

# 햄스트링 부상 많은 KIA “선수들 평소 러닝 부족 탓”

### 선 감독 “하체 단련으로 예방” 재활시스템 빈약도 문제



KIA의 여전한 부상 로테이션. 답은 '기본'이다. '부상 병동'의 명성은 유명하다. 어느 팀이나 부상을 안고 살지만 KIA는 유난하다. 매년 주전 선수들이 대거 자리를 비우면서 힘겨운 시즌을 보내곤 했다.

올 시즌도 예외는 아니다. 김진우가 시범경기 도중 정강이 부상을 당한 것을 시작으로 김주환(무릎), 김주찬(발바닥), 이범호(염주리), 김선빈(햄스트링·허벅지 뒷쪽 근육), 김민우(햄스트링), 임준혁(햄스트링), 김주찬(손가락)이 부상일지에 이름을 올렸다.

계속되는 부상고리. 소홀했던 구단의 육성 정책은 부상을 심화시켰다. 앞은 선수층 탓에 과부하 걸린 주전들의 부상이 잦았다. 취약한 백업 구조에 부상이 더 눈에 띄는 구조였다.

재활시스템도 빈약했다. 주요 선수들이 재활군에 포함됐지만 이를 담당할 시스템과 인력이 부족했다. 삼성이 STC(삼성트리닝센터)를 통해 전력 공백을 최소화하는 것에 비하면 빈틈 많은 시스템이었다.

눈 앞에 치중한 주먹구구식 운영과 소통 부재에 선수단과 트레이닝 파트, 선수들과 코칭스태프의 불신도 팽팽했다.

KIA는 지난 시즌 전용구장인 챌린저스 필드를 완공하고 본격적인 육성정책에 들어갔다. 그 효과가 나타나기에는 시간이 필요하다. 구단의 시스템 체계화와 선수단

의 의식전환도 필요하다. '기본'에 충실해야 한다는 게 안팎의 얘기다.

'전염병이다'는 농담이 나올 정도로 햄스트링은 KIA에 흔한 부상이다. 선동열 감독은 “충분히 예방할 수 있다”는 입장이다.

선 감독은 “햄스트링은 나이가 들면 흔하게 생기는 부상이다. 나도 선수 생활 막바지에 허벅지 뒤쪽 근육이 올라와서 고생을 했다. 조금만 무리하면 다시 올라오곤 했다”면서도 “충분히 예방하고 대비할 수 있다”고 언급했다.

선수들의 햄스트링 부상이 이어지자 선 감독은 얼마 전 트레이닝 파트에 쓴 소리를 했다.

선 감독은 “갑자기 힘을 쓰면 근육이 올라오는 만큼 평소 러닝이 중요하다. 특히 꾸준한 전력 질주를 해야 한다”며 “레이닝 파트에 전력 질주에 신경 쓰도록 지시했다. 강제라도 시키라고 했다”고 목소리를 높였다.

웨이트와 러닝은 선수들이 기피하는 '기본' 운동이다. 효과가 당장 눈에 보이지 않고 지루한 운동이기 때문이다. 하지만 몸이 재산인 선수들에게는 가장 중요한 부분이다.

집중력 있는 플레이도 필요하다. 근성 있는 플레이에 앞서 부상 방지가 중요하다. 지난 11일 도루를 시도하던 김주찬은 헤드 퍼스트 슬라이딩을 하다가 손가락 부상을 당했다. 선수의 의지까지 막을 수는 없지만 결과적으로는 두고두고 아쉬운 플레이였다.

개인은 물론 팀 전체에도 영향을 미치는 만큼 부상을 대하는 선수들의 자세에 변화가 필요하다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr



## 부상회복 김진우 “15승 가능하다”

### 오늘 NC전 선발 출전

15승을 향한 김진우의 도전이 시작된다.

재활을 끝낸 KIA 타이거즈의 김진우가 14일 NC 다이노스와의 경기를 통해 시즌 첫 출전에 나선다. 뜻밖의 부상으로 시즌 출발이 늦어졌지만 김진우는 여전히 15승을 말하고 있다.

