“기계처럼 살았다” 현역 최고령 투수 박정진의 장수 비결

〈한화〉

Mr. 베이스볼

최영필 형 은퇴하는 바람에 이젠 내가 최고령
시즌 땐 쳇바퀴 돌듯 똑같은 패턴 ‘루틴의 힘’

아프지 않은 폼 찾다 찾은 게 지금의 투구폼
날 기다려준 한화…감사한 마음으로 던진다



한화 박정진은 1999년 한화 1차지명으로 프로 무대에 첫 발을 내디뎠다. 올해로 18년째 ‘이글스맨’인 그는 KBO리그 현역 최고령 투수다. 불혹이 넘은 나이에도 후반기 맹활약을 펼치며 무서운 뒷심을 발휘하고 있다. 스포츠동아DB

한화 박정진(41)은 현역 최고령 투수다. 기존의 최고령 투수 최영필(43·전 KIA)이 6월 은퇴를 선언하면서 자연스럽게 타이틀을 물려받았다. 박정진은 1999년 한화의 1차지명을 받아 프로에 첫발을 내디뎠지만, 크고 작은 부상에 시달리며 기대만큼 활약을 보여주지 못했다. 한때는 방출 위기에 몰리기도 했을 정도로 입지가 좁았다. 그러나 2010시즌부터 극적인 반전을 이뤄내며 한화 불펜의 든든한 한 축으로 자리매김했고, 지금도 변함없이 필승계투요원으로 활약 중이다. 특히 2010시즌 이후 리그에서 가장 많은 480경기에 등판한 것은 박정진의 강철체력을 보여주는 지표라 의미가 크다. 대전한화생명이글스파크의 접견실에서 박정진과 마주앉아 그의 파란만장한 야구인생에 귀를 기울였다.

●현역 최고령 투수의 책임감

-시즌 중반 최영필의 은퇴로 갑작스레 현역 최고령 투수가 됐다.

“시즌 초에는 영필이 형이 있었는데(웃음). 팀에선 야수를 포함해 내가 최고참이다. 그에 따른 책임감이 크고, 그 이면에는 외로움도 많이 느낀다. 혼자 해야 할 일들이 정말 많다. ‘내가 어떤 방향으로 가야 할까’라는 생각도 많이 한다. 솔선수범하고 모범이 돼야 하는 것은 당연하다. 조언을 해야 할 때도 있다. 내가 팀을 끌고 간다는 게 쉽지 않지만, 팀이 연패에 빠지거나 어려운 일이 있을 때 분위기를 만들어줘야 한다. 구단은 물론 코칭스태프가 원하는 부분이기도 하다. 최고참이 되고 나서 ‘책임감’이 무엇인지 다시금 깨달았다. 투수조에선 (심)수창(36)이와 서로 도우려고 한다. 타격에는 사이클이 있으니 투수가 중심을 잡아줘야 팀이 경기를 풀어가기 쉽다. 투수가 마운드에서 공을 던져야 플레이가 이뤄지지 않나.”

-6월부터 완벽하게 살아났다(33경기 3승 1세이브 6홀드). 지치지 않는 체력의 비결은 무엇인가.

“선배들의 다양한 면을 봤다. 사생활은 물론 생활 패턴까지. 정민철, 송진우, 문동환 등 쟁쟁한 선배님들을 많이 보고 배웠다. 나는 극단적으로 말하면 기계처럼 생활했던 것 같다. 시즌 때는 패턴이 쳇바퀴 돌 듯 똑같다. 그것도 루틴이다. ‘내일을 더 준비해야 한다’는 마음가짐으로 몸관리를 했다. 컨디션이 좋을 때도 어떻게 유지할지 연구했다. 올해는 2군에 다녀왔던 게 좋은 쪽으로 작용했다. 처음 2군 내려갔을 때는 ‘이렇게 끝나는 건가’라는 절망감도 있었지만, 결과적으로 나를 돌아보는 계기가 됐다. 내가 너무 앞만 보고 달렸다는 생각이 들더라. ‘이겨야 한다’는 압박을 떨치니 마음이 편해졌고, 충분히 재정비할 수 있었다. 그러면서 조금이나마 내 것을 찾은 것 같다.”

-박정진의 야구인생은 2010년부터였다고 봐도 과언이 아니다.

“그때부터 나를 괴롭히던 통증이 사라졌다. 자연스럽게 내 공을 던질 수 있었고, 마음대로 됐다. 사실 프로 입단 후에 정말 많이 아팠다. 조금만 던져도 어깨와 팔꿈치 부상에 시달렸다. 내 컨디션을 찾을 수가 없었다. 2010년 4월 말부터 필승계투조로 들어가게 됐는데, 멋모르고 던진 게 아니다. ‘아프지 않으니까 이렇게 던질 수 있구나’라는 사실을 깨달은 것이다. 과거에는 ‘공 한 번만 던져보자’는 생각뿐이었다. 나도 내 야구인생은 2010년부터라고 생각한다. 그 때부터 쌓아온 커리어가 있다. 과거에는 부상이 가장 큰 걸림돌이었다. 재활군을 전전하다가 1군에 올라가면 또 아팠다. 그러다 보니 ‘어떻게 해야 아프지 않을까’에 대해 매 시즌 연구했다. 늘 부상이 없는 시즌을 강조했다. 통증이 사라지고 야구도 잘 되니 기분이 좋더라.”

●특이한 투구폼? 나만의 것!

-특이한 투구폼에 대한 얘기가 끊이질 않는다.

“중학교 때 야구를 시작했다. 초등학교 때는 공던지기 선수였다. 투포환 던지듯 연식구를 던졌는데, 그때는 하늘을 보고 던져야 했다. 중학교 때 야구를 하고 싶다고 아버지께 말씀드렸고, 청주중학교에 입학했다. 처음에는 야구공도 투포환을 던지듯 던졌다. ‘라디오 팔스윙’이라고, 팔을 옆으로 뻗어서 투구하는 스타일이었다. 그 때는 한 번 던지면 어깨가 많이 아팠다. 아마 시절에는 팔꿈치가 아팠는데, 대학 시절에는 어깨가 계속 아프더라. 메이저리그 등 여러 관련 서적을 찾아보니 ‘라디오 팔스윙’은 어깨를 다칠 소지가 있다고 하더라. 프로 입단 후에도 계속 통증을 느꼈고, 팔스윙을 바꿔야겠다고 마음먹었다.”

-정확히 언제부터인가.

“정확한 연도는 기억나지 않지만, 약 15년 전 2군 생활을 할 때다. 사직구장에서 열린 2군경기에 선발 등판했다. 투구 도중 어깨가 좋지 않아서 무심코 팔스윙을 바꿨다. 팔을 떨어뜨렸다가 올리는 방식이었다. 그런데 신기하게 어깨가 안 아프더라. 그때부터 지금의 폼으로 연습을 많이 했다. 물론 지금의 투구폼이 그때와 똑같진 않다. 몸에 익숙해지도록 변화를 주고 힘을 쓸 수 있게 하다 보니 지금의 투구폼이 만들어진 것이다.”

-지금의 투구폼을 두고 부상을 우려하는 목소리도 크다.

“맞다. 투구폼이 와일드하다. 여러 투수코치님들로부터 ‘지금의 폼은 안 된다’, ‘그렇게 던지니까 아픈 것이다’는 얘기도 많이 들었다. 솔직히 투구폼을 바꿔보려고 시도하기도 했는데, 또 아프더라. 지금은 어깨를 올리고 던지는데, 내리고 던질 때는 나와 잘 맞지 않았다. 결국 기존의 폼으로 다시 돌아오게 되더라.”

-투구폼을 완벽하게 정착하기까지 마음고생이 심했을 것 같다.

“2003년으로 기억한다. 실전에서 구속도 잘 나왔고, 결과도 좋았다. 그때부터 내 투구폼에 대한 말이 나오지 않았다. 연투도 하고, 많은 이닝을 소화하다 보니 별 말이 없더라. ‘정말 힘들게 던진다’, ‘체력소모가 엄청나게 클 것 같다’고 하는데, 그 얘기를 들어도 개의치 않았다. 내게는 가장 잘 맞는 폼이었으니까. 물론 잘 던지고, 예쁜 폼을 가진 투수를 보면 부럽지만, 내게는 지금의 투구폼이 가장 잘 맞는다고 생각한다. 지금은 나만의 것이 됐다.”

●한화는 내 인생이자 집 같은 존재

-시즌을 거듭하면서 체력관리법이 달라지기도 하나.

“프로 생활을 통해 얻은 경험이다. 시즌이 끝나면, 한달 반에서 두 달간 휴식기가 있는데, 그때 몸관리가 굉장히 중요하다. 이제는 스프링캠프를 2월 1일에 시작하니 비시즌이 더 길다. 마흔살이 넘어가면서 운동을 많이 하니 오히려 역효과가 나더라. 그래서 컨디션을 유지하는 방법을 고민한다. 비시즌 때 아예 쉬어보기도 했고, 꾸준히 연결해서 운동을 해보기도 했다. 그러면서 경험이 쌓였다. 물론 젊었을 때와는 다르다. 지금은 어느 정도 쉬는 것이 더 도움이 되는 것 같다.”

-투수로서 가장 중요시하는 가치는.

“젊은 투수를 보면서 ‘정말 부럽다’고 느끼는 한 가지가 바로 밸런스다. (류)현진(LA 다저스)이를 예로 들면, 어떻게 훈련하든 생활패턴이 어떻든 공을 잡으면 최적의 밸런스를 유지한다. 정말 쉬운 일이 아니다. 공부를 잘하는 사람들은 습득한 지식을 머리에 저장한다. 펜을 잡으면 바로바로 저장이 되는데, 운동선수들은 몸으로 익혀야 한다. ‘몸이 기억하게 하는 것’이 굉장히 힘들다. 시즌 초에 정말 밸런스가 좋으면 어느 정도 유지된다. 문제는 비시즌에 그 밸런스가 흐트러질 수 있다. 좋은 투수들을 보면서 밸런스와 유연성이 가장 중요하다고 느낀다. 단연 최고는 밸런스다. 현진이와 함께 뛰면서 밸런스는 정말 부러웠고, 또 놀라웠다. ‘저 친구(류현진)는 자기만의 밸런스를 정확히 입력하고 있다’는 생각을 했다. 부러웠다.”

-박정진에게 한화란.

“한화는 내 인생이고, 집 같은 존재다. 내가 처음 입단해 지금까지 야구를 했다. 정말 고마운 곳이다. 내가 이 팀에서 떠날 뻔했던 적도 있지만, 나를 기다려준 데 따른 고마움이 정말 크다. 내가 워낙 많이 아팠는데도 불구하고 계속 참고 기다려줬다. 그 덕분에 지금까지 뛸 수 있었다. 보답 아닌 보답을 하면서 내 몫을 조금이나마 했다는 생각이 든다. 지금 한화를 생각하면 떠오르는 단어는 ‘감사’다.”

강산 기자 posterboy@donga.com

편집 | 고창일 기자 ico@donga.com

스포츠토토와 함께하는 스포츠기록실

경기 결과

프로야구 기록표 〈26일〉

●LG-KIA 16차전 〈KIA 10승 6패〉

광주 | LG 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 | 0
KIA 0 0 2 3 0 1 0 0 X | 6
2시간41분 관중 11,894

	LG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	타수	득점	안타	타점	타율 시즌	타율 5게임
좌	문선재	우안	……	삼진	……	……	우비	……	……	……	3	0	1	0	0.263	0.313
타	좌 정주현 8	……	……	……	……	……	……	……	삼진	……	1	0	0	0	0.000	0.000
중	안익훈	좌비	……	三직	……	……	二땅	……	……	三땅	4	0	0	0	0.301	0.150
지	박용택	중비	……	……	삼진	……	三땅	……	……	二땅	4	0	0	0	0.343	0.263
三	김재율	……	우비	……	一비	……	……	二땅	……	二땅	4	0	0	0	0.311	0.313
一	양석환	……	三땅	……	一비	……	……	三비	……	……	3	0	0	0	0.267	0.357
一	정성훈 8	……	……	……	……	……	……	……	……	……	0	0	0	0	0.315	0.111
포	유강남	……	우안	……	……	중비	……	……	……	……	2	0	1	0	0.271	0.400
포	조윤준 5	……	……	……	……	……	……	우중안	……	……	1	0	1	0	0.237	0.400
포	정상호 8	……	……	……	……	……	……	……	……	……	0	0	0	0	0.263	0.000
우	이형종	……	삼진	……	……	삼진	……	……	……	……	2	0	0	0	0.266	0.143
타	백창수 7	……	……	……	……	……	……	二땅	……	……	1	0	0	0	0.326	0.250
우	최민창 7	……	……	……	……	……	……	……	……	……	0	0	0	0	0.286	0.300
유	백승현	……	……	우안	……	유땅	……	……	……	……	2	0	1	0	0.300	0.300
유	오지환 7	……	……	……	……	……	……	……	……	삼진	1	0	0	0	0.272	0.143
二	강승호	……	……	一파	……	……	중안	……	……	……	2	0	1	0	0.261	0.313
二	손주인 7	……	……	……	……	……	……	……	……	유땅	1	0	0	0	0.279	0.333
										계	31	0	5	0	0.281	0.279

	KIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	타수	득점	안타	타점	타율 시즌	타율 5게임
유	김선빈	유땅	……	삼진	우안	……	二땅⑥	……	……	……	4	0	1	1	0.379	0.300
三	김주형 8	……	……	……	……	……	……	……	유병	……	1	0	0	0	0.171	0.000
一	김주찬	유안	……	좌홍⑨	三땅	……	포비	……	……	……	4	1	2	2	0.305	0.316
타	– 서동욱 8	……	……	……	……	……	……	……	우비	……	1	0	0	0	0.282	0.400
우	버나디나	삼진	……	二땅	……	삼진	……	4구	……	……	3	0	0	0	0.325	0.250
좌	최형우	4구	……	좌파	……	삼진	……	유땅	……	……	3	0	0	0	0.345	0.133
지	나지완	삼진	……	……	4구	유땅	……	……	……	……	2	1	0	0	0.306	0.250
타	이명기 7	……	……	……	……	……	……	좌안	……	……	1	0	1	0	0.331	0.474
二	안치홍	……	三땅	……	좌홍②	……	중비	4구	……	……	3	1	1	2	0.314	0.263
三	이범호	……	三땅	……	좌2	……	좌안	4구	……	……	3	2	2	0	0.264	0.412
주	유 고장혁 7	……	……	……	……	……	……	……	……	……	0	0	0	0	0.216	0.500
포	김민식	……	좌비	……	포비번	……	우안	二비	……	……	3	0	1	0	0.218	0.286
중	김호령	……	……	투안	좌희비⑥	……	우안	……	사구	……	2	1	2	1	0.267	0.308
										계	30	6	10	6	0.303	0.278

▲결승타=김주찬(3회 1사 1루서 좌월 홈런) ▲홈런=김주찬12호(3회2점 김대현) 안치홍19호(4회2점 김대현) ▲2루타=이범호(4회) ▲도루자=문선재(1회) ▲추루사=버나디나(7회) ▲병살타=김주형(8회) ▲폭투=김대현(1회) ▲심판=이용혁 윤상원 황인태 이민호

		경기	승	패	세	회	구	석	수	안	홈	4사	희	삼	실	자	평균자책점
패	김대현	25	5	6	0	4.0	62	20	16	6	2	2	2	3	5	5	5.56
	손주영 5.3	4	0	0	0	1.1	31	6	6	2	0	0	0	2	1	1	3.86
	배민관 6.9	3	0	0	0	1.1	34	7	5	2	0	2	0	0	0	0	2.70
	고우석 7.7	23	0	0	0	1.1	14	5	3	0	0	2	0	0	0	0	4.76
승	양현종	30	19	6	0	7.0	94	25	25	5	0	0	0	4	0	0	3.55
	김윤동 8.8	63	7	4	11	2.0	18	6	6	0	0	0	0	2	0	0	4.73

※ ‘프로야구 기록실’이 신문제작 시간관계로 일부 게재되지 못했습니다. 독자 여러분의 양해를 부탁드립니다. ‘프로야구 기록표’는 광주 LG-KIA 전만 게재.

MLB 〈26일〉

●아메리칸리그

순위	동부지구	승	패	순위	중부지구	승	패	순위	서부지구	승	패
1	보스턴	91	65	1	클리블랜드	98	58	1	휴스턴	96	60
2	뉴욕Y	87	69	2	미네소타	82	74	2	LAA	77	79
3	탬파베이	76	80	3	캔자스시티	76	80	3	텍사스	76	80
4	볼티모어	75	82	4	시카고W	64	92	4	시애틀	76	81
5	토론토	74	83	5	디트로이트	62	94	5	오클랜드	72	84

●내셔널리그

순위	동부지구	승	패	순위	중부지구	승	패	순위	서부지구	승	패
1	워싱턴	95	61	1	시카고C	88	68	1	LAD	100	57
2	마이애미	74	82	2	밀워키	82	74	2	애리조나	90	67
3	애틀랜타	71	85	3	St.루이스	81	75	3	콜로라도	84	73
4	뉴욕M	67	90	4	피츠버그	71	85	4	샌디에이고	70	87
5	필라델피아	62	95	5	신시내티	66	90	5	샌프란시스코	62	95

●경기결과

시카고W	4 - 2	LAA	
시카고C	10 - 2	St.루이스	
애틀랜타	9 - 2 〈DH1〉	뉴욕M	
마이애미	5 - 4	콜로라도	
워싱턴	3 - 1	필라델피아	
샌프란시스코	9 - 2	애리조나	
뉴욕Y	11 - 3	캔자스시티	
시애틀	7 - 1	오클랜드	
뉴욕M	3 - 2 〈DH2〉	애틀랜타	
휴스턴	11 - 2	텍사스	
LAD	9 - 3	샌디에이고	
토론토	6 - 4	보스턴	

NFL 〈26일〉

●경기결과

댈러스	28 - 17	애리조나

해외축구 〈26일〉

●프리미어리그

	팀	경기수	승점	승	패	무
1	맨체스터시티	6	16	5	0	1
2	맨체스터Utd.	6	16	5	0	1
3	첼시	6	13	4	1	1
4	토트넘	6	11	3	1	2
5	리버풀	6	11	3	1	2
6	왓포드	6	11	3	1	2
7	아스널	6	10	3	2	1
8	허더스필드	6	9	2	1	3
9	번리	6	9	2	1	3
10	뉴캐슬	6	9	3	3	0
11	사우스햄튼	6	8	2	2	2
12	웨스트브롬위치	6	8	2	2	2
13	브라이튼	6	7	2	3	1
14	에버턴	6	7	2	3	1
15	스완지시티	6	5	1	3	2
16	스토크시티	6	5	1	3	2
17	레스터시티	6	4	1	4	1
18	웨스트햄	6	4	1	4	1
19	본머스	6	3	1	5	0
20	크리스탈팰리스	6	0	0	6	0

