롯데 손아섭이 말하는 #본인 걱정 #루틴 #다짐

“먹고 자고 운동하고 ‘요일별 스케줄’…루틴은 나의 힘”

“FA 첫 시즌…후배들 본보기 돼야 해외 꿈보다 팬들에 갚을 빚 우선 올해 목표? 144경기 전 경기 출장”

리그 최고의 좌타자. 언제든 3할 타율을 기대할 선수. 손아섭(30·롯데)을 향한 수식어는 화려하기만 하다. 정작 당사자는 매일이 걱정이다. ‘손아섭 걱정은 손아섭만 한다’는 얘기가 나오는 이유다. 프리에이전트(FA) 계약 후 처음 맞이한 올 시즌이라고 다르진 않다. 손아섭의 지금 걱정과 그 해소법은 무엇인지 물었다.

●‘해외 꿈’ 접은 이유? “부산 팬들에게 갚을 게 있다.”

-FA 계약 후 첫 시즌이다. 가뜩이나 책임감이 강한 선수가 거액을 받게 됐으니, 시즌 준비부터 마음가짐이 달랐을 것 같다.

“두 가지 책임감이 느껴진다. 구단에서 나에게 투자 금액만큼의 기대치를 갖고 있으니 그에 대한 책임감이 첫 번째고, 두 번째는 후배들이다. 좋은 대우를 받은 선수들이 야구장에서 솔선수범해 경기력에 보탬이 돼야 한다. 그래야 구단에서 ‘FA의 필요성’을 느끼고, 다른 후배들이 가치를 인정받게 된다.”

-많은 전문가들이 ‘손아섭은 일본 프로야구나 미국 메이저리그에 도전해도 괜찮을 것’이라고 평가한다. 욕심이 있었을 텐데.

“해외 무대는 어릴 때부터 꿈이었다. 실제로 내 결정에 따라 해외에 나갈 기회도 있었다. 하지만 한국에서 이루지 못한 게 남아있었다. 한국시리즈 우승과 정규시즌 MVP다. 잘한다는 얘기는 꾸준히 들었지만 리그 최고 자리에 오르지는 못했다. 이보다 더 큰 건 내가 주축일 때 롯데가 한국시리즈 우승컵을 들어올리는 것이다.”

●‘손아섭만 하는 손아섭 걱정’, 답은 결국 야구

-‘손아섭 걱정은 손아섭만 한다’는 말은 팬들 사이 널리 퍼진 말이다.

“매년 시즌 초반이 안 좋았다. 올해도 마찬가지였다. 내가 좋아하는 계절이 조금씩 다가오고 있다. 반등에 대한 확신은 있다(물론 이는 손아섭만의 생각이다. 손아섭은 3~4월 29경기에서 타율 0.311, 3홈런, 14타점으로 펄펄 날았다). 팀도 5월 들어 상승세를 타고 있다. 이걸 잘 유지하는 게 중심타자의 역할이다.”



KBO리그에선 ‘손아섭 걱정은 손아섭만 한다’는 말이 회자된다. 그러나 정작 당사자 손아섭(롯데)은 “스트레스가 한창 쌓이면 어떻게든 성적을 끌어올리기 위해 고민한다”고 말한다. 스포츠동아DB

-손아섭에게 늘 따라붙는 단어가 ‘루틴’이다. 구체적인 설명을 부탁한다.

“먹는 것부터 운동을 준비하는 과정까지 매일 다르다. 요일별 스케줄이 따로 있다. 수면 시간까지 정해둔다. 무슨 일이 있어도 하루 8시간은 잔다. 식단부터 설명하면, 저탄수화물 고지방 고단백 위주로 섭취한다. 탄산과 술을 안 마시는 건 기본이다.”

-배출구가 없을 것 같은데, 스트레스 해소법이 있나?

“성적이 좋으면 스트레스는 사라진다. 내 스트레스 해소법은 결국 야구다. 내가 하는 일이 안됐을 때, 스트레스를 받지 않나? 스트레스가 한창 쌓이면 어떻게든 성적을 끌어올리기 위해 고민한다. 야구장에서 결과가 좋을 때 스트레스가 풀린다.”

