

‘16년차 베테랑’ KIA 김원섭이 캠프에 임하는 자세

나이 핑계는 없다 당당하게 경쟁한다

일본서 실전 준비...“올해 살아남아 내년 캠프도 갈 것”

스프링캠프에 임하는 16년차 베테랑의 화두는 ‘경쟁’이었다.

KIA 타이거즈의 외야수 김원섭은 지난 1일 일본 오카나와로 건너갔다. 김기태 감독의 캠프 이원화 정책에 따라 그는 미국 애리조나가 아닌 광주·함평에서 차분하게 몸을 만들었다.

‘이원화 캠프’라는 새로운 방식은 김원섭에게는 안성맞춤이었다. 젊은 선수들이 머물고 있는 애리조나 캠프는 운동을 하기 위해 최고의 날씨와 시설을 갖췄지만 1박2일의 고된 이동을 해야한다. 16시간의 시차도 고참급 선수들에게는 부담스럽다.

이동과 시차 고민 없이 15년의 프로 생활을 통해 쌓은 노하우로 자신에게 가장 알맞은 리듬과 속도로 실전 준비를 할 수 있었던 만큼 몸과 마음은 가볍다.

김원섭은 “오랜 시간 비행기를 안 타고 시차 적응을 안 해도 되고, 그 시간에 체력 훈련을 더할 수 있고 웨이트도 할 수 있어서 좋았다. 이동할 때도 단체로 움직이는 것보다 안 복잡하고 좋은 것 같다”고 밝혔다.

뒤늦게 시작된 그의 ‘진짜’ 캠프. 김원섭은 ‘경쟁’을 말한다. 무엇보다도 살 수 없는 경험이라는 막강한 무기가 있지만 잠재력과 힘으로 무장한 후배들이 무섭게 성장하고 있는 중이다.

김원섭은 “우리 베테랑들이 준비 잘해서 캠프에 들어왔다. 애리조나에 있는 어린 선수들이 오면 재미있게 운동도 하고 또 한번 붙어야 한다”고 웃었다.

16번째 시즌, 화려하지는 않지만 꾸준하게 외야를 누비며 팀을 대표하는 외야수로 살아온 그는 1000번째 출장 경기에서 끝내기 스리런을 날리는 등 여러 차례 극적인 순간도 연출했다. 하지만 김원섭은 과거가 자리를 약속해주는 것은 아니라고 말한다. 누구보다 프로 세계를 잘 알고 있는 야수 최고참은 ‘경쟁’을 가슴에 담고 캠프를 보내고 있다.

김원섭은 “나이를 먹었다는 게 어떤 이유나 핑계가 될 수 없다. 정정당당하게 실력으로 경쟁을 해야 한다”고 말한다.

만성간염이라는 핸디캡을 안고 험난한 프로 무대를 헤쳐왔던 그는 지난 2013년 왼쪽 발목 인대라는 큰 부상을 당한 뒤 크고 작은 부상에 시달리면서 많은 시간을 재활에 할애해야 했다. 경험은 쌓였지만 그만큼 더해진 세월에 그의 몸과 어깨는 더욱 무거워졌다. 그라운드에서 함께 정훈을 보냈던 이들이 하나 둘 떠나가는 현실의 무게도 그의 마음에 묵직하게 내려앉



아 있다. 이번 오카나와 캠프에 앞서 전해진 서재웅의 은퇴 소식도 많은 생각을 하게 했다.

지난해 어려운 여건 속에서 1000경기 출장이라는 꿈을 이뤘던 김원섭은 경기가 끝난 뒤 “40세까지 야구를 하고 싶다”는 또 다른 목표를 이야기했었다. ‘40 고지’로 가기 위해서는 올해를 먼저 넘어야 한다.

김원섭은 “(서재웅이) 은퇴를 한다고 하니가 섭섭하고 베테랑으로 마음이 무겁다”며 “억지로 물고 늘어져서 야구를 할 수 있겠지만 자존심이 허락하지 않는다. 정정당당하게 실력으로 이겨내고 내년 캠프에도 가고 싶다. 실력을 보완해야 한다. 올해 어떻게든 해나가고 당당하게 다음 도전을 하겠다”고 캠프에 임하는 각오를 밝혔다.

김원섭 기자 wool@kwangju.co.kr

빅보이 ‘빅리거’

이대호, 시애틀과 1년 4백만달러 계약



이대호(34)가 미국 프로야구 시애틀 매리너스에 등지를 틀 것으로 보인다.

메이저리그 전문가 민준기 SPOTV 해설위원은 3일 포털 사이트에 연재하는 칼럼에서 “이대호가 아메리칸리그 서부지구 시애틀에 입단한다”며 “현지에서 협상을 담당한 관계자에 따르면 1년 계약 인센티브 포함 총 400만 달러(약 48억7천만원)에 최종 합의했다”고 밝혔다.

