최희섭, 山에게 길을 묻다

2008년 시즌후 등산으로 맘 다잡아
이듬해 3할·33홈런…KIA 우승 견인
꾸준히 산 오르며 내년 맹활약 다짐

다시 답을 찾기 위해 겨울 산을 오른다. 매서운 바람이 몹시 춥지만 모든 답은 산에 있는 것을 알기에 오르고 또 오른다.

KIA 최희섭(캐리커처)이 다시 '산악인'이 됐다. 겨울 동안 등산은 최희섭에게 취미 이상이다. 한 해를 돌이켜보고 내년을 준비하는 정신적 정화와 휴식, 그리고 운동선수로 튼튼한 몸을 만드는 수련이다.

최희섭은 등산으로 몸을 만들어 2009년 타율 0.308에 33홈런 100타점을 올리며 팀 우승을 이끌었다. 2010년에는 팀 타선이 무너져 집중 견제를 받는 바람에 볼넷이 전체 2위인 81개나 됐지만 21홈런 84타점으로 오롯이 중심을 지켰다.

그러나 2011년 허리에 생긴 염증이 캠프부터 발목을 잡았다. 그라운드에 쓰러져 구급차로 응급실에 가기도 했다. 부상으로 단 70경기에만 KIA 4번을 지킬 수 있었다. 페넌트레이스 1위를 달리던 KIA는 최희섭이 부상을 당하고 김상현이 쓰러지고 이범호마저 탈이 나면서 중위권으로 물러나야 했다.

아쉬움이 큰 한 시즌을 보내고 최희섭이 선택한 곳은 2008년 한국프로야구에서 성공을 위한 첫 번째 해답을 구한 그 곳, 산이었다.

시즌이 끝나고 최희섭은 일본 마무리캠프에 참가하지 않고 타구에 맞은 발 등 크고 작은 부상을 치료했다. 그리고 지리산과 설악산 등 전국의 명산에 오르기 시작했다. 처가가 강릉이라 설악산은 이제 무등산만큼 친숙해졌다.

최희섭은 "얼마 전에 오른 설악산은 몹시 추웠지만 몸도 가벼워지고 마음도 상쾌했다. 본격적인 훈련 전까지 꾸준히 산에 오르면서 몸을 만들 계획이다"고 말했다.

꾸준한 등산으로 최희섭은 시즌 때보다 훨씬 더 탄탄한 몸매를 유지하고 있다. 산에서 내려오면 집 근처 피트니스센터에서 웨이트 트레이닝을 더해 날렵한 느낌이 들 정도다.

산 정상은 추위가 매섭지만 그곳에 오르는 순간 몸에서는 땀이 흐른다. 산에서 시작하는 새로운 출발, 최희섭의 겨울은 뜨겁다.

이경호 기자 rush@donga.com 트위터 @rushlkh

겨울산을 오르면서
난 나를 보고 야구를 본다.
잎새를 버리고
홀로 선 나무를 보며
아름다운 비움을 배운다.
삭발 한 바위산에 올라
돌아본 나의 길.
비워야 채울 수 있고
버려야 때릴 수 있다.
다시 출발이다
아름다운 도착점을 위하여.

◀ KIA 최희섭이 다시 산을 오르고 있다. 야구인생에서 고비에 처했을 적마다 그를 구해줬던 산에서 다시 한번 재기의 길을 모색하고 있다. 스포츠동아DB

편집 | 민성기 기자 min3654@donga.com 트위터@b612min

강윤구, 책에서 길을 찾다

소문난 독서광…책장 넘기며 맘 다잡아

책 속에 길이 있다. 강윤구(21·넥센·사진)의 경우도 그렇다.

그는 소문난 독서광이다. 올해에만 이미 10여권 이상의 책을 읽었다. 또래의 대학생들 못지않은 수치다. 시즌 중에도 경기를 마치고 밤늦게 숙소로 돌아오면, 책장을 넘기며 하루의 피로를 씻었다.

"제가 마운드 위에서 생각이 좀 많거든요. 머릿속이 복잡해서…. 그러면 결국 운동에도 영향을 미쳐요. 혹시 마음을 정리하는데 도움이 되지 않을까 싶어서 책을 보기 시작했어요. 운동선수라고 책 같은 것 잘 안 본다는 편견도 깨고 싶고…."

수필집부터 심리학·인간관계론 서적까지, 책의 종류도 특별히 가리지 않는다. 다방면에 지적 호기심이 많기 때문이다. 11월 일본 미야자키현 휴가시에서 진행된 마무리 훈련 기간 중에는 법정 스님의 무소유를 탐독하기도 했다. 그는 "삶의 지혜로는 감명 깊은 부분이 많았다. 하지만 운동선수는 욕심이 많아야 하는데…"라며 미소를 지었다. 최근에는 개인훈련을 열심히 소화하면서 '자기암시'라는 책으로 마음을 다잡고 있다. "긍정적인 상상이 사람의 미래에 좋은 영향을 줄 있다는 얘기에요." 팔꿈치수술 이후 시련의 시기를 이겨낸 그의 경험과도 딱 맞는 내용이다. 책 읽는 향기는 곁으로도 퍼지기 마련. 최근에는 절친한 동료 문성현(20)도 책 보는 즐거움에 눈을 떴다. 강윤구는 "아직도 부족하지만 책을 통해 마음을 컨트롤하는데 많은 도움을 받았다. 이제 야구를 더 잘해야 한다"며 웃었다.

전영희 기자 setupman@donga.com 트위터@setupman11

SK 조인성이 문학구장의 거포로 거듭날 수 있을까. 조심스럽게 긍정론이 흘러나오고 있다. 스포츠동아DB

'문학효과'를 아시나요?…SK의 조인성 믿는구석

좌우 펜스 가까워 당겨치는 스타일과 잘맞아
올해 문학서 타율 0.357…SK맨 맹활약 기대

SK 조인성은 LG 시절 "SK에 유독 약했다"고 회고한다. 실제 2011년 타율 0.209(43타수9안타)로 저조했다. 그러나 SK의 홈구장 문학에서는 달랐다. 타율이 0.357(14타수 5안타, 2홈런)로 치솟았다. 조인성 스스로도 "이유는 잘 모르겠는데 문학 타석에 서면 시야가 더 편하다"고 말한다.

당초 SK가 조인성을 FA 영입할 때, 계산한 요소가 바로 이 '문학효과'다. SK 내부적으로는 "조인성이 20홈런 이상은 쳐낼 것"이라는 예측을 하고 있다. 우타 장거리포 부재의 갈증을 조인성을 통해 풀 수 있길 바라는 희망이 담겨 있다.

첫째 문학구장은, 빅 사이즈 구장인 잠실, 사직에 비해 좌중간, 우중간 펜스가 덜 깊숙하다. 극단적으로 당겨 치는 조인성 스타일의 타자에게 좌중간 펜스가 당겨진 효과는 곧 장타력 증가로 이어질 수 있다는 판단이다. 또 문학은 사직처럼 담장이 높지도 않다.

둘째 문학구장은 '제트 기류'라는 별칭이 붙을 정도로 바람이 강하게 분다. 그리고 조인성의 타구 질은 빨랫줄 형이 아니라 포물선을 그리는 쪽이다. 타구 비거리의 증가 요소를 충족한 셈이다.

이런 점을 꼽아 조인성의 멘토인 박철영 배터리코치는 "조심스럽지만, 홈런 비율만 생각하자면 10% 정도 늘어날 수 있다"고 기대했다. 2010년부터 조인성이 타자에게 가장 중요하다는 타이밍에 눈을 떴다는 점도 강조했다. 조인성 역시 "내가 홈런타자도 아니고 한 번도 홈런을 치려고 친 적은 없다. 그래도 바깥쪽 직구를 끌어당겨 넘길 힘은 있다"고 했다. 적어도 체력 문제는 걱정 없다는 얘기다.

당사자 조인성은 정작 조심스러워한다. 홈런보다 포수 수비로 인정받고 싶은 마음이 더 강하다. 자신의 몸을 가장 잘 아는 LG 출신 김병곤 트레이너와 함께 팔꿈치와 어깨 회복훈련에 주력하며 2012년 반전인생을 꿈꾸고 있다.

김영준 기자 gatzby@donga.com 트위터@matsri21