●‘다짐왕’의 다짐, 롯데의 우승

-롯데의 우승을 제외하면 시즌 전 다짐을 매번 지켜왔다.

“목표 의식의 유무는 사람의 집중력을 바꾼다. 일반 직장인들도 마찬가지다. 퇴근시간까지 어떻게든 시간을 때우는 사람과 목표가 확실한 사람의 실적은 다를 것이다. 내 경우에는 직업이 야구선수일 뿐이다. 솔직히 나도 노는 걸 좋아한다. 하지만 시즌 때만큼은 절제한다. 비시즌 때 내가 하고 싶은 일을 충분히 할 수 있다. 비시즌 때는 스스로에게 휴식과 자유를 충분히 준다. 다만 시즌 때는 오로지 목표만을 생각한다.”

-‘다짐왕’ 손아섭의 지금 다짐은?

“목표가 없으면 프로가 아니다. 내 목표는 한국시리즈 우승이다. 프로야구는 우승이라는 목표를 두고 10개 구단이 경쟁하는 곳이다. 롯데라고 다를 리 없다. 개인적으로는 다치지 않는 것이다. 그라운드 위에서는 실수나 실패가 뒤따른다. 그러나 부상으로 빠진다면 실패할 기회조차 주어지지 않는다. ‘훈장’처럼 느껴지는 전 경기 출장 기록을 이어가고 싶다.”

-입단 당시 ‘롯데는 최고다. 왜냐하면 내가 입단했기 때문이다’고 말했다. 이제 12년차다. 지금 생각은 어떤가.

“롯데는 가족이다. 삶의 절반 가까이를 함께한 곳이자 내 청춘을 바친 곳이다. 구단과 팬들께 너무 많은 걸 받았다. 결코 부정할 수 없고, 한번에 다 갚을 수도 없다. 앞으로 조금씩이나마 갚아드리겠다.”

최익래 기자 ing17@donga.com

제72회 황금사자기 전국고교야구대회

박민형 3안타 완벽 부활 제물포고 개막전 승전보

울산공고에 11-3 콜드게임승



제물포고가 박민형(18)의 맹타를 앞세워 압도적 점수차로 개막전 승리 기쁨을 누렸다. 박민형은 17일 목동구장에서 열린 제72회 황금사자기 전국고교야구대회 겸 주말리그 왕중왕전 울산공고와의 개막전서 3타수 3안타 2타점 2득점 활약으로 팀의 11-3 완승을 이끌었다. 13안타로 6·7회를 제외한 매 이닝에 걸쳐 점수를 뽑은 제물포고는 7점 이상 점수차에 따른 콜드게임으로 8회만에 승리를 결정지었다.

스스로 부진을 깼다. 박민형은 황금사자기 출전권이 걸린 고교야구 주말리그 전반기 인천권 6경기에서 타율 0.182(22타수 4안타)를 기록했다. 팀은 5승1패, 1위로 대회 출전 자격을 얻었지만 박민형은 웃지 못했다. 대신 황금사자기 개막전서 거칠게 쏟아진 비에 아쉬움을 씻어냈다. 1회 사구로 출루한 박민형은 3회 중견수 앞 안타, 4회 우익수 방면 3루타, 5회 우전 안타로 득점과 타점을 모조리 쓸어 담았다. 본인의 마지막 타석인 7회에는 풀카운트 승부 끝에 볼넷을 골라내 100% 출루를 달성했다.

