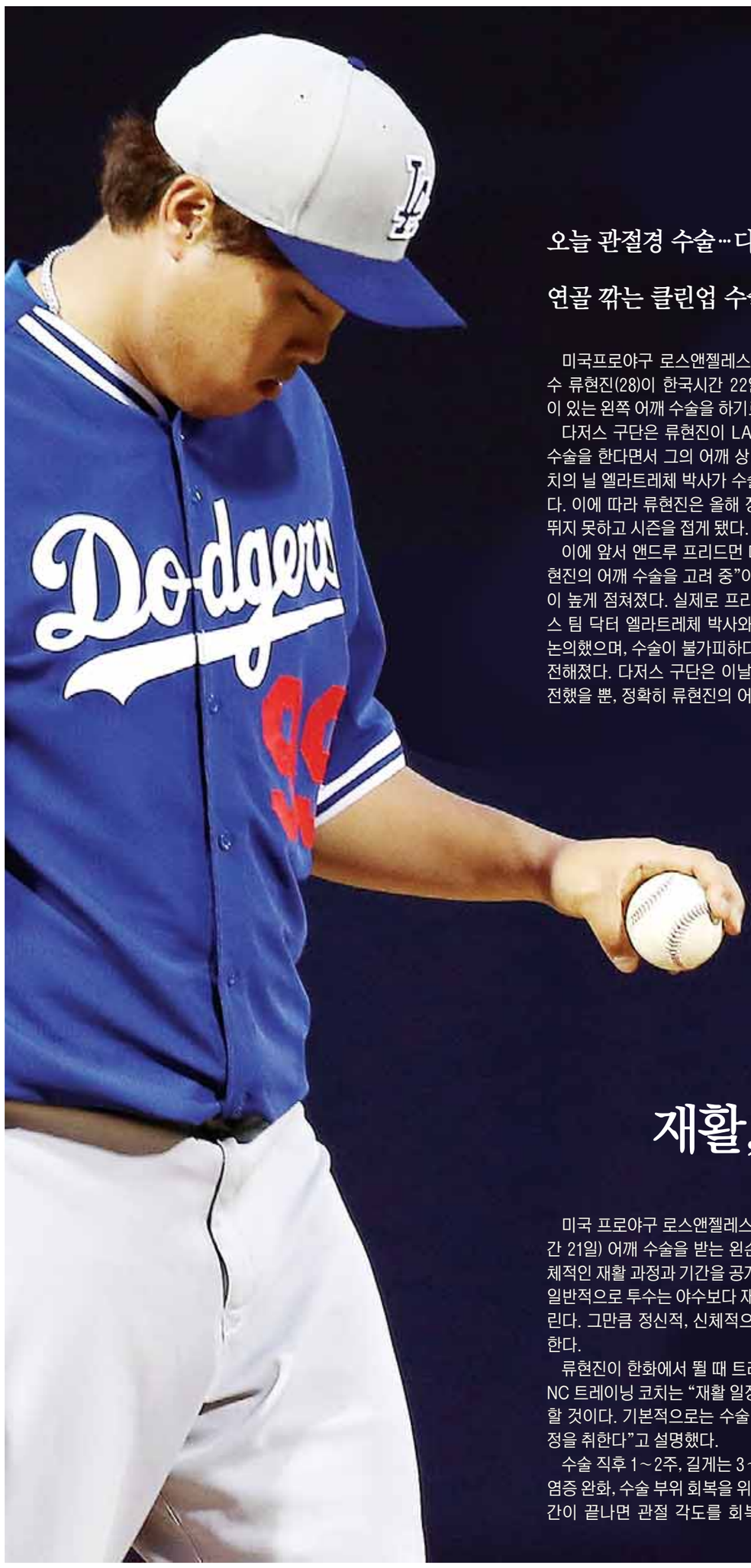
평생 잊지못할 감동이 있는 골프장
함평 다이너스티 컨트리 클럽
예약 : www.hpdynasty.co.kr 080)320-7700



류현진 올 ML서 못본다

오늘 관절경 수술…다저스, 정확한 어깨 상태·재활기간은 공개 안해

연골 깎는 클린업 수술 최상…연골 파손·힘줄 문제시 선수생명 기로

미국프로야구 로스앤젤레스(LA) 다저스의 왼손 투수 류현진(28)이 한국시간 22일(현지시간 21일) 통증이 있는 왼쪽 어깨 수술을 하기로 결정했다.