김진우는 “시즌 전 15승이 목표였는데 아직도 그 목표에 변함이 없다. 매 경기 최선을 다하면 좋은 결과가 나올 것이다”며 “요즘 팀 분위기가 잘 처주고 있는 만큼 분위기는 좋은 것 같다. 팀이 이길 수 있는 경기를 하겠다”고 강조했다.

시즌 전 페이스라면 15승은 불가능

한 목표가 아니었다. 부상으로 준비가 더디었던 지난해에 비하면 올 시즌은 탄탄대로였다. 그러나 시범경기 개막전에서 삼성 채태인의 타구에 정강이를 맞으면서 김진우의 시즌은 뒷걸음질을 쳤다.

개인에게는 물론 팀에게도 아쉬운 부상이었지만 김진우는 ‘공정’의 마음으로 시즌을 준비했다.

김진우는 “페이스가 좋았던 만큼 아쉽기는 하지만 경험도 됐고 잘 쉬기도 했다. 캠프에서 많은 준비를 했는데 체력적으로 힘들었던 부분이 있었는데 쉬면서 체력적으로 회복이 됐다. 또 구질에 대한 보완도 하는 등 부족한 부분을 채웠다”고 언급했다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

## 광주FC 홈에서 반전드라마 쓴다

### 오늘 수원FC와 홈경기 2경기 연속 역전패...9위



광주 FC가 '위기 탈출'을 위한 홈경기를 갖는다.

광주 FC가 14일 오후 7시 광주월드컵경기장에서 수원 FC와 2014 K리그 챌린지 9라운드 대결을 벌인다.

최근 두 경기 연속 역전패를 당하면서 물러설 곳이 없어졌다. 전체 10개 팀 중 9위까지 내려앉은 성적에 선수단 분위기가까지 떨어졌다.

4일 만의 경기라 체력적인 부담이 있지만 분위기 반전을 위해 승리가 절박한 광주이다. 앞선 두 경기의 패배는 양상이 같았다. 선제골을 기록하고도 내리 2점을 내주면서 패배를 당했다.

특히 경기 종료로 앞두고 역전을 허용하면서 승점 1점도 챙기지 못했다.

상대 공격수들의 빠른 뒷공간 침투를

막아내지 못하면서 수비라인이 순식간에 무너지는 모습이었다. 이번에 만나는 수원 역시 빠른 발을 보유한 선수들이 많다. 정민우, 권용현, 박종찬은 등 드리블 돌파능력에 골 결정력까지 갖춘 공격수이다.

광주는 마지막 휘슬이 울리기까지 집중력을 잃지 않고 이들의 발을 묶어야 한다. 외국인 공격수 호마리요가 FA컵에 이어 정규리그에서 데뷔골을 터트리면서 부담감을 털어내는 등 공격에는 힘이 붙었다.

변수는 부상이다. 전준형, 정호정, 임선영, 여름 등 주축 선수들이 크고 작은 부상에 시달리면서 경기 운영에 제한이 있다.

다행히 오랜 기간 재활에 매달려있던 외국인 공격수 파비오가 출격을 준비하고 있고, 이종민과 류원우도 훈련에 복귀했다. 부상과 집중력 난조로 흔들리고 있는 광주가 수원을 상대로 반전극을 연출할 지 주목된다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

## 강진서 7월 대통령배 고교축구대회

### 50여개팀 3000명 참가

오는 7월 강진에서 국내 최고 권위를 자랑하는 대통령배 급배 전국고등학교 축구대회가 열린다.

국가대표 선수들의 등용문으로 통하는 대통령배는 오랜 역사와 함께 가장 큰 규모의 고교축구대회로 5개의 시·군·자치단체에서 치열한 유치 경쟁을 벌여왔다.

대한축구협회 심의 결과 강진이 개최지로 최종 확정되면서 오는 7월 강진에서는 축구 유망주들의 열전이 펼쳐진

다.