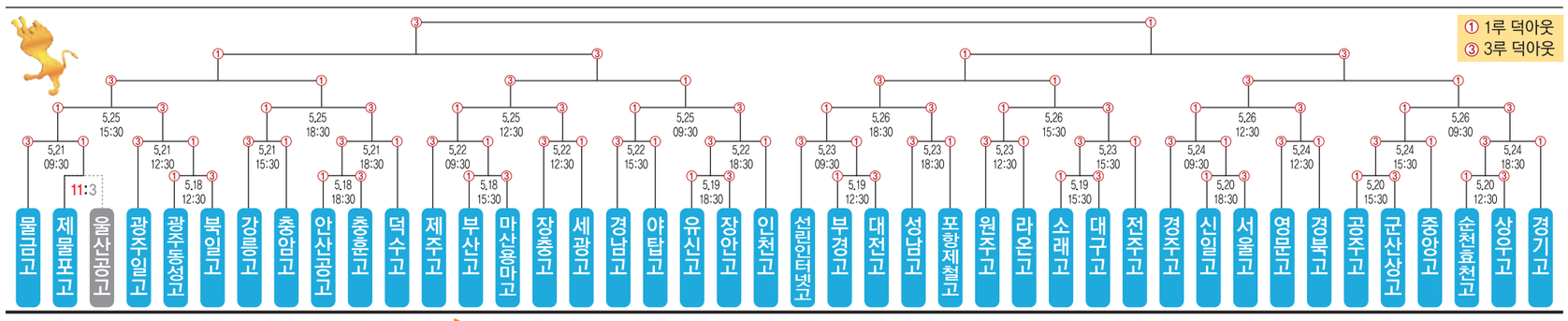
박민형은 “계속 노력하고, 포기하지 않아 좋은 결과가 나왔다. 기본적인 밸런스 운동을 충분히 한 덕분에 좋은 밸런스로 타격할 수 있었다”며 “정확한 컨택 능력과 수비시 강한 타구를 무서워하지 않는 것이 나의 강점이다. 이승엽 선배님처럼 꾸준하게 잘하는 선수가 되고 싶다. 자기 관리, 부상 방지 등 노력하는 방법 뿐”이라고 씩씩하게 말했다.

이날 예정됐던 광주동성고-북일고, 안산공고-충훈고전은 우천 연기됐다. 광주동성고-북일고전은 18일 같은 장소에서 낮 12시30분 시작되고, 부산고-마산용마고(오후3시30분)전에 이어 안산공고-충훈고(오후6시30분)전이 펼쳐진다.

목동 | 서다영 기자 seody3062@donga.com

편집 | 고창일 기자 ico@donga.com

제 72회 황금사자기 전국고교야구대회 겸 주말리그 왕중왕전 기간 : 2018년 5월 16일~28일 장소 : 목동야구장



주최 : 동아일보사 스포츠동아 KBSA 협찬 : SK telecom 중계방송 : IB SPORTS

스포츠토토와 함께하는 스포츠기록실

경기 결과

프로야구 기록실 〈17일〉

•팀순위

순위	팀	경기	승	패	무	승률	게임차	연속	타율	평균자책	홈승률	득점	실점	홈런	도루	실책
1	두 산	42	28	14	0	0.667	-	2승	0.293	4.83	0.714	248	209	46	29	16
2	S K	42	26	16	0	0.619	2.0	2패	0.287	4.53	0.632	255	205	72	30	34
3	한 화	42	24	18	0	0.571	4.0	2승	0.280	4.45	0.591	206	207	38	24	29
4	롯 데	41	21	20	0	0.512	6.5	5승	0.285	4.51	0.565	209	205	37	13	37
5	L G	45	22	23	0	0.489	7.5	2승	0.292	4.68	0.619	230	222	45	21	30
5	넥 센	45	22	23	0	0.489	7.5	2승	0.277	4.68	0.435	226	226	49	27	28
7	K I A	42	20	22	0	0.476	8.0	2패	0.301	5.08	0.650	247	220	51	26	24
8	K T	43	18	25	0	0.419	10.5	2패	0.278	5.21	0.368	212	244	57	28	28
9	N C	44	17	27	0	0.386	12.0	3패	0.245	5.20	0.360	185	237	43	26	31
9	삼 성	44	17	27	0	0.386	12.0	2패	0.281	5.36	0.318	214	257	39	38	29