다저스 구단은 류현진이 LA에서 왼쪽 어깨 관절경 수술을 한다면서 그의 어깨 상태를 점검해 온 구단 주치의 닐 엘라트레체 박사가 수술을 집도한다고 발표했다. 이에 따라 류현진은 올해 정규리그에서 한 경기도 뛰지 못하고 시즌을 접게 됐다.

이에 앞서 앤드루 프리드먼 다저스 사장은 전날 "류현진의 어깨 수술을 고려 중"이라고 밝혀 수술 가능성이 높게 점쳐졌다. 실제로 프리드먼 사장은 이날 다저스 팀 닥터 엘라트레체 박사와 류현진의 재활 과정을 논의했으며, 수술이 불가피하다고 결론을 내린 것으로 전해졌다. 다저스 구단은 이날 발표에서 수술 사실만 전했을 뿐, 정확히 류현진의 어깨 상태가 어떤지, 재활에는 얼마나 긴 시간이 걸리는 지에 대해서는 말을 아꼈다. 관절경 수술로 어깨 상태를 봐야 정확한 진단과 처방을 내릴 수 있기 때문이다.

관절경 수술은 환부를 절개하지 않고 작은 관을 삽입해 환부 안쪽의 상태를 관찰하는 방식으로 이뤄진다. 자기공명영상(MRI) 촬영에서 나타나지 않은 어깨의 통증 원인을 정확하게 살필 수 있다는 점에서 유익하다.

전문가들은 류현진의 어깨 통증 원인을 크게 두 가지로 본다.

어깨 부상 상태가 생각보다 가벼우면 연골 일부를 살짝 깎아내는 등 '청소'(클린업)로 수술을 마칠 수 있다. 이 수술을 하면 보통 6개월 후 캐치볼을 시작해 내년이면 마운드에 설 수 있다. 그러나 어깨 연골이 찢어졌거나 어깨 힘줄에 문제가 생겼다면 선수 생명을 건 수술이 될 수 있다. 팔꿈치 인대 접합 수술이 보통 1년 또는 1년 반의 재활 과정을 거치면 예전의 구속을 회복하는 것과 달리 어깨 수술은 그 결과를 가늠하기 어렵다고 야구 전문가들은 입을 모은다.

수술의 결과와 그에 따른 재활 과정이 판이하기 때문에 선수들 역시 어깨 수술을 통증에서 벗어나기 위한 최후의 수단으로 꼽는다. 류현진도 재활과 수술을 놓고 고민을 거듭하다가 수술 쪽으로 결단을 내렸다.

지난 3월 스프링캠프 때 어깨 통증을 느낀 류현진은 15일짜리 부상자 명단에 올라 정규리그 개막을 맞았다. 불펜에서 4차례 정도 연습 투구로 페이스를 올리던 류현진은 그러나 지난 2일 불펜 투구에서 구속이 82~83마일(시속 132~134㎞)로 기대를 밑돌자 구단과 상의해 재활 속도를 재조정하기로 했다.

류현진은 MRI 촬영에서 큰 이상은 나타나지 않았으나 왼쪽 어깨에 지속적인 불편함을 호소해왔다. 지난해 어깨뼈(견갑골) 단순 염증으로 두 차례나 선발 로테이션에서 낙오한 류현진은 예년보다 일찍 올해 스프링캠프를 시작하며 어깨 근육 강화에 집중했으나 스프링캠프 막판 닥친 악재를 넘지 못하고 결국 올 시즌을 마감하게 됐다. /연합뉴스

재활, 상황따라 6개월서 수년…자신과의 싸움

미국 프로야구 로스앤젤레스 다저스는 22일(현지시간 21일) 어깨 수술을 받는 왼손 투수 류현진(28)의 구체적인 재활 과정과 기간을 공개하지는 않았다. 그러나 일반적으로 투수는 야수보다 재활에 더 많은 시간이 걸린다. 그만큼 정신적, 신체적으로 힘든 시간을 참아야 한다.