강진은 이번 대회로 스포츠 메카로서의 명성을 재확인했다. 또 50여개 팀 3000여명의 선수와 관계자들이 방문하면서 20여억 원의 직·간접적인 경제적 효과를 거둘 것으로 예상하고 있다.

조재연 스포츠산업단장은 “선수들이 그동안 갖고 닦은 기량을 발휘 할 수 있도록 대회 준비와 운영에 최선을 다하겠다”며 “좋은 성적을 거둬 국가대표와 세계적인 선수로 성장하는 계기가 되으면 한다”고 말했다.

/강진=남철희기자 choul@

## 산행안내

- 5월 17일(토)**
  - ▲광주금당산악회 5월 17일(토)경북 상주갑상산.문물봉.상산.시루봉 명산, 진월동 한마음마트 앞 06:20, 영주체육관주차장 06:30, 한국병원앞 06:40, 문화예술회관후문 06:50, 비엔날레주차장 07:00 \* 다음카페 광주금당산악회 ☎ 010 6294 2678
  - ▲광주투오산악회 5월 17일(토) 대구 팔공산, 06:30 영주체육관(광주역, 비엔날레주차장 경유) \* 다음카페 광주투오산악회 ☎ 010 3608 4267 010 3641 6158
  - ▲광주진주봉투오산악회 5월 17일(토) 지리산 배재봉 산행, 06:50 봉선동 남구문예회관앞, 07:00 진월동 구해태마트, 07:10 영주동 모아레포츠포 베테니아앞, 07:20 상공회의소 맞은편, 07:25 교원공회회관앞, 07:30 문화회관후문, 07:35 비엔날레주차장, 07:45 각화동 그린장례식장 맞은편 \* 다음카페 광주진주봉투오산악회 ☎ 011 627 2113
  - ▲광주철도산악회 5월17일(당일)06:10 출발, 금산보리안 / 독일마을 / 원에 예술촌 경유, 보물섬 남해 기차여행 ☎ 515 7788, 010 9715 1000
  - ▲광주철도산악회 5월17일(당일)06:10 출발, 춘향 테마파크 / 광한루원 / 돌래길 2코스 / 허브밸리 경유, 남원 광한루 기차여행 ☎ 515 7788, 010 9715 1000

- ▲보임산행스케치 5월 17일(토) 충남 공주태화산(마곡사), 영주체육관 07:00, 마곡동구마보트 07:30 \* 다음카페 보임산행스케치 ☎ 010 8667 4878
- 5월 18일(일)**
  - ▲광주청정산악회 5월 18일(일) 지리산 배재봉 철쭉 산행, 영주체육관 06:50, 봉선동 한일병원 07:00, 산수오거리 07:05, 광주역 앞 07:10, 운암동 문화예술회관후문 07:20, 비엔날레주차장 07:30 \* 다음카페 광주청정산악회 ☎ 010 3603 3429, 010 8627 9945
  - ▲빛고을무지개산악회 문경 문경새재 5월 18일(일) 07:00 영주체육관 ~ 20분 화동, 중심사입구지하철역 3번출구 ~ 35분 광주역 ~ 45분 문예회관후문 ~ 55분 동광주웨딩프라자 \* 다음카페 : 빛고을무지개산악회 ☎ 010 3620 2002
  - ▲광주효시랑산악회 5월18일(일) 삼척 두타 청옥산, 해태마트 00:10, 남구의회 00:20, 영주체육관 00:30, 무각사 00:40, 문예회관후문 00:50, 비엔날레 01:00 \* 다음카페 광주효시랑산악회 ☎ 010 3005 3009, 010 3603 2021
  - ▲광주스미트산악회 5월18일(일) 경남 거창 우두산(의상봉)(1046m), 영주체육관부근 상무정앞 07:00, 무각사 07:10, 문예정문육교앞 07:20, 비엔날레주차장 07:30 \* 010 3621 7821, 011 601 6207, 010 3621 7821
  - ▲요산회 5월 18일(일) 북한산 죽두리봉, 무각사역사30분, 문예정문 3시35분, 광주역