•Before & After 7-Game

팀	10목	11금	12토	13일	15화	16수	17목	18금	19토	20일	22화	23수	24목	25금
K I A	두	삼	☂	삼	넥	넥	넥	*S	*S	*S	*kt	*kt	*kt	NC
두 산	K	넥	☂	넥	Ⓢ	Ⓢ	☂	롯	롯	롯	한	한	한	*삼
롯 데	LG	kt	☂	kt	NC	NC	NC	*두	*두	*두	삼	삼	삼	넥
N C	S	한	☂	한	롯	☂	롯	kt	kt	kt	LG	LG	LG	*K
S K	NC	LG	☂	LG	두	두	☂	K	K	K	*넥	*넥	*넥	*한
L G	롯	Ⓢ	☂	S	삼	삼	삼	*한	*한	*한	*NC	*NC	*NC	kt
넥 센	한	두	☂	두	K	K	K	*삼	*삼	*삼	S	S	S	*롯
한 화	넥	NC	☂	NC	kt	kt	kt	LG	LG	LG	*두	*두	*두	S
삼 성	kt	K	☂	K	LG	LG	LG	넥	넥	넥	*롯	*롯	*롯	두
K T	삼	롯	☂	롯	한	한	한	*NC	*NC	*NC	K	K	K	*LG

○=승 ●=패 □=무 *=홈경기

프로야구 기록표 〈17일〉

•KIA-넥센 6차전 〈넥센 2승 4패〉

고척	K I A	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	2시간33분
	넥 센	0	0	0	2	1	0	5	0	X	8	관중 11,464

▲결승타=박동원(5회 1사서 좌월 홈런) ▲홈런=나지완9호(4회1점 로저스) 김민성5호(4회2점 팻딘) 박동원4호(5회1점 팻딘) 이택근1호(7회2점 김세현) ▲2루타=임병욱(7회) 이명기(8회) ▲도루=김민성(2회) ▲주루사=김주찬(2회) ▲병살타=이택근(1회) 김주형(9회) ▲포일=박동원(2회) ▲폭투=로저스3(2 3회) ▲심판=이기중 우효동 박종철 윤태주

		경기	승	패	세	회	구	석	수	안	홈	4사	희	삼	실	자	평균자책
패	팻 딘		9	2	2	0	6.1	109	29	29	11	2	0	0	6	7	7	4.53
	김세현	7.3	15	1	5	4	0.2	11	3	3	1	1	0	0	1	1	1	9.45
	황인준	8.6	4	0	0	0	1.0	10	3	3	0	0	0	0	1	0	0	2.57
승	로저스		10	4	2	0	7.0	108	27	25	4	1	2	0	7	2	2	2.94
	김동준	8.1	10	1	0	0	1.0	15	4	4	1	0	0	0	1	0	0	4.97
	조덕길	9.5	12	0	0	0	1.0	14	3	3	1	0	0	0	0	0	0	5.87

•KT-한화 5차전 〈한화 3승 2패〉

대전	K T	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	2시간51분	
	한 화	3	0	0	1	0	0	1	0	X	5	관중 6,770	

▲결승타=호잉(1회 무사 1,3루서 우전 안타) ▲홈런=로하스11호(1회1점 김민우) 정성우3호(7회1점 박상원) ▲2루타=이용규(2회) 이성열(4회) 유한준(6회) ▲실책=장성우(1회) 박경수(7회) ▲주루사=호잉(1회) 오태곤(7회) ▲폭투=니퍼트(1회) 김민우(6회) ▲심판=원현식 나광남 장준영 강광회

		경기	승	패	세	회	구	석	수	안	홈	4사	희	삼	실	자	평균자책
패	니퍼트		8	2	4	0	6.0	94	27	26	9	0	0	1	5	4	3	6.05
	이종혁	7.1	7	0	1	1	1.0	11	4	2	1	0	0	2	0	1	0	1.35
	김사율	8.5	6	0	0	0	1.0	16	4	3	0	0	1	0	0	0	0	5.23
승	김민우		4	1	1	0	6.0	90	25	24	6	1	1	0	3	2	2	8.56
	박상원	7.8	20	1	1	0	0.0	9	2	2	2	1	0	0	0	1	1	1.80
홀	안영명	7.1	16	2	0	0	2.0	31	9	8	3	0	0	1	3	0	0	2.39
세	정우람	9.1	20	1	0	16	1.0	9	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0.96

