

힘에 좋다면 '잠식파'
가려 먹어요 '신중파'

KIA 선수들 여름 보양식 알아보기

연일 30도를 넘는 찜통더위가 기승이다. 가만히 있어도 땀줄기에 땀이 쫄쫄 흐른다. 일반인들은 산과 바다로 즐거운 여름휴가를 떠나기도 하지만 여름 시즌이 4강 페넌트레이스의 길목인 프로야구 선수들에게는 그야말로 '그림의 떡'이다.

때문에 선수들은 저마다 여름 무더위를 이겨내는 비법(?)을 한 가지씩 가지고 있다. 다름 아닌 보양식. 올 시즌 4강행을 꿈꾸는 KIA 타이거즈 선수들의 여름나기 보양식을 들여다 봤다.

▲남자는 역시 장어

이재주(33)와 김상훈(29)은 KIA의 대표 보양식 매니아다. 장어와 사철탕, 흑염소등 스테미나 식은 가리지 않고 챙겨먹는다. 특히 이들은 장어만 보면 힘이 솟는다.

시즌 초 부터 매주 1~2회씩 꼭 장어 요리를 챙겨 먹는데 '노총각'인 이재주는 단골집을 정해놓고 들락거리고, 김상훈은 아내의 정성어린 장어 요리를 먹는다. 여기에 장모님이 만들어주는 흑염소 요리도 곁들인다 한다.

이들 둘은 또 여름철 땀을 수 없는 보양식인 사철탕 매니아로 알려져 있지만 본인들은 극구 부인(?)하고 있다. 한규식은 사철탕의 한 종류인 개소주를 즐겨 마신다. 한때 이들과 함께 수시로 광주 유명 D사철탕 집을 드나들던 '고참' 이종범은 지난해 말이 난 뒤 사철탕 매니아 그룹에서 탈퇴했다고 한다.

▲한국인은 한약이 최고

한약 중에서 최고의 영약은 산삼. 비싼 약값 탓에 일반인들은 구경조차 하기 힘든 명약이다.

하지만 고졸 2년차 투수 윤석민(20)은



이재주·김상훈 "가릴것 있나요?"...이종범 '사철탕파' 탈퇴

윤석민 "어머니가 캐준 산삼"...심재학·김중국 "밥이 최고"

이 산삼을 인삼떡듯 즐긴다.

윤석민은 "고교 2학년 때 어머니가 산삼을 캐다주셔서 처음으로 먹었다"면서 "이후에도 몇 달에 한번씩 산삼을 먹는다"고 담담한 표정으로 말했다.

그렇다고 윤석민의 어머니가 심amani

재력가는 아니다.

남편과 함께 강원도 홍천으로 낚시를 갔다가 인근 산에서 산삼 집단 군락지를 발견했고 이후 몇달마다 한번씩 같은 장소에서 산삼을 채취, 아들에게 먹여오고 있는 것. '리딩히터' 이용규(21)는 어머니가 다려

주신 홍삼즙을 매주 2회씩 들이킨다. 이용규는 "어머니의 정성이 가득 담긴 홍삼즙을 먹고 나면 힘이 불끈불끈 솟는다"며 홍삼 애찬론을 폈다.

▲그래도 밥심

'힘' 하면 떠오르는 심재학(34)은 '밥파'다. 특별한 보약을 없고 제 때 밥만 먹으면 충분하다고 한다. 대신 아침밥은 절대 거르지 않는다. 김중국(33)과 한규식(30)도 밥으로 여름을 버티는 밥심파다.

'용병타자' 스캇 시블(31)도 고향 미국의 주식인 스테이크와 파스타만 먹으면 힘이 난다고 한다.

투수 그레이싱어(31)는 하루 종일 물을 달고 산다. 물이 가장 큰 보약이라는 그레이싱어는 "땀을 많이 흘리는 여름철에 물만큼 좋은 보약도 없다"고 말한다.

이적생 조정환(35)은 장인어른과 함께 주 1~2회씩 생고기를 즐겨먹는다. 처갓집이 광주인 그는 KIA로 이적 후 남도음식 먹는 재미에 푹 빠져있다.

이밖에 '좌안특급' 전병두는 평소 가장 좋아하는 '튀김밥'이 여름을 버티는 유일한 보양식이다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr



끝없는 이승엽 홈런 행진
일본 시즌 최다기록까지?

현재 55호 최다...세차례

이승엽 2.88경기당 1개꼴

50경기 남아 대기록 가능

"일본 한 시즌 최다 55호 홈런도 가능(?)"

이승엽의 한일 통산 400호 홈런에 이어 올 시즌 최다 홈런도 관심거리다. 요미우리에는 1일까지 96경기를 치러 꼭 50경기를 남겨놓고 있다.

이승엽은 올 시즌 6월8일 소프트뱅크전서 한차례 결장했고 95경기에서 33홈런을 기록중이다. 2.88경기당 1개의 홈런을 터트린 셈.

따라서 현 페이스를 유지한다면 남은

50경기에서 17.4개의 홈런을 때릴 수 있다. 물론 산술적인 계산으로 올해 50홈런도 넘어설 수 있다는 말이다.

이승엽이 시즌 50홈런을 넘긴 것은 삼성 시절 두 차례 있었다. 99년 54홈런에 이어 2003년에는 한 시즌 아시아 최다 홈런 신기록인 56홈런을 폭발했다.

일본 프로야구에서 50홈런을 넘긴 것은 모두 13차례고 일본 프로야구 한 시즌 최다홈런은 55홈런이다. 55홈런에 이어 2003년에는 한 시즌 아시아 최다 홈런 신기록인 56홈런을 폭발했다.