- 광장 3시50분, 동광주 홈시 \* 다음카페 요산회 참조 ☎ 010 5152 2629, 010 3606 4366
- ▲한울산악회 5월18일(일) 충북 단양 소백산 철쭉산행, 남광주농협 04:30, 문예회관후문 05:00, 비엔날레 05:05 \*네이버카페 한울 ☎ 010 3625 5234, 010 4328 7700
- ▲광주새무등산악회 5월 18일(일) 충남 금산군 진악산(732m), 광주역 08:00, 문예회관후문 08:10, 백운동 부일자동차공업사 07:30 \* 다음카페 광주새무등산악회 참조 ☎ 010 3616 6300, 010 3901 5667
- ▲광주한길산악회 5월 18일(일) 단양 소백산 철쭉산행, 6:30 상무정, 6:40 무각사, 6:50 광주역, 7:00 홈플러스 출발 \* 사진좌석예약제 실시 ☎ 010 9397 1720
- 5월 21일(수)**
  - ▲광주청록산악회 5월 21일(수) 충북 단양 소백산, 06:50 백운동로타리, 07:00 교원공회회관, 07:10 문예예술회관후문, 07:20 동광주C입구 \* 다음카페 광주청록산악회 ☎ 011 646 3450, 011 259 0284
- 5월 24일(토)**
  - ▲광주철도산악회 5월 24일(당일) 06:10 출발, 금산보리안 / 독일마을 / 원에 예술촌 경유, 보물섬 남해 기차여행 ☎ 515 7788, 010 9715 1000
  - ▲광주철도산악회 5월 24일(당일)06:10 출발, 춘향 테마파크 / 광한루원 / 돌래길 2코스 / 허브밸리 경유, 남원 광한루 기차여행 ☎ 515 7788, 010 9715 1000
  - ▲광주디정산악회 5월 24일(토) 매화산(경남 합천), 07:00 영주체육관 주차장출발, 07:20 무등경기장후문, 07:30 문예회관후문, 07:40 동광주C입구 \* 다음카페 광주거목산악회 ☎ 010 6612 9584
  - ▲광주산기족산악회 5월 25일(일) 지리산 천황봉(중산리,백운동), 05:40 영주체육관, 06:00 대인광장, 06:10 동광주홈플러스 \* 다음카페 광주산기족산악회 ☎ 010 2499 1405
  - ▲광주거목이산악회 5월25일(일) 상당성벽 돌래길 트레킹(청주), 영주롯데마트주차장 07:00, 무등경기장 07:20, 문화예술회관후문 07:25, 비엔날레주차장 07:30 \* 다음카페 광주거목이산악회 ☎ 010 3602 7882, 016 655 3006
  - ▲광주산우회 5월25일(일) 소백산 철쭉산행, 5:30 월드컵테마마트 주차장, 5:40 대인광장, 5:50 예술후문, 6:00 각화동 그린장례식장 맞은편 \* 다음카페 광주산우회 ☎ 010 8616 0164

- 5월 25일(일)
  - ▲광주알프스산악회 5월25일(일) 여수 개도봉화산, 영주체육관 07:20, 대인광장 07:30, 각화동 홈플러스 07:40 \* 다음카페 광주알프스산악회 ☎ 010 3602 4216, 010 8743 8244
  - ▲광주술인산악회 5월 25일(일) 양평 용문산(용문사), 07:30 광주역 앞 \* 다음카페 광주술인산악회 ☎ 010 7173 8978, 010 9940 2816
  - ▲광주거목산악회 5월 25일(일) 충남 덕유산(495m), 07:10 광주공원, 7:30 광주역, 7:40 문예회관후문, 7:50 비엔날레주차장 \* 다음카페 광주거목산악회 ☎ 010 6612 9584
  - ▲광주산기족산악회 5월 25일(일) 지리산 천황봉(중산리,백운동), 05:40 영주체육관, 06:00 대인광장, 06:10 동광주홈플러스 \* 다음카페 광주산기족산악회 ☎ 010 2499 1405

**5월 28일(수)**

▲광주청록산악회 5월28일(수) 충북 영동 민주시산, 07:50 백운동로타리, 08:00 교원공회회관, 08:10 문예예술회관후문, 08:20 동광주C입구 \* 다음카페 광주청록산악회 ☎ 011 646 3450, 011 259 0284

---

**정정공고**

2014년05월02일자 광주일보에 게재된 광주 지방법원 경매8계의 광고내용 중 2013타경 14130의 사건번호가 2014타경14130으로 다르게 게재되어 정정공고 합니다.

