

# “현진아, 룬런하려면 ‘네 품’ 지켜라!”

### 김병현이 ML 데뷔 앞둔 류현진에게 건네는 조언

외국선수를 따라했다간 부상 일수 한국에서 하던 그대로 하라!

야구만 잘하면 주위에서 다 맞춰줘 영어보다 야구 잘하는게 우선이다

“현진아, 흔들리지 말고 네 것을 지켜라.”

넥센 김병현(34)이 메이저리그 데뷔를 앞둔 LA 다저스 류현진(26)에게 애정 어린 조언을 건넸다. 일찌감치 빅리그에 도전해 뚜렷한 족적을 남겼고, 그만큼 시련도 맛봤던 김병현이다. 경험이 생생하게 물어날 수밖에 없다. 그는 넥센의 2013년 시무식이 열린 7일 목동구장에서 류현진에 대한 질문을 받아 “첫 1~2년간 잘할 게 아니라 룬런하려면 조심해야 할 부분들이 있다”며 차분하게 이유를 설명했다.

●류현진을 향한 조언 “네 품을 지켜라”

김병현은 지난 시즌 말바지에 넥센 라커룸을 찾은 류현진을 만났다. 류현진에게는 메이저리그행이 ‘꿈’이자 ‘목표’였던 시기가. 김병현은 그때 “절대 새로운 운동을 하지 말고, 한국에서 하던 그대로 하라”고 조언했다. 그리고 또 하나, “외국 선수들 품을 따라하려고 하지 말고 네 품 그대로 던져라”라고 귀띔했다. 스스로 시행착오를 경험했기 때문이다. 그는 “처음 외국 선수들과 함께 운동하고 동화되면서 나도 모르게 영향을 받아 품이 좀 변했다. 그게 내게는 안 좋은 품이라서 부상이 왔다”고 털어놓았다. 물론 7년간 국내 프로에서 뛰다 미국에 간 류현진은 아마추어 출신들보다 유리한 면이 많다. 김병현도 “현진이는 한국에서 뛰면서 자기 것을 쌓았으니, 그것만 잘 지키면 꾸준히 잘할 수 있을 것 같



넥센 김병현이 빅리그 정복에 나서서 ‘메이저리그 후배’ 류현진(LA 다저스)에게 “중심을 잡고, 스스로 흔들리지 않는 게 중요하다”는 조언을 건넸다.

다”고 내다봤다.

●영어보다 중요한 게 ‘야구 잘하는 것’

김병현은 미국에서 만난 동료들에게 스스로를 ‘과묵한 소년’으로 소개했다고 한

다. 의사소통이 쉽지 않으니 말수가 더 적어져서다. ‘영어’는 최근 류현진이 가장 걱정하는 부분이기도 하다. 그러나 어차피 시간이 필요한 문제. 그렇다면 해결책은 ‘야구’ 하나뿐이다. 김병현은 “사실 야구만 잘 하면 모든 건 주위에서 맞춰준다. 그러나 야구가 잘 안 되는 순간, 아무리 영어를 할 줄 알아도 힘들어진다”고 말했다. 메이저리그에서 한때 라커룸 2개나 썼던 것도 ‘야구를 잘 할 때’ 가능했던 일. 그가 입장용(시카고 컵스)의 메이저리그 도전에서 재할하는 게 나를 것 같다”는 이유에서였다. 그만큼 ‘환경’에서 오는 스트레스가 크다는 의미다. 김병현은 “일본의 마쓰자카(다이ске)도 2~3년은 잘한 후 내리막길을 걷지 않았나”라며 “그래서 더욱 현진이가 룬런하기를 바란다”고 덧붙였다.

목동 1 베영은 기자 yeb@donga.com 트위터 @goodgoer

## “개인목표 이루면 다 통한다”

김용룡감독, 새해 첫 팀훈련서 무한경쟁 강조



“개인 목표를 이루자. 그러면 모든 것이 된다.”

한화는 7일 충남 서산의 2군 전용훈련장에서 새해 첫 팀 훈련을 마쳤다. 한화 김용룡(72·사진) 감독은 훈련 시작에 앞서 선수단을 향해 ‘짧고 굵은’ 한마디를 던졌다. 김 감독은 “개개인이 가진 목표를 이루자. 개인 목표를 이루면 팀이 원하는 바를 이루게 될 것”이라고 밝혔다. 한화의 2013년은 일대 전환기다. 김 감독의 취임과 함께 코칭스태프가 전면 개편된 데다, ‘절대 에이스’ 류현진의 메이저리그 진출(LA 다저스 입단)과 박찬호의 은퇴로 팀 리빌딩과 체질개선이 한층 절실해졌다. 그 중심에 김 감독이 있다. 포부도 크다. 김 감독은 새해를 앞두고 “모든 프로 감독의 목표는 한국시리즈 우승”이라고 공언한 바 있다. 주축선수들이 빠져나가면서 전력은 약화됐지만, 방향점은 분명하고 확고하게 잡았다.

이날 김 감독의 신년 메시지를 접한 선수들은 어느 때보다 큰 목소리로 기합을 넣으며 훈련에 임했다. 사실 선수들에게도 김 감독 체제의 지금이 기회다. 몇몇 주전들을 제외하고는 무한경쟁체제에 들어선 만큼 어떤 모습을 보이느냐에 따라 자신의 처지가 달라지기 때문이다. 김 감독도 긴장의 고삐를 조이고 있다. “경기는 감독이 풀어나가는 것이다. 최선을 다해 이기는 법을 연구해보겠다”며 수장답게 스스로를 다잡았다.

홍재현 기자 hong927@donga.com 트위터 @hong927

## “전훈 빼!” 효과...4000m달리기 기록 3분 줄어”

### LG 후끈한 체력테스트 현장

체력테스트 탈락엔 전훈도 탈락 강경책 선수들 페이스 조절하며 기록 통과 투혼 김감독 “탈락자 있지만 기록단축 흡족”

LG는 7일 선수단 시무식과 체력테스트를 병행하는 것으로 2013년 공식일정을 시작했다. 시무식에서 선전을 다짐한 선수들은 곧바로 잠실종합운동장 보조경기장 육상 트랙으로 이동했다. 체력테스트 중 가장 힘든 4000m 달리기. 기준기록을 통과하지 못하면 전지훈련 멤버에서 제외되기에 선수들 사이에선 긴장감이 감돌았다.

테스트는 3개조로 나뉘어 진행됐다. 노장 위주로 구성된 C조는 20분, B조는 19분, A조는 18분으로 기준기록이 제시됐다. 40대가 넘는 선수들은 핸드캡을 적용해 400m 트랙을 8바퀴만 뛰었다. 지난해 테스트에서 탈락했던 투수 유원상은 “이번만큼은 꼭 통과할 수 있다”고 자신했다. 프리에이전트(F.A)로 LG 유니폼을 입은 투수 정현욱도 “구단에서 좋은 대우로 영입했는데, 체력테스트를 통과 못하면 안 된다. 미리 준비했다”고 의욕을 보였다.

영하의 차가운 날씨에 선수들은 입김을 토

하며 트랙을 돌았다. 김기태 감독을 비롯한 코칭스태프 전원이 선수들을 돌리었다. 결과는 만족스러웠다. 야구실력에 관계없이 체력테스트에 탈락하면 전훈에서 제외시켰던 지난해를 교훈 삼은 선수들은 미리 대비한 듯했다. 대부분의 선수들은 페이스까지 조절하면서 기준기록을 통과했다. 삼성에서 LG로 이적한 포수 현재훈은 “모의 테스트를 2차례 했다”고 C조 1위를 차지한 비결을 공개했다.

김 감독은 “전체적으로는 지난해보다 3분 정도 기록이 단축됐다. 하지만 탈락자도 나왔다”고 밝혔다. C조에서 뛴 우규민과 이동현은 기준기록보다 늦었다. 8일 사이판으로 출국 예정이던 우규민은 국내에 잔류한다. 김 감독은 “100%라면 최고였겠지만, 95점 정도는 잘 만하다. 힘들 때 고비를 이겨내고 막판 스피트를 할 수 있는 정신력이 있어야 한다”며 “그런 힘이 한데 뭉치면 더 강한 LG가 될 수 있다”고 강조했다.

장성 1 최용석 기자 glyong@donga.com 트위터 @glyong11

봉중근(오른쪽 끝)을 비롯한 LG 투수들이 7일 서울 잠실종합운동장 보조경기장에서 진행된 체력테스트 4000m 달리기에서 입김을 뿜으며 달리고 있다.

장성 1 김민성 기자 marineboy@donga.com 트위터 @blueminor07



## “개인주의 선수들 필요없다” SK사장 일침 신년사...왜?



“올해가 2005년 사장 부임 이후 최대 위기다.”

SK 신영철(58·사진) 사장이 7일 문학구장에서 열린 구단 신년식에서 프런트와 선수단에 일침을 놓았다. 보통 신년식에선 가벼운 덕담을 주고받는 것이 보통이지만, 이날 신 사장의 어조는 단호했다. 가장 큰 문제로 지적한 것은 선수단 내 폐배한 개인주의였다.

신 사장은 “그간 우리가 왜 강했다. 하지만 지금은 정말 실망스럽다. 팀이 아니라 개인이 우선인 선수가 많다. 그런 선수는 필요 없다. 이리다가 정말 나락으로 떨어질 수 있다. 프런트도 마찬가지다. 우리가 이런 식으로 해서 될 것 같나”라며 목소리를 높였다. SK는 6년 연속 한국시리즈에 진출하는 위업을 쌓았지만, 구단의 수장으로서 느끼는 위기의식은 대대해 보였다. SK 구단 관계자 역시 “이 정도의 수위는 이례적이다”고 귀띔했다.

신 사장은 구단의 현실을 적나라하게 지적한 뒤 “조심으로 돌아가자”는 얘기를 꺼냈다. 신년식을 마친 신 사장은 “선수들도, 프런트도 너무 느슨해졌다. 구단, 팀에 대한 로열티가 많이 떨어져 있다. 이런 상황에 대해 나로서는 윤문을 토할 수밖에 없다”고 신년사의 배경을 설명했다.

문학 1 정영희 기자 setupman@donga.com 트위터 @setupman11

편집 1 최해경 기자 hk7048@donga.com 트위터 @hk7048

**왜소하다! 빠르다! 힘이 약하다! 중간에 시든다?**  
**단 한번 ‘뉴 맨’!! 평생 단단한 놈!!**



대표이사 서영숙



일본지사 T. 03-6278-9461  
중국지사 T. 0433-286-5031

▶ 남자는 원한다!  
킨제이 보고사에서 20대는 하루1회 30대 주4회 40대 주2회 50대 주1회 60대는 월3회 정도의 성생활을 한다는 보고를 냈바있다. 그러나 대다수의 남성은 이보다 많은 횟수를 원한다. 특히 더 크고 강해져서 여성이 만족할 만큼의 시간을 지속시켜야 한다는 강박관념도 가지고 있다.

▶ 남자가 변한다!  
‘뉴 맨’은 젊고 발기력에는 문제가 없지만 더 크고 두꺼워져서 시간과 횟수의 연장을 원하거나, 나이가 들어가면서 발기 강직도가 약해지고 중간에 시들어 약물의 도움 없이 정상적인 관계가 어려운 중년 이상의 남성에게 인기 인기를 만큼 커지고 단단하고 강해져 횟수와 시간에서 최고의 남자를 만들어준다.

▶ 최장! 최다의 기록! ‘뉴 맨’!  
대한민국 특허청에서 확대, 조무, 발기력 강화의 효능을 인정 ‘남성 성기 능력 강화용 링’이라는 발명의 명칭으로 유일하게 발명특허를 받은 ‘뉴 맨’은 2005년 각종신문매체에 광고 판매를 시작, 현재 8년간 8천여회의 신문 광고로 단일제품 사상 전무후무한 최장기간, 최대매체의 광고기록을 세웠다. 또한 일본과 중국에 지사를 설립하고 20여개국 수출, 50만 고객 돌파의 쾌거도 이루었다. 50만 고객의 의미는 100만 고객일 것이다.

▶ 왜 점점 커지는가?  
음경 동맥·정맥위치를 역할에 고려한 입체적 디자인, 천연자수정의 원적외선, 700가우스의 자기장효과로 음경면체의 혈액유입량이 평소시보다 30%정도 증가, 더 커지고 굵어지고 단단해진다. 이는 헬스로 근육과 몸집을

www.newm.kr

NAVER 뉴 맨

네이버에 뉴 맨을 검색하세요.



키우고 단단하게 단련시키는 것과 비슷한 원리로서 새벽의 강한 발기와 관계 시의 힐한 마찰은 점점 더 크고 강한 남성을 만들어 준다.

▶ 왜 시간이 연장되는가?  
음경몸통 성 신경을 감싸는 음경외피는 피스톤 운동시 팽팽해져서 귀 두와 함께 여성기를 마찰하는 게 본연의 임무인데, 보편적인 외피는 팽팽하지 않아 밀리면서 몸통 성 신경을 자극하여 빠른 사정을 유도하게 된다. 그러나 ‘뉴 맨’을 착용하면 커지고 굵어지는 효과로 팽팽해진 외피가 성신경의 자극을 줄여주어 시간을 연장시킨다.

▶ 8년간 지켜온 뉴 맨의 약속!  
“15일 사용 후 불만족시 이유없는 반품, 전액환불!”  
이 약속은 제품의 자신감과 회사의 책임감에 의한 변함없는 약속이다.

평상시 사이즈 단위 cm	뉴 맨 호수
6.5이하	주문제작
6.5	1호
6.75	2호
7	3호
7.5	4호
7.75	5호
8	6호
8.25	7호
8.5	8호
8.75	9호
9	10호
9.25	11호
9.5	12호
9.75	13호
10	14호
10.25	15호
10.5	16호
10.75	17호
11	18호
11.25	19호
11.5	20호
11.75	21호
12	22호
12.25	23호
12.5	24호
12.75	25호
13	26호
13.25	27호
13.5	28호
13.75	29호
14	30호
14.25	31호
14.5	32호
14.75	33호
15	34호
15.25	35호
15.5	36호
15.75	37호
16	38호
16이상	주문제작



### 30~80대까지 힘차고 활력 있게!

한번 먹으면 꼭 다시 찾는 힘! 힘! 힘!  
손가락 들 힘만 있어도 생각한다는 그 힘!

그 힘을 보충해 드립니다.  
식약청 심사기준통과 미국직수입품으로써  
식품에서 채취한 원료로만 만들어져 부작용이 없으며 효과가 너무 좋아 이것저것 다 먹어봐도 실망했던 남성들이 한번만 먹어 보면 꼭 다시 찾는 제품입니다.



효과없을시 반품, 환불

# T. 1577-5579, 010-7636-3346

자세한 사항은 홈페이지 참조 [www.newm.kr](http://www.newm.kr)  
서울시 서초구 양재동 106-1 한도빌딩 6층 위케이엔지니어즈

# 1577-0139, 010-7533-3346