•LG-삼성 6차전 〈LG 4승 2패〉

포항	L G	0	1	0	0	0	1	1	0	5	8	3시간 4분	
	삼 성	0	0	0	2	0	0	0	0	3	5	관중 5,614	

▲결승타=이형종(7회 무사서 좌월 홈런) ▲홈런=러프10호(4회2점 윌슨) 이형종2호(7회1점 백정현) 양석환9호(9회2점 김승현) 강민호6호(9회3점 진해수) ▲3루타=오지환(9회) ▲2루타=유강남(2회) 박용택(3회) 양석환(6회) 김현수(9회) ▲도루=구자욱(7회) 박해민(8회) 러프(9회) ▲병살타=박한이(2회) 정주현(6회) 채은성(7회) ▲폭투=김승현(9회) ▲심판=김병주 김익수 김정국 김성철

		경기	승	패	세	회	구	석	수	안	홈	4사	희	삼	실	자	평균자책
승	윌 슨		9	2	3	0	8.0	106	29	26	3	1	3	0	8	2	2	3.76
	진해수	9.3	22	1	1	0	1.0	15	6	5	2	1	1	0	0	3	3	9.64
패	백정현		7	1	3	1	6.1	102	30	27	11	1	1	2	6	3	3	4.76
	최충연	7.4	23	1	3	0	0.2	5	2	2	1	0	0	0	0	0	0	3.00
	우규민	8.6	6	0	0	0	1.1	13	5	4	1	0	0	1	0	1	1	4.76
	김승현	9.2	17	0	3	0	0.2	20	6	5	3	1	1	0	0	4	4	5.31

•롯데-NC 5차전 〈롯데 3승 2패〉

마산	롯 데	0	0	0	4	0	0	0	3	0	7	3시간41분	
	N C	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	관중 7,035	

▲결승타=이대호(4회 무사 2,3루서 우중간 2루타) ▲2루타=번즈(3 8회) 이대호(4회) 정훈(4회) 이상호(9회) ▲실책=손시헌(4회) ▲병살타=김성욱(1회) 손아섭(7회) 전준우(8회) ▲폭투=구창모(4회) 오현택(8회) ▲심판=문동균 박근영 문승훈 오훈규

		경기	승	패	세	회	구	석	수	안	홈	4사	희	삼	실	자	평균자책
승	레일리		9	2	4	0	5.1	106	24	18	4	0	5	1	6	0	0	4.10
홀	진명호	6.7	23	4	1	1	1.0	28	5	4	1	0	1	0	2	0	0	1.16
	이명우	7.3	24	0	0	0	0.1	5	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4.50
	오현택	7.4	19	1	0	0	1.0	20	4	3	0	0	1	0	2	0	0	2.08
	정성종	8.8	1	0	0	0	1.1	20	6	5	1	0	1	0	1	0	0	0.00
패	구창모		12	1	3	0	3.1	62	15	14	4	0	1	0	2	4	4	4.03
	정수민	4.7	11	2	4	0	3.2	70	17	15	5	0	2	0	5	2	2	7.05
	이형범	8.6	5	0	0	0	1.0	12	5	4	2	0	1	0	1	1	1	8.10
	윤수호	9.2	1	0	0	0	1.0	13	3	3	0	0	0	0	2	0	0	0.00

NBA 〈17일〉

•경기결과

휴스턴	127	-	105	골든스테이트

메이저리그 〈17일〉

•경기결과

애틀랜타	4 - 1	시카고C	밀워키	8 - 2	애리조나
피츠버그	3 - 2	시카고W	St.루이스	7 - 5	미네소타
신시내티	6 - 3	샌프란시스코	클리블랜드	6 - 0	디트로이트
휴스턴	2 - 0	LAA	마이애미	6 - 5	LAD
보스턴	6 - 4	오클랜드	필라델피아	4 - 1	볼티모어
탬파베이	5 - 3	캔자스시티	텍사스	5 - 1	시애틀
토론토	12 - 1	뉴욕M			