<정정전> 2014타경14130  
<정정후> 2013타경14130  
광주지방법원 사법보좌관 박종희  
2014년 5월 14일

---

**해산 및 채권신고공고(1차)**

당 법원은 2014년 4월 30일 임시주주총회에서 해산을 결의하고 2014년 5월 12일자로 해산등기를 완료하였으나 당 법원에 대하여 채권이 있으신분은 이 광고 게재일로부터 2개월 이내에 그 채권액을 제출하여 주시기 바랍니다.

만약 위 기간내에 제출이 없으면 청산에서 제외됨을 공고합니다.

2014년 5월 14일  
**현진개발 주식회사**  
광주 서구 죽봉대로 5, 1층(화정동)  
청산인 허호진

광주일보 kwangju.co.kr

광고신청 및 게재문의 227-9600  
구독신청 및 배달사고 220-0551

사주에 맞는 성공할 도상

**성문당**

인감도장수작업원정  
목포역건너편 전화 061)242-3100

사주에 맞는 성공할 이름

**작명**

성명학 사주학 주역 한문 한시 현대시 서예 전공  
NAVER에서 성문당작명원 검색!  
**성문당작명원**  
목포역건너편 전화 061)242-3300  
(우리카운팅 옆) 신형 010-3005-3258

**즐거운 영화 산책**

**롯데시네마** 구제일극장

1관 **역린**

2관 **표적**

3관 **다이버전트/천재강아지미스터피버디**

3관 **몬스터왕국/리오2/워크엔드인파리**

4관 **역린/워크엔드인파리**

4관 **드래곤기사단**

5관 **역린**

6관 **에메이징스피יד러맨2**

9관 **에메이징스피יד러맨2**

프레스티지7관 **역린**

프레스티지8관 **표적**

대표전화: 070-4940-0523

**MEGABOX**

당신의 꿈을 개봉합니다.

M관 **역린**

2관 **표적**

3관 **에메이징스피יד러맨2**

4관 **에메이징스피יד러맨2**

5관 **역린**

6관 **몬스터왕국/역린**

7관 **캡틴아메리카**

7관 **역린**

8관 **몬스터왕국/리오2/캡틴아메리카/한공주**

Table M관 **표적**

재휴주차장 3시간 무료: 황금주차발당, 혼남주차타워 3시간 1,500원 유료: 지하주차장

ARS: 1544-0070 SMS: 1666-9570

**클름버스시네마**

현재상영작 **에메이징스피יד러맨2**

금주개봉작 **역린**

천재강아지미스터피버디 **표적**

캡틴아메리카 **리오2**

T멤버십 동반4인까지 2000원 할인  
KTF, LGT 멤버십 본인 1000원 할인  
현대M포인트 1인 2000포인트씩 2인까지 4000포인트 사용 (현대M 카드로 결제시 적용)

단체 및 대관문의: 1544-0070  
누르고-6-6-1-4-9999번으로 안내를 받으시면 누르세요

**클름버스시네마**

1관 **역린/천재강아지미스터피버디**

2관 **에메이징스피יד러맨2**

3관 **에메이징스피יד러맨2/드래곤기사단**

4관 **역린**

5관 **역린**

6관 **에메이징스피יד러맨2**

7관 **표적**

8관 **표적**

9관 **캡틴아메리카/몬스터왕국**

10관 **리오2/한공주/빙하하는칼날**

단체 및 대관문의: 1544-0070  
T멤버십 동반4인까지 2000원 할인