이 칼럼은 이대호가 4일 신체검사를 받고 5일 귀국한다고 설명했다. 지난달 4일부터 미국 애리조나에서 훈련한 이대호는 귀국 일정을 미루며 메이저리그 구단과 협상했다. 애초 계획보다 늦은 2월에 접어들어서도 협상을 마무리하지 못했던 이대호는 최종 행선지로 시애틀을 택한 것으로 알려졌다.

이대호는 일본에서 뛴 2012년부터 지난 해까지 사이판에서 개인 훈련을 했다. 올

해는 개인 훈련 장소를 미국 애리조나로 바꿨다. 그만큼 메이저리그 진출 의지가 강했다. 그러나 협상은 장기전으로 이어졌다.

지난해까지 이대호가 뛴 일본프로야구 소프트뱅크 호크스는 적극적으로 잔류를 요청했다. 하지만 이대호를 원하는 메이저리그 구단은 없었다.

1월 말에는 미국 언론에서 “이대호의 행선지는 시애틀, 세인트루이스 카디널스, 휴스턴 애스트로스 중 한 곳이 될 것”이라고 전망하기도 했다.

이대호의 야구 인생 마지막 목표는 메이저리그 진출이다. 올해를 빅리거 진출 마지막 기회로 본 이대호는 더 좋은 조건을 제시한 소프트뱅크 구애를 뿌리치고 미국 행 의지를 드러냈다. 시애틀과 계약에 합의했다면, 이대호는 메디컬 테스트를 받고서 귀국길에 오른다. 연합뉴스



영국 프리미어리그 스완지 시티의 기성용이 3일 영국 웨스트 브로미치 더 호손스에서 열린 웨스트 브로미치와의 경기에서 상대 미드필더 산드로와 공을 다투고 있다. 연합뉴스

기성용 뇌진탕...구단 “걱정할 수준 아니다”

EPL 24R 웨스트전서 상대팀 선수와 머리 충돌...6일 경기 출전 불투명

잉글랜드 프로축구 프리미어리그(EPL)에서 활약하는 기성용이 큰 부상의 우려에서 가슴을 쓸어내렸다.

기성용은 3일 영국 웨스트 브로미치의 더 호손스에서 열린 2015-2016 잉글랜드 프리미어리그 24라운드 웨스트 브로미치와 경기에서 선발 출전했다. 기성용은 0-0이던 전반 막판 머리를 다쳐 쓰러진 뒤 한동안 일어나지 못하다가 들것에 실려 그라운드를 나갔다.

전반 42분 웨스트 브로미치 공격 과정에서 페널티지역으로 투입된 볼을 스완지시 티 수비수가 헤딩으로 막아냈다.

뒤어나온 볼을 웨스트 브로미치의 스테판 세세농이 다소 불안한 자세에서 다리를 높이 들며 슈팅하려고 했고, 옆에 있던 기성용이 달려들며 저지하려고 했다. 순간 슈팅을 하려고 자세를 잡던 세세농의 머리가 앞을 가로막으려던 기성용의 얼굴 앞면 이마 부위를 세게 강타했다. 기성용

은 충돌 뒤 곧바로 그라운드에 쓰러졌고, 한동안 일어나지 못했다.

심판은 공이 밖으로 나가고 나서야 기성용에게 달려갔고 곧바로 의료진을 불러달라 했다. 기성용은 정신을 잃지는 않았지만 제대로 몸을 가누지 못했다. 이에 의료진의 응급 치료로 몸을 움직이지 않고 약 4분 가량 그라운드에 누워 치료를 받았다. 이어 산소 호흡기를 입에 차고 들것에 실려 그라운드를 빠져나갔다. 관중은 일어서서

격려의 박수를 보내며 큰 부상 아니기를 기원했다.

스완지시티는 트위터에 기성용이 가벼운 뇌진탕 증세로 큰 문제가 없다고 알렸다. 기성용은 정밀 진단을 받을 것으로 알려졌다. 프란체스코 키톨린 스완지시티 감독은 경기 후 “기성용의 상태는 심각하지 않다”며 “크게 걱정하지 않아도 될 수준”이라고 안도했다.

현지 언론들은 기성용의 부상 소식을 전하면서 6일 크리스털 팰리스와의 경기 출전이 불투명해졌다고 전했다. 연합뉴스



태국에서 전지훈련 중인 전남 드래곤즈 선수들이 3일 방콕 SC파크 호텔 수영장에서 포즈를 취하고 있다.