득점

	선수	팀	득점
①	모라타	첼시	6
①	루카쿠	맨체스터Utd.	6
①	아게로	맨체스터시티	6
④	스털링	맨체스터시티	5
④	바디	레스터시티	5
⑥	라차제트	아스널	4
⑥	살라	리버풀	4
⑥	케인	토트넘	4
⑥	제수스	맨체스터시티	4
⑩	웰벡	아스널	3
⑩	마네	리버풀	3
⑩	마샬	맨체스터Utd.	3
⑩	에르난데스	웨스트햄	3
⑩	새인	맨체스터시티	3
⑩	오카자키	레스터시티	3
⑯	알론소	첼시	2
⑯	니아세	에버턴	2
⑯	루니	에버턴	2
⑯	피르미누	리버풀	2
⑯	포그바	맨체스터Utd.	2

●프리미어리그 경기결과

아스널	2	- 0	웨스트브롬위치

아마추어 경기결과 〈26일〉

축구 ●2017 추계 한국 여자축구연맹전(강원도 화천)
•대학부 준결승전=한양여대 2-1 울산과학대

농구 ●2017 대학농구리그(고려대)
•남자부 챔피언결정전 1차전=연세대(1승) 83-57 고려대(1패)

테니스 ●제 71회 전국 추계 대학테니스연맹전 겸 제29회 회장배 테니스대회(양구테니스파크 테니스코트)
•남자 단식 준결승전=홍성찬(명지대) 2-0 조형진(한체대), 임성택(순천향대) 2-0 이영석(한국교통대) •여자 단식 준결승전=안유진(한체대) 2-0 천수연(명지대), 이진주(한체대) 2-1 박소연(한체대) •남자 복식 결승전=한재석,홍성찬(명지대) 2-0 조현우,한성재(명지대) •여자 복식 결승전=심솔희,천수연(명지대) 2-0 김서현,이나영(명지대)

사격 ●제 26회 경찰청장기 전국사격대회(청주)
•50m 복사 남자 고등부 개인전=① 박하준(인천체고), ② 천영민(주엽고), ③ 김연재(서울체고) •50m 복사 남자 고등부 단체전=① 인천체고, ② 서울고, ③ 주엽고 •공기소총 남자 장애인 순위=① 박진호(청주시청), ② 김수완(경남장애인), ③ 주성철(강릉시청) •공기소총 여자 장애인 순위=① 이윤리(전남일반), ② 강명순(연수구청), ③ 이유정(광주시청) •공기소총 SH2 혼성 장애인 순위=① 전영준(대전일반), ② 김근수(광주시청), ③ 김문열(인천일반)

경기 예고

프로야구 〈27일〉

●2017 KBO리그

NC (장현식)	〈대구〉	삼성 (페트릭)	두산 (니퍼트)	〈수원〉	kt (류희운)
오후6시30분, SKY스포츠, SPOTV, 대구 방송-R			오후6시30분, KBSN스포츠, MBC스포츠플러스		

아마추어 경기예고 〈27일〉

축구 ●2017 FA컵(울산문수, 오후7시30분)
•4강=울산현대-목포시청
●2017 K리그 챌린지(아산이순신, 오후7시) •아산-대전

농구 ●2017 대학농구리그(신촌, 오후4시)
•남자부 챔피언결정전 2차전=연세대-고려대

배구 ●제 72회 전국 남여 종별 선수권대회(강원 고성, 오전10시)

테니스 ●제 71회 전국 추계 대학테니스연맹전 겸 제29회 회장배 테니스대회(양구테니스파크 테니스코트)
●2017년 제 2차 한국 실업 테니스연맹전(함양스포츠파크 테니스장)

골프 ●2017 KPGA 챌린지투어 11회대회(그랜드 CC, 오전7시)

아이스하키 ●2017-2018 아시아리그
•크레인스-대명(일본 쿠시로), 이글스-한라(일본 토마코마이)

사격 ●제 26회 경찰청장기 전국사격대회(청주, 오전9시)