류현진이 한화에서 뛸 때 트레이닝 코치였던 조대현 NC 트레이닝 코치는 "재활 일정은 다저스 구단에서 정할 것이다. 기본적으로는 수술 후 길게는 4주 정도 안정을 취한다"고 설명했다.

수술 직후 1~2주, 길게는 3~4주 동안은 관절 안정, 염증 완화, 수술 부위 회복을 위해 안정을 취한다. 이 기간이 끝나면 관절 각도를 회복하는 ROM(range of motion·관절운동범위) 운동 단계에 들어간다. 이 단계를 넘기면 저부하 근력 운동에 들어가 근력 회복을 시작한다. 이 과정에서 통증이 완화되면 투구 재활 프로그램인 ITP(Interval Throwing Program)를 시작한다.

처음에는 60~70m 원거리에서 던지다가 짧은 거리에서 높은 강도로 던지는 훈련을 한다. 이후 불펜에서 포수를 앉히고 던지는 하프 피칭에 들어가고, 구위가 회복되면 마운드에서 타자를 세워놓고 던지는 라이브 피칭을 할 수 있다. 이 단계가 끝나면 실전 경기에 투입돼 실전 피칭을 해본다. 이후 투수의 본경기 콜업 시기가 결정된다.

조 코치는 "라이브 피칭, 실전 피칭을 할 때 트라우마가 생길 수 있어 이를 극복하는 것이 관건"이라고 설명했다.

고비를 잘 넘기는 것은 선수의 마음가짐 문제이기도 하다. 통증을 지나치게 참거나, 통증이 없는 것을 이상하게 여기는 등 선수의 심리 상태가 재활 과정과 결과에 영향을 끼친다.

류현진이 받는 관절경 수술은 환부를 절개하지 않고 작은 관을 삽입해 환부 안쪽의 상태를 관찰하는 방식이다. 상태가 심각하지 않아 간단한 청소 개념의 클린업 수술로 그친다면 기본 재활 기간도 6개월 정도로 단축할 수 있다. 그러나 회전 능력이 파열된 심각한 부상으로 드러나면 오랜 시간을 기다려야 한다. /연합뉴스

"태극마크 달고 고향서 헹가래 받고 싶어"

이건열 광주U대회 야구대표팀 감독

"선수·대학야구 홍보 기회…전력 다하면 충분히 승산

제자 홍건희·김호령, KIA서 맹활약 보여주니 흐뭇"

"고향에서 헹가래를 받고 싶다"는 동국대 이건열 감독의 기분 좋은 하루였다.

이 감독은 21일 고향에서 열리는 2015 광주하계유니버시아드 대회 야구 대표팀 사령탑으로 선임됐다. 지난해 동국대의 국내 대회 4관왕을 지휘했던 이 감독은 태극마크를 달고 또 다른 우승 도전에 나서게 됐다.

이 감독은 "어렸을 때부터 태극마크를 다는 게 꿈이었는데 프로에서는 달지 못한 태극마크를 달게 됐다. 무엇보다 고향에서 하는 경기라서 더 의미가 있다"고 소감을 밝혔다.

또 "대학에 좋은 선수들이 많다. 대학 야구가 많이 침체됐는데 이번 기회를 통해 좋은 선수들을 알리고, 대학 야구 분위기도 살리고 싶다"며 "일본, 미국에서 좋은 전력을 꾸려서 온다고 하는데 부딪혀 보고 싶다. 두세 경기를 하는 것이니까 있는 그대로 전력을 다하면 좋은 결과가 있을 것이라고 생각한다. 고향에서 헹가래를 받고 싶다"고 웃었다.

이 감독을 웃게 한 또 다른 힘, 제자들이 있다. 이 감독은 전날 KIA의 승리 덕에 겸사겸사 축하인사를 받았다. 지난해까지 동국대 유니폼을 입었던 김호령이 KIA 외야에서 깜짝 활약을 해주고 있는 가운데 화순고 시절 제자였던 홍건희가 9K의 호투로 선발이 일찍 무너진 KIA의 승리를 이끌었던 것이다.

