



5월 들어 마운드가 무너지며 최악의 위기상황을 겪고 있는 두산. 그러나 홍성흔(왼쪽)과 김현수가 타선의 버팀목 역할을 하며 팀의 추락을 온 몸으로 막아내고 있다.

스포츠동아 DB

홍성흔·김현수 있으며... '6.57' 견딘다

(팀 방어율)

팀 방어율 꼴찌 두산 지키는 두 남자

SK전 11-1 리드하다 역전패 등 잇단 굴욕 5월 팀 타율·타점·득점은 1위 타선 불꽃 '일등 공신' 홍성흔, 3홈런 18타점 맹타 김현수도 발목 부상 불구 3할타율 투혼

두산은 5월 들어 마운드 붕괴로 위기를 겪고 있다. 5월 17경기를 치르는 동안 팀 방어율은 6.57까지 치솟았다. 9개 구단 중 최하위다. 선발투수들은 이 기간 중 평균 4.1이닝만을 소화하는 데 그쳤다. 불펜에 까지 무리가 가해진 상황이다.

●독심 발휘한 타선

두산은 8일 문학 SK전에서 투수진의 붕괴로 11-1의 리드를 지키지 못한 채 프로야구 역대 최다점수차 역전패(12-13)의 불명예를 떠안았고 12일 잠실 NC전 5-17, 18일 대전 한화전 2-14의 대패를 잇달아 당했다. 마운드의 힘에서 밀려 최악의 위기인 NC와 한화에 거꾸 워닝 시리즈를 내준 탓에 5월 들어 8승9패로 밀렸다.

다행히 타선 덕분에 더 큰 출혈은 모면할 수 있었다. 8일 대역전패를 당한 직후인 9일 두산 타선은 SK 선발 레이에스를 두들기며 11점을 뽑아냈고, 19일에도 한화 마운드를 초도화시키며 15-8 승리를 신고했다. 특히 19일에는 투수진 3회까지 무려 7실점한 가운데서도 타력으로 역전승을 일궈냈다. 5월 두산은 팀 타율 0.312(1위),

96득점(1위), 88타점(1위)으로 가공할 공격력을 과시했다. 두산 김진욱 감독은 "타격 페이스가 떨어지는 와중에도 타선이 힘을 내주고 있다. 홍성흔을 중심으로 잘 뭉쳐져서 고맙다"며 타자들의 활약을 반겼다.

●홍성흔, 김현수 있음에...

두산 타선의 중심은 단연 홍성흔과 김현수다. 프리에이전트(F/A)로 친정팀에 복귀한 홍성흔은 4월 타격 밸런스가 흐트러진 가운데에서도 3할 타율을 유지했다. 그는 현재 타율 0.322, 4홈런, 33타점으로 4번타자의 몫을 다하고 있다. 19일에는 9-8로 앞선 8회 승부에 썩을 박는 비거리 125m의 대형 3점홈런을 터뜨리며 해결사가 됐다. 5월에만 3홈런, 18타점을 쏟아냈다. 최근

의 맹타에도 불구하고 홍성흔은 "시즌 초반 병살타가 너무 많아 강한 이미지를 남기지 못했다. 더 잘해야 한다"고 다짐했다.

김현수는 발목 통증 때문에 정상 컨디션이 아님에도 타율 0.333, 3홈런, 28타점으로 이렇듯을 하고 있다. 5월초 타율이 2할 6푼대까지 떨어지기도 했지만, "걱정 말라. 밥값은 해낸다"던 자신의 말을 경기력으로 입증했다.

주장도 맡고 있는 홍성흔은 "팀이 좋지 않지만 선수들이 쉬는 날에도 야구장에 나와 훈련할 정도로 어느 때보다 노력하고 있다. 투수들이 안 좋을 때, 타자들이 잘해서 서로 도와가며 위기를 극복하겠다"고 힘주어 말했다. 정지욱 기자 stop@donga.com 트위터 @stopwook15

넥센 '4일 휴식' 효과...또?

'첫 휴식기' 간단한 훈련 후 14G 10승4패 힘 비축 비중...오늘 두산전 '제3스타트' 관심

넥센이 또 쉬었다. 17일부터 20일까지 4일의 휴식기를 보냈다. 올 시즌 두 번째다. 넥센 선수들이 훈련한 건 4일 가운데 이틀뿐. 그것도 간단한 팀 훈련으로 대체했다. 4일을 쉬어도 3일은 평소와 다름없이 훈련하는 다른 팀들과는 다르다. '충분한 휴식'을 중요하게 여기는 넥센 염경엽 감독의 팀 운영 철학 때문이다. 일부 감독들은 "휴식도 훈련의 일부지만, 너무 많이 쉬면 아무래도 컨디션 조절이 어렵다"고 주장한다. 그러나 넥센은 걱정이 없다. 이미 효과를 봤다.

넥센의 첫 4일 휴식은 지난달 26일부터 29일까지. 당시 '금 휴일~토 훈련~일 휴일~월 훈련 후 원정지 이동'의 스케줄로 4일을 보냈다. 그리고 넥센은 곧바로 스퍼트를 시작했다. 삼성과의 대구 3연전(4월 30일~5월 2일)을 싸늘이한 뒤 3일 목동 KIA전까지 4연승을 달렸다. 이후 2연패로 주춤했지만, 곧바로 2승 후 1패를 두 차례 반복하며 반등했다. 두 번째 휴식에 돌입하기 직전에도 다시 2연승. 결국 첫 휴식기 이후 14경기에서 10승4패의 호성적을 거뒀다.

넥센 선수들은 스프링캠프 때부터 쉴 시간은 충분히 얻었다. 염 감독은 개인훈련을 자청하는 선수들에게 오히려 "자제하라. 그러다 오버 페이스 한다"고 말리곤 했다. 애리조나 1차 캠프 막바지에는 과감하게 이를 휴식도 됐다. 아직 장기 레이스 경험이 많지 않은 넥센 선수들에게는 체력관리가 가장 중요하다고 여겨져서다.

올 시즌은 이제 겨우 4분의 1 정도 지났다. 주전 선수들이 부상 없이 꾸준히 자리를 지키는 팀이 결국 최후의 승자가 된다. 다시 힘을 비축한 넥센이 '제3의 스타트'를 어떻게 맞이할까. 넥센은 21일 잠실 두산전을 시작으로 다음 휴식기까지 총 24경기를 치른다.

배영은 기자 yeb@donga.com 트위터 @goodgoer

에어부산, 중학생 대상 이대호 경기 관전 이벤트

이대호(오릭스)가 공식 홍보대사를 맡고 있는 에어부산이 '오사카 드림투어'를 통해 중학생 20명에게 일본 오사카에서 오릭스의 경기를 직접 관전하고, 이대호와 함께 식사를 할 수 있는 기회를 제공한다.

지난해 7월에 이어 올해 2번째 실시되는 '오사카 드림투어'는 에어부산과 이대호가 부산·경남 지역 학생들을 위한 사회공헌활동 차원에서 기획했다. 이대호의 홈런 능력 개수에 따라 홈런 1개당 중학생 1명을 초청해 오사카 관광 기회를 선물하는 방식. 이번 투어는 6월 25~26일 이대호와의 정식시사·경기관전·교제라동 견학·오사카 관광 등의 1박2일 일정으로 진행된다. 에어부산이 여행경비 전액을 지원한다. 이벤트에 참가를 원하는 중학생은 이달 29일까지 에어부산 홈페이지(airbusan.com)에서 신청 양식을 내려받아 개별적으로 신청(이메일 hybae@airbusan.com·문의전화 051-410-0877)하면 된다.

한편 이대호는 20일 교세라돔에서 열린 요코하마와의 인터리그 홈 경기에 4번 1루수로 선발 출장, 3타수 무안타 1볼넷에 그쳐 10연승경기 안타 행진이 끊겼다. 시즌 타율 0.333, 김도훈 기자 dohoney@donga.com 트위터 @kimdohoney

■엔트리노트 <20일>

- 등록=고창성 이승호(이상 NC)
- 말소=김진성 문현정(이상 NC)윤길형 임치영 최영필(이상 SK)

추신수 필라델피아 원정경기 무안타 침묵 신시내티 추신수가 20일(한국시간) 시티즌스뱅크 파크에서 열린 필라델피아와의 원정경기에서 1번 중견수로 선발 출전했으나 4타수 무안타 1볼넷 3삼진으로 침묵했다. 시즌 타율은 0.316에서 0.309로 떨어졌고, 출루율도 0.463에서 0.456으로 낮아졌다. 신시내티는 9회말 마무리 아롤디스 차프만이 연속타자 홈런을 맞아 2-3으로 끝내기 역전패를 당했다.

다저스, 애틀랜타전도 역전패 LA 다저스가 20일(한국시간) 터너필드에서 열린 애틀랜타와의 원정경기에서 2-1로 앞선 8회 불펜이 4점을 허용해 2-5로 역전패했다. 류현진이 등판한 18일부터 3연전 내리 역전패. 특히 이날은 마무리 브랜든 리그를 조기 투입하고도 무너졌다. 돈 매팅리 다저스 감독은 경기 후 "2점만 뽑아놓고 불펜이 막아주기를 기다리는 타선이 더 문제"라며 공개 질책했다.