“이 몸으로 상위 스플릿 가자”

전남 드래곤즈, 체력 중요성 강조...웨이트 트레이닝 의무화

“선수들의 몸이 달라지고 있다”던 ‘캡틴’ 최효진(33)의 말대로였다. 전남 드래곤즈 선수들의 몸이 확 달라졌다.

태국에서 전지훈련 중인 전남은 지난 2일 태국 프리미어리그 11위 오소스파와 치열한 연습경기(3-1승)를 치렀다. 이튿날인 3일 오전 10시, 선수들은 어김없이 태국 방콕 SC파크호텔 내 웨이트 트레이닝장에 집결했다. 경쾌한 K팝이 흘러나오는 가운데 김광석 킥퍼 코치의 휘슬과 함께 지옥의 서킷 훈련이 시작됐다.

노상래 감독은 지난해 2년 연속 상위 스플릿의 꿈을 놓친 후 막판 체력이라는 문제점을 절감했다. 그리고 선수들에게 “한 시즌을 처음부터 끝까지 일관되게 유지할 수 있는 체력의 중요성”을 강조하고 있다.

그동안 전남은 웨이트트레이닝 자율에 맡겨왔다. 올 시즌 동계훈련부터는 모두가 함께 한계에 도전하도록 ‘강제성’을 부여했다. 몸이 먼저 준비돼야, 경기력도 정신력도 준비된다는 생각이다.

이날 선수들은 임관식 코치의 구령에 맞춰 30초씩 벤치프레스 등 웨이트트레이닝, 펌핑기, 스트레칭, 사이클 등 10여 개 과정을 순서대로 익숙하게 이어갔다. 거친 숨소리와 함께 체육관 바닥에는 선수들의 땀이 똑똑 떨어졌다.

“지남이 좋아 잘하고 있어”, “다 났어. 하나만 더!” 극한의 고통 속에서 서로를 뜨겁게 격려했다. “지금 하나 더 하고 안하고가 시즌 때 큰 차이가 될 것”이라는 임 코치의 독려에 선수들은 이를 악물었다. 30분 서킷을 2세트 반

복한 후야야 지옥 훈련이 끝났다. 땀에 흠뻑 젖은 선수들은 웨이트장 바로 옆 풀로 직행했다. 죽을 것 같이 역기를 틀어올린 선수들의 얼굴에 비로소 ‘땀 흘린 자’의 미소가 흘렀다.

후배들이 ‘캡틴’ 최효진을 번쩍 들어 올려 물에 빠뜨리는가 싶더니 너나 할 것 없이 풍덩풍덩 물에 뛰어들기 시작했다. 이들은 환한 미소와 함께 카메라 앞에 포즈를 취했다. 상의를 벗은 선수들의 몸에는 치열한 훈련의 결실이 오롯하게 새겨져 있었다.

허벅지가 허리만큼 굵어진 선수들 사이에 “맞는 바지가 없다”는 자랑 섞인 투정이 나오는 이유, “선수들의 변화가 몸에서부터 시작했다”는 ‘캡틴’ 최효진의 말을 알 것 같았다.

김원섭 기자 wool@kwangju.co.kr



광주 FC 브라질 웰링턴 영입

프로축구 광주 FC가 브라질 출신의 웰링턴(25·Wellington)으로 수비벽을 높였다.

광주 FC가 브라질과 태국에서 활약한 수비수 웰링턴을 영입했다. 194cm의 장신인 웰링턴은 지난 2012년 브라질 조세세 FC(세리에 B)에서 데뷔했으며, 이듬해 태국으로 이적해 아마유나이티드(육군소속)에서 활약했다.

다부진 체격을 지닌 웰링턴은 힘과 스피드가 좋고, 경기운영 능력이 뛰어나다는 평가를 받고 있다.

그는 태국 전지훈련지에서 얻은 뜻밖의 수확이다. 태국 방콕에서 광주의 전지훈련을 지휘하고 있는 남기일 감독은 지난달 26일 가진 무양통 유니타드 FC와의 연습경기에서 웰링턴을 발견했다. 장신임에도 스피드가 좋고 힘을 갖추고 있는 웰링턴은 남 감독의 마음을 사로잡았다.

웰링턴은 “광주는 튼튼한 조직력을 바탕으로 점유율을 쥐고 경기를 풀어나가는 팀이다. 기술력이 좋아 수비하기 까다로웠다”면서도 “힘과 스피드를 전술의 주무기로 삼는다는 점에서 나와 스타일이 비슷하다. 한국무대에서 도전해 보고 싶다”고 말했다.

한편 광주는 오는 5일 태국 전지훈련을 마치고 귀국길에 오른다. 선수단은 잠시 휴식을 취한 뒤 10일 일본 미야자키에서 3차 전지훈련을 시작한다.

김원섭 기자 wool@kwangju.co.kr