.

11. 인생의 라이벌이라고 생각하는 선수/지인이 있나요?

라이벌은 오로지 제 자신밖에 없습니다.

가장 중요한 순간, 다른 것을 생각하고 빈틈이 보이는 순간 제가 지게되거든요. 또 다른 저에게 지기 싫어서 하루 열심히 살고 있습니다.

12. 국민들에게 전하고 싶은 한마디를 작성해 주세요.

정말 국가를 대표하는 한 선수로서 매일 매일 자부심을 가지고 노력하고 생활을 하고 있습니다. 결과로 입증해야 하는 정말 중요한 위치이기 때문에 부족하지만 더 제 자신에게 겸손하고 스스로를 파이팅있게 만들어서 꼭 좋은 결과인 금메달을 따겠습니다. 매번 똑같은 문장처럼 들리시겠지만 정말 운동선수에게는 정말 쉬운 문장이 아니거든요. 그 만큼 제 자신을 단단하게 다른 생각 없이 앞으로만 전진하는 행동으로 결과를 가지고 오겠습니다. 지켜봐주십시오!^^