SK, 인천 신기시장 홍보 앞장 SK는 연고지 인천의 재래시장 활성화를 위해 신기시장(문학구장에서 1.5km 거리) 홍보에 앞장선다. 주장 정근우를 홍보대사로 위촉해 사인회를 열고, 구장과의 제휴 마케팅을 통해 각종 혜택과 이벤트를 준비할 계획이다.

전 때 다양한 이벤트를 마련한다. 21일은 '영진전문대의 날', 22일은 '교직원 공제조합의 날'로 정해 관계자들의 시구·시타와 단체관람을 한다. 22일에는 투수 윤성환과 포수 이지영의 사인회도 열린다. 23일에는 2011년 미스코리아 선 출신의 방송인 김이슬이 시구자로 나선다. 편집 | 최재홍 기자 hk7048@donga.com 트위터@hk7048

삼성, LG와 홈 3연전서 다양한 이벤트 삼성은 21~23일 열리는 LG와의 대구 홈 3연

마음을 다스려 잠 들게하는 수면과학의 결정체

"특허"받은 - '아이스캔 슬립'

잠을 이루지 못하는 원인은 불안한 마음과 잘못된 수면유도습관 때문!
TV, 음료 등 부자연스러운 수면유도습관은 각성수준을 높여 오히려 수면을 방해하는 좋지않은 요인이 됩니다!

약물 부작용 없이 건강한 숙면과 숙면습관을 위해 세계적인 수면유도기법인 수평안구운동과 심리요법을 수면과학기술로 재현한 최첨단 수면유도기기 "아이스캔 슬립"을 사용 경험자의 한사람으로 적극 추천합니다.

세계최초 대체의학박사 고기원 원장

심리적 안정

심리학적 인지기법 내장
'아이스캔슬립'의 수면을 위한 심리학적 내레이션 기법은 불안한 마음을 안정시키기 위한 수면센터 시스템을 최초로 개인용 수면유도기에 적용하였습니다.

- 미국, 일본, 유럽(스위스, 독일) 수출진행 중
- 특허 제10-0902610호(정신치료장치)
- 현재 해외 38개국 특허출원

수면 유도

LED 광유도 수평안구운동기법
LED라이트 바를 따라 반복되는 수평안구운동을 통해 뇌파 중 알파파를 자극하고 베타파를 감소시켜 자연스러운 수면을 유도합니다.



심신안정, 숙면유도 명상 콘텐츠
200여가지의 다양한 콘텐츠를 개인의 상황에 맞게(심리상태에 따라) 선택하여 들을 수 있습니다.

2012 세계수면박람회서 이목집중
아이스캔슬립 체험장이 수면실로버전 듯~ "아이스캔슬립"의 수평안구운동기법은 이미 선진국에서 폭넓게 적용되고 있는데 개인용 수평안구운동기의 개발 및 제품화에 성공한 것은 "아이스캔 슬립"이 유일하다.
이번 수면관련 제품과 서비스가 한자리에 전시된 수면박람회에서 단연 "아이스캔 슬립"은 국내 및 국외의 참가자들과 관람객들의 이목을 집중시켰다.
*아이스캔슬립을 체험하는 중에 심드관력

알파파 증가

엘타파 감소

출처: '아이스캔 슬립'의 수평적 안구운동이 정신건강 지표 및 생리적 활성에 미치는 영향 (아울렛 의대/인재대 임상백병원 공동심리검교)

- ☑ 직장인의 업무사 회생활의 능력을 향상시켜 준다.
- ☑ 남녀노소 누구나 받는 스트레스 관리에 좋다.
- ☑ 우울하고 불안한 마음을 릴렉스시켜 편안하게 해준다.
- ☑ 긴장감, 피로감 해소에 좋다.
- ☑ 건강한 마음을 편안한 마음으로 바꿔 숙면을 유도한다.
- ☑ 맑은 정신과 최적인 두뇌상태를 유지, 인력한 실을 도와준다.
- ☑ 과도한 긴장과 심한 두뇌에 휴식을 준다.
- ☑ 학생들의 사고력, 기억력, 창의력을 강화시켜 준다.
- ☑ 집중력을 유지시켜 학습능률을 향상시킨다.

eye scan '아이스캔슬립'은 잠 못드는 고통에서 수면으로, 수면에서 숙면으로 가는 건강의 첫걸음입니다. 주문전화: 1666-6679

입금계좌: 기업 547-005277-01-011 휴먼라인 통신판매 화성 동부제2009-98호
농협 301-0114-4857-11 휴먼라인 hcho@human-line.co.kr