이 감독은 "제자들이 좋은 활약을 해주고 있어서 기분이 좋다. 김호령은 기존의 어느 선수 못지 않은 수비 실력을 갖췄다. 펑고를 쳐봐도 그 실력을 아는데 드래프트에서 이름이 불리지 않아서 속이 탔었다. 정회열 당시 KIA 스카우트 팀장에게 추천을 했었는데 직접 지켜보고 좋은 재능이 있는 것 같다면서 선택을 했었다. 잘하고 있으니 기쁘다"며 "홍건희도 화순고 시절 제자다. 1학년 때 야수로 들어왔는데 볼을 던지는 게 예뻐서 투수를 시켰다. 1학년때 134㎞를 던져서 전국대회에 내보내고 그랬다. 몸만 키우면 좋겠다고 했는데 잘하고 있다. 얼마 전에도 열심히 잘하고 있다고 전화가 왔었다"며 흐뭇한 마음을 감추지 못했다.

한편 유니버시아드 대회 야구 종목에는 한국 일본 대만 중국 미국 체코 멕시코 프랑스 총 8개국이 참가하며, 예선 리그 종료 후 각 조(A·B조) 상위 2팀 총 4팀이 크로스 토너먼트로 우승팀을 결정한다. 대표팀은 6월 26일부터 7월 4일까지 광주에서 강화훈련을 하고 우승에 도전한다. 이건열 감독과 함께 광주일고 출신의 차동철 건국대 감독, 광주 동성고 출신의 고천주 송원대 감독이 대표팀 코치로 참여한다. /김여울기자 wool@

광주 FC, 부산 잡고 다시 '진격~'

3위 제주와 승점 2점차 24일 홈경기…송승민·김호남 상승세에 선전 기대

광주 FC가 '반가운 상대' 부산 아이파크를 상대로 순위싸움에 재시동을 건다.

광주는 24일 오후 2시 광주월드컵경기장에서 2015 K리그 클래식 12라운드 부산과의 홈경기를 치른다. 전남전 3-2 승리이후, 수원전 0-2패, 포항전 0-0 무승부를 기록하면서 광주는 3승4무4패(승점 13)로 10위를 기록하고 있다.

6~7월 지옥의 원정을 치러야 하는 광주는 안방에서 차분하게 승점을 추가해둬야 한다.

부산은 광주보다 바로 아래인 11위에 올라있다. 승점 5점 차로 아직 여유는 있지만 광주는 위를 올려봐야 한다.

부산전 승리는 광주의 순위싸움의 주요 동력이 될 수 있다. 광주가 10위에 머물러있지만 촘촘한 승점 경쟁이 벌어지면서 3위 제주와 승점 차는 2점에 불과하다.

광주는 지난 3월21일 부산 원정에서 3-2 승리를 거두며 시즌 첫 연승을 기록했었다. 1골1도움을 올린 수비수 이종민의 활약 속에 임선영과 김호남이 득점포를 가동시키며 무실점 행진을 하던 부산 수비진을 흔들었다. 이 승리로 광주와 부산의 역대전적은 2승2무2패가 됐다.

광주는 이번에도 높은 점유율을 바탕으로 화끈한 공세를 펴며 부산을 공략하겠다는 각오다. 광주는 앞선 포항과의 패스대결에서 548대311을 기록하면서 61%의 점유율을 기록했다. 11라운드까지의 평균 점유율 역시 54.1%로 전체 1위를 기록하면서 승격팀의 무서운 저력을 과시하고 있다.

최근 2경기에서 득점은 못했지만 전체적인 공격과정은 나쁘지 않았다. 송승민과 조용태가 양쪽 측면에서 스위칭 플레이와 적극적인 돌파로 공격을 주도했고, 신인 주현우의 움직임도 가볍다.

부상에서 돌아온 김호남의 컨디션도 상승세다. 지난 포항전에서 4경기 만에 무실점을 기록하며 수비진도 제자리를 찾아가고 있다.

승부의 관건은 집중력이다. 오후 2시 경기인 만큼 무더운 날씨와도 싸워야 한다. 후반 막판으로 갈수록 체력적인 문제를 드러내고 있는 광주의 집중력이 필요하다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr