"난, 단체훈련 체질" BK는 천생 한국인

애리조나 출국 김병현의 각오

한국서의 팀훈련 메이저리거 밑바탕 개인훈련 위주의 미국방식 잘 안맞아 근력 강화 등 몸만들기 최선 다할 것

"한국의 단체훈련이 그리웠다."

한국인의 찌개문화는 때로 '우리'와 '협 업'을 강조하는 민족성과 연관지어 설명된 다. 타지에서 고국의 찌개가 그리운 이유는 단순히 맛 때문이 아니라, 그 분위기에 대 한 향수 때문이기도 하다. 프로야구에서도 한국은 단체훈련을 중시한다. 반면 미국 메 이저리그에서는 선수 개개인이 알아서 몸 을 만드는 것이 일상화돼 있다. 오랜 미국 생활로 '아메리칸 스타일'이 익숙할 것 같 은 김병현(33·넥센)이지만, 실상은 달랐 다. 27일 넥센의 스프링캠프지인 미국 애 리조나주 서프라이즈로 떠난 김병현은 한 국식 단체훈련에 대한 기대감을 표현했다.

●나에게는 단체훈련이 더 맞다

성균관대 2학년 재학시절 애리조나와 입단계약을 맺고, 약 10년간 미국에서 생 활한 김병현이지만, 결국 그가 야구의 기 본기를 닦은 곳은 고국이다. 김병현은 "나 에게는 단체훈련이 더 맞다"고 했다. 그가 말하는 단체훈련의 장점은 "자신과 타협 하지 않을 수 있다"는 것이다. 제 아무리 독기가 서린 선수라도 개인훈련을 하다 한 계에 봉착하면, 그만두고 싶은 마음이 굴 뚝같다. 하지만 "한국처럼 단체훈련을 하 면 포기하고 싶을 때 옆에서 치고 올라가 는 모습을 보면서 이를 악물게 된다"는 것 이 그의 설명이다.

김병현은 애리조나를 월드시리즈 정상 으로 이끈 메이저리그 데뷔 초창기보다 "오히려 한국에 있을 때가 몸이 더 좋았던 것 같다"고 회상했다.

●재기발랄 BK

김병현이 공항에 도착하자 그를 알아본 팬들의 사인공세가 이어졌다. 일본인 관광 객들까지 그를 알아봤고, 김병현은 친절하 게 사진촬영·사인 요구에 응했다. 재치 있 는 말들도 쏟아냈다. "선발을 한다면 10승 이 가능하겠냐?"는 질문에는 "방망이가 잘 쳐 줘야지요"라고 응수했고, "마구 같



조나로 출국하기에 앞서 취재진에게 손을 흔들며 포즈를 취하고 있다. 인천국제공항 | 김종원 기자 won@donga.com 트위터 @beanijun

은 '업슛'을 언제쯤 볼 수 있느냐?"고 묻자 "인터넷에서 찾아보시면 된다"며 말해 주 변을 폭소바다로 만들었다.

당초 예상한 시각보다 다소 늦게 공항에 도착해 탑승시간이 촉박했지만, 그는 몰려 드는 팬들에게 계속 사인을 선물했다. 주 변에서 "이러다 늦겠다"고 하자, "이번에 는 여권 챙겼는데 비행기를 놓치면 안 된 다"고 말해 또 한번 웃음을 자아냈다. 2009월드베이스볼클래식(WBC) 예비엔 트리에 포함됐다가, 여권분실로 대표팀에 서 탈락한 해프닝을 염두에 둔 유머였다.

●애리조나에서 박찬호와 연락할 것

박찬호(39·한화)와의 맞대결에 대해서는 "우선은 (마운드에서) 제대로 던져 본 다음 에 생각해야 될 것 같다"며 즉답을 피했다. 박찬호는 현재 서프라이즈에서 차로 2시간 거리인 투산에서 한화 전지훈련에 참가하 고 있다. 김병현은 "아직까지 따로 연락을 해보지는 않았지만, 애리조나에 가면 한번 전화를 해 보고 만날 생각"이라고 했다.

김병현은 자신의 몸만들기 구상에 대해 서도 밝혔다. 현재 김병현의 몸은 미국에 서 전성기를 구가하던 시절보다 다소 빠져 있다. 지난시즌 일본 생활의 영향으로 체 중을 감량했기 때문이다. 김병현은 "일본 선수들은 학생처럼 호리호리한데도 잘 던 진다. 일본에서 '근육과 힘이 다가 아니구 나' 하는 점을 느꼈다. 밸런스가 더 중요하 다. 현재 몸의 뼈대는 만들어 놓았다. 몸이 엇박자가 나지 않도록 야구장 안에서 쓸 수 있는 근육을 만들겠다. 코칭스태프와 상의해야겠지만, 일단 미국 전지훈련기간 (2월16일까지)에도 가벼운 캐치볼 정도는 할 것 같다"고 밝혔다.

> 인천국제공항 | 전영희 기자 setupman@donga.com 트위터@setupman11



SK의 주전 안방마님은 누가 될까. 조인성(왼쪽에서 두 번째) 등 SK 포수들이 미국 플로리다 베로비치에서 김태형 배터리코치(왼쪽에서 세 번째) 지도 아래 훈련에 열중하고

"이젠 아프지 않다"…한기주, 욕심쟁이 선언!

"팔꿈치 수술 통증 이젠 전혀 못느껴" 애리조나캠프서 올시즌 본격 담금질

역대 최고의 고교 투수 중 한명, 7년 동안 참 았던 고통. 이제 아프지 않다. 그래서 다시 '욕 심'을 가슴에 새긴다.

2005년 당시 KIA신인 연고지였던 광주를 포 함한 호남지역 고교 3학년에는 전국적으로 이 름을 날리는 빼어난 야구 선수들이 많았다. 광 주일고 투수 나승현, 유격수 강정호, 군산상고 좌완투수 차우찬이 모두 2차 1순위로 롯데와 현대, 삼성 유니폼을 입었다. 그러나 KIA는 앞 선 1차 지명에서 아무런 망설임 없이 동성고 한 기주(사진)를 뽑았다.

7년이 지난 2012년. 강정호는 넥센의 간판타 자, 차우찬은 삼성의 에이스가 됐다. 같은 2차 1라운드에서 한화 유니폼을 입은 류현진은 대 한민국을 대표하는 투수다. 한기주도 데뷔와 함께 수준급 마무리로 뛰었다. 국가대표로 뽑 혀 올림픽에서 금메달도 목에 걸었다. 그러나 마음속엔 항상 허전함과 불안감이 있었다. 고 교 때 손상된 인대는 언제 끊어질지 몰랐고 마 운드 위에서 고통으로 다가왔다. 동기생들이



정상으로 오르고 있을 때 한기주는 위를 바라볼 수 없었다. 더 급한 것은 부상과의 싸움이었다. 2009년 팔꿈치인대 접합수술을 받은지 2년 의 시간. 지난 시즌 후반부터 한기주는 아무런 통증 없이 공을 던지고 있다. 고교시절처럼 마 운드에서 고통이 아닌 타자와 싸움을 즐길 수 있게 됐다. 미국 애리조나 스프링캠프에서 본 격적으로 담금질을 하고 있는 한기주는 "아프 지 않으니까 참 오랜만에 욕심이 생긴다. 선발 이나 불펜 보직에 상관없이 스스로에게 욕심을 내며 던지겠다. 캠프 동안 포크볼과 느린 커브 를 집중적으로 연습해 한 단계 더 올라서겠다" 는 각오를 밝혔다.

이경호 기자 rush@donga.com 트위터 @rushlkh

배영수·백정현, 알고보니… 삼성 광숙소 364호의 비밀

삼성의 1차 스프링캠프가 차려진 괌. 16일 한국을 출발한 44명의 삼성 선수들은 이곳 레 오팰리스리조트에 여장을 풀고 다음달 5일까 지 훈련한다. 두 고참 진갑용과 이승엽, 두 용병 탈보트와 고든을 제외한 나머지 40명은 모두 2인1실로 방을 배정 받았다. 그 가운데 눈길은 끄는 조합이 한 군데 있다. 364호에 함께 묵는 배영수(31)와 백정현(25)이다.

두 투수는 공통점이 있다. '토미존 서저리'로 알려진 팔꿈치인대접합수술을 배영수는 2007년 1월, 백정현은 지난해 4월 각각 받았다. 동병상련의 아픔을 공유하고 있는 두 투수가 동 거하고 있는 것이다.

백정현은 괌 캠프 합류에도 우여곡절을 겪었 다. 캠프에서 동료들이 싱싱하게 볼을 던지는 모습을 보면 조바심을 일으켜 무리하다 재활에 차질을 빚을까 우려한 코칭스태프는 그의 캠프 합류 여부를 놓고 한동안 고심했다. 그러나 부 상 이전 좌타자 스페셜리스트로 가능성을 입증 했던 그를 올시즌 주요 전력으로 판단해 캠프 참가를 허락했다.

백정현은 "영수 형이 조언을 많이 해준다. '(수술한) 팔꿈치를 의식하다 보면 어깨가 더 아 플 수도 있으니 어깨를 많이 풀어주라'는 조언 도 해줬다"며 고마움을 표시했다.

정재우 기자 jace@donga.com 트위터 @jace2020



SK 이호준, 2억5000만원에 연봉 재계약

SK는 27일 "이호준과 2011시즌(5억원)에서 50% 삭감된 2억5000만원에 2012년 연봉계약 을 체결했다"고 밝혔다. 이호준은 2011시즌 114경기에서 타율 0.253, 14홈런 62타점을 기 록했다. 이로써 SK는 재계약 대상자 46명 가운 데 44명과 계약을 마쳤다. SK의 미계약 선수는 투수 정우람과 포수 정상호 2명이다.

2000만 佛子님의 호신용 MP3 산사소리

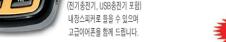
부처님 말씀을 듣고 몸에 지니면 소원성취 이룰 수 있어…



전국사찰, 신도회등… 부처님의 말씀을 듣고 소원성취를 이루어주는 산사소리 각 사찰, 신도회 등 특별 주문 및 각 사찰의 주지스님 특별 강연

1. 불경듣기 2. 음악듣기

3. 라디오 듣기



광고사진의 실크기 40×70×12.5 mm

국내 처음으로 휴대용 디지털 불경 MP3 산사소리를 제작하여 시판에 들어가선풍적 인기리에 판매되고 있으며 이에 보답하기 위하여 기능이 더욱 향상된 2012년 최신모델을 특별할인 판매합니다.

산사소리는 40×70×12.5mm 사이즈의 초소형으로 휴대하기가 편하여 불자라면 누구나 언제 어디서든 테이프나 CD가 없어도 듣고 싶은 불경을 마음대로 들을 수 있고 누구나 쉽게 사용할 수 있는것이 장점 입니다.

산사소리를 항상 휴대하고 다니면 불자님의 수호신 역할도 하며 소원성취 할 것입니다.

국내 최초 휴대용 디지털 불경MP3 산사소리안에 넣어진 불경목록들은

♣ 천수경 1. 반야바라밀다심경 ♣ 팔양경 2. 반야심경 3. 팔양경 5. 일반발원문 6. 시흥서원 ♣ 금강경 ♣ 부모은중경 ♣ 회심곡 / 백발가 ♣ 명찰가요 1. 찬불가 등이 있습니다.

※산사소리의 기능

그러므로 산사소리MP3에 내재되어 있는 불경을 들으면 마음이 맑아져 업장이 소멸되고 소원성취

부처님은 내 마음속에 있습니다. 불경역시 내 마음속에 있어야 합니다. 새롭게 탄생한 디지털 불경 MP3 '산사소리'





수익금 일부 불우이웃 성금 기탁

지난 경인년 5월21일 (4월 8일)은 부처님 탄신일로 불기 2554년이 되는 해이다. 매년 이맘때면 多寶寺(불교용품전문점) 을 운영하는 洪巨山 씨는 해마다 부처님 호신불 (護身佛)시계를 판매 하여 수익금의 일부를 불우 이웃돕기에 쓰고 있다

모두가 경제불황이라 하지만 다보사(多寶寺)도 예외는 아니다.

그래도 어려운 이웃을 위해 올해도 변함 없이 호신불(護身佛)시계 (남,여 300세트)를 제작 하여 뜻 있는 불자님들의 후원을 기다리고 있다

예로부터 부처님이 새겨져 있는 불상이나 부적, 염주 등을 몸에 지니고 있으면 모든 재앙 으로부터 나를 지켜 주어하는 일마다 소원성취(所願成就)할수 있도록 해준다고 믿었으며 또한, 어려운 일이 닥쳤을 때는 광명진언 (光明眞言), 소원성취진언(所願成就眞言)과 같은 주문들을 외워 귀신과 같은 나쁜 악귀를 몰아내어 나를 지켜왔다고 한다.

도교, 유교사상을 지내온 우리조 상들은 부적(符籍)을 몸에 항상 지니고 다니면서 일신의 안락을 빌어왔다.

대자대비한 부처님 호신불(護身佛)시계는 특수 제작된 것으로 시계 중앙 우측에 부처님(불상)

이 안치되어있으며, 18K용두와 사파이어유리, 세라믹베젤등 흠집이 나지 않는 고급소재 만을 사용하였다.

뒷면에는 불심(佛心)이 새겨져 있고 시계줄에는 만(卍) 자가 새겨져 있다.

가격은 시중가 절반인 9만5천원이며 남녀 한쌍 구입시 10%할인혜택을 볼 수 있고 또한 신용 카드 구입도 가능 하다.

BG BODY GUARD 입금계좌 : 농협 100111-55-001862 예금주: (주) 에이치비코리아

즐거운 느낌이 없다면……… 나이가 들면서 기력이 점점 떨어져…

30~80대까지 당당해지는 한방원료 섭취하신 분이 또 다시 찾습니다.

지구력 향상 말톨(maltol)함유

소리만 들으셔도 아시는 분은 금방 아시겠죠? 한방원료에서 뽑아낸 40여종의 성분중에 중년에 접어들면서, 나이가 들수록, 성인들께 꼭 필요한 호르몬 활성에 중효한 구실을 하는 시스틴, 사포린, 말를, 티로신, 아르기닌, 트립토판이 함유된 새벽소리를 드시면서 표현할 수 없는 즐거운 느낌을 마음껏 느껴보세요. 이외(以外) 아침에 일어나기 힘들고, 늘 몸이 무겁고, 겹친피로와 슬과 체력유지에 확실한 도움이 된다는 것을 직접 느끼고 부터 자주 드시는 많은 분들과 회원(會員)님들께 감사드리며 그리고 고객님들께 실망과 후회와 거짓없고 품위(品位)있는 브랜드로 지켜가고 있습니다.



※드시면서 확실한 효과가 없을땐 조금이라도 부담 갖지 마시고 항시 들려보내주세요.

2代를 이어온 풀잎뿌리 家業會社 02) 834–8070 풀잎뿌리식품



식물성원료와 한방원료에서 뽑아낸 폴리페놀 항산화 물질인 탄닌(tanin), 카테킨(catechin)외 항산화물질인 플라보노이드를 드시면서, 늘 걱정을 많이 하고 있던 내건강이 얼마나 많이 달라지고 있는지 직접 느껴보세요. 계단을 오르실때 불편했던 무릎도, 손목도, 팔다리도, 그리고 또, 늘 무거운 몸도 마음도 편한것을 직접 느끼고 부터, 자주 드시는 많은 분들과 회원(會員)님 들께 감사드리며 그리고 고객님들께 실망과 후회와 거짓없고 품위(品位) 있는 브랜드로 지켜가고 있습니다.



비비네타 50일분 : 280,000원 ※드시면서 확실한 효과가 없을땐 조금이라도 부담 갖지 마시고 항시 들려보내주세요.