일본 프로야구에서 50홈런을 넘긴 것은 모두 13차례고 일본 프로야구 한 시즌 최다홈런은 55홈런이다. 55홈런에 이어 2003년에는 한 시즌 아시아 최다 홈런 신기록인 56홈런을 폭발했다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

日 언론 "슈퍼스타" 극찬

'경이로운 홈런 2발, 이승엽 한일통산 400호와 극적인 끝내기 홈런으로 401호'

'이승엽, 400호 홈런, 끝내기 홈런, 오사다하루(王貞治), 알렉스 로드리게스에 이은 세계 세 번째 20대 400홈런'

일본 언론은 2일 전날 도쿄돔에서 열린 한신과 경기에서 한일 통산 400호 홈런과 함께 401번째 야치를 극적인 끝내기 홈런으로 장식한 이승엽(30·요미우리 자이언츠)의 활약을 크게 실었다.

스포츠전문지 '산케이스포츠'는 1회 이승엽의 상대 좌완 선발투수 이가와 게이의 직구를 밀어쳐 좌측 펜스를 넘기는 아치로 400호 홈런을 달성했고 오사다하루, 알렉스 로드리게스에 이어 역대 3번째로 20대에 400홈런을 쳤다며 명실

공히 세계의 강타자와 어깨를 나란히 했다고 보도했다.

이어 센트럴리거를 대표하는 좌투수인 이가와를 이날 두 차례나 침몰시킨 것에 대해 하라 다쓰노리 요미우리 감독이 "보통이 아니다. 슈퍼스타"라며 극찬했다고 덧붙였다.

반면 이승엽에게 홈런 두 방을 맞고 무너진 한신 에이스 이가와와는 분한 마음에 벽을 두들기며 손까지 떨렸다고 전했다.

'스포츠투닛'은 이승엽이 유년 시절 오사다하루 감독의 사진을 걸어놓고 훈련한 일화를 소개한 뒤 '이승엽이 20대에 400홈런을 달성한 알렉스 로드리게스, 오사다하루와 앞으로 어깨를 나란히 할 수 있도록 최선을 다하겠다'고 말했다고 전했다.



"살려야 한다"...필사의 리시브

2일 서울 한강둔치 잠실지구에서 열린 2006 서울국제여자비치발리볼대회 미국 B-스웨덴 경기에서 미국의 수전 스톤버거가 몸을 던져 공을 받아내고 있다.

/연합뉴스

최희섭 사실상 방출

구단서 '지명할당' 조치

최희섭(27·보스턴 레드삭스)이 사실상 방출돼 미국 프로야구 선수생활에 위기를 맞았다.

보스턴은 2일(이하 한국시간) 1루수 최희섭을 사실상 방출을 의미하는 '지명할당(designated for assignment)' 조치했다고 밝혔다.

이에 따라 최희섭은 열흘간 데려갈 다른 구단이 나타나지 않으면 마이너리그로 내려

가거나 자유계약선수(FA)로 풀린다.

최희섭은 보스턴 산하 트리플A 포터킷 레드삭스 소속으로 지난 7월2일 스프링필드(필라델피아 산하)전에서 2루타를 치고 슬라이딩을 시도하다 무릎을 다쳐 부상자 명단에 이름을 올린 뒤 경기에 나오지 못하고 있다.

최희섭은 올 시즌을 시작하면서 왼쪽 허벅지 부상으로 부상자 명단에 올랐다가 5월 초 포터킷으로 복귀한 뒤 66경기에서 타율 0.207(227타수 47안타), 홈런 8개, 타점 27개로 부진했다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

추신수 첫 멀티히트

보스턴전서 5타수 2안타

추신수(24·클리블랜드 인디언스)가 메이저리그에서 첫 멀티히트(한 경기에서 2안타 이상)를 기록하며 빠르게 자신감을 찾아가고 있다.

추신수는 2일 보스턴 퀘벡아파크에서 열린 미국 프로야구 보스턴 레드삭스와 방문 경기에서 우익수 겸 6번 타자로 선발출장해 5

타수 2안타의 날카로운 타격 솜씨를 뽐냈다. 시애틀 소속으로 지난해 4월 메이저리그에 데뷔한 추신수는 18경기만에 첫 멀티히트를 기록하는 기쁨을 누렸다.

올 시즌 메이저리그 타율도 0.125에서 0.190(21타수 4안타)으로 올라갔다.

추신수는 팀이 2-0으로 앞선 1회 초 2사 1루에서 2루 내야안타로 출루했지만 후속타 불발로 홈을 밟지 못했다. 5회에는 2사 1루에서 가운데 낮은 조구에 과감히 방망이를 휘둘러 깨끗한 중전 안타를 뽑아냈다.

클리블랜드는 6-3으로 승리했다.

동성고 아쉬운 준우승

화랑대기 고교야구

광주 동성고가 제58회 화랑대기 전국고교야구에서 아쉽게 준우승에 머물렀다. 동성고는 2일 부산 구덕야구장에서 열린

덕수정보고와의 대회 결승에서 0-2로 석패했다. 0-2로 뒤진 동성고는 4회 '좌안특급' 양현종(3년)을 마운드에 올려 역전의 기회를 노렸지만 터지지 않은 팀 타선에 고개를 떨궈야 했다.

양현종은 5.1이닝 2안타 탈삼진 7개, 무실점 패투하고도 팀의 패배로 그 빛을 잃었다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr



그레이 싱어 '6월 MVP' KIA 그레이 싱어(31)가 최근 광주 프로야구 기자단이 선정한 '밝은안과21선정월 MVP'에 뽑혀 밝은안과21 본태수 원장으로부터 시상금을 받았다. 한편 그레이는 구단측에 시상금 100만원 가운데 50만원을 불우이웃돕기 성금으로 전달했다. /KIA타이거즈 제9