경기 예고

주말 프로야구

•2018 신한은행 MY CAR KBO리그

18일	삼성 (보니야)	〈고척〉	넥센 (한현희)	한화 (배영수)	〈잠실〉	LG (김대현)
	오후6시30분, SPOTV, 대구방송-R			오후6시30분, KBSN스포츠		
	SK (박종훈)	〈광주〉	KIA (임기영)	두산 (이용찬)	〈사직〉	롯데 (노경은)
	오후6시30분, MBC스포츠플러스, KBC-R			오후6시30분, SBS스포츠, KNN-R, 부산MBC-R		
	NC (왕웨이중)	〈수원〉	KT (박세진)			
	오후6시30분, SPOTV2, KNN-R					
19일	삼성	〈고척〉	넥센	한화	〈잠실〉	LG
	오후5시, SPOTV, 대구방송-R			오후5시, KBSN스포츠		
	SK	〈광주〉	KIA	두산	〈사직〉	롯데
	오후5시, MBC스포츠플러스, KBC-R			오후5시, SBS스포츠, KNN-R, 부산MBC-R		
	NC	〈수원〉	KT			
	오후5시, SPOTV2, KNN-R					
20일	삼성	〈고척〉	넥센	한화	〈잠실〉	LG
	오후2시, SPOTV, 대구방송-R			오후2시, KBSN스포츠		
	SK	〈광주〉	KIA	두산	〈사직〉	롯데
	오후2시, MBC스포츠플러스, KBC-R			오후2시, SBS스포츠, KNN-R, 부산MBC-R		
	NC	〈수원〉	KT			
	오후2시, SPOTV2, KNN-R					

주말 프로축구

•KEB하나은행 K리그1 2018 (클래식) 14라운드

19일	경남	〈창원축구센터〉	강원
	오후2시, SPOTV		
	전남	〈광양전용〉	대구
	오후4시, SPOTV+, 여수MBC TV		
	인천	〈인천전용〉	울산
	오후2시, SPOTV+, CJ헬로비전 인천		
20일	상주	〈상주시민〉	제주
	오후2시, MBC스포츠플러스2		
	포항	〈포항스틸야드〉	수원
	오후4시, SPOTV+		
	서울	〈서울W〉	전북
	오후4시, MBC스포츠플러스2		

아마추어 경기예고 〈18일〉

야구 ●2018 KBO 퓨처스리그 •한화-고양(고양), KIA-삼성(경산), 두산-화성(화성), 경찰-KT(익산), SK-LG(이천 LG), 상무-롯데(상동, 이상 오후1시) ●제 72회 황금사자기 전국고교야구대회(목동야구장, 오후12시30분)

축구 ●2018 WK리그 •경주한수원-서울시청(황성4구장, 오후5시), WFC-보은상무(창녕스포츠), KSPO-현대제철(화천생체), 수원도시공사-스포츠토토(수원종합, 이상 오후7시)

배구 ●2018 KUSF 대학배구 U-리그 •예선리그=중부대-목포대(충남 중부대), 인하대-충남대(인천 인하대, 이상 오후3시)

배드민턴 ●2018 한일 우수 청소년 배드민턴교류전(충남 서산시민체육관)

골프 ●2018 KPGA SK텔레콤 오픈(스카이72)

태권도 ●제 20회 광주 5.18 민주화운동기념 시장기 전국남여 중고등학교 태권도대회(광주 빛고을체육관, 오전9시30분)

검도 ●제 3회 회장기 전국실업검도대회(충북 옥천)

육상 ●2018 부산 국제장대높이뛰기 육상경기대회(부산, 오후1시)

사격 ●제 34회 회장기 전국사격대회(대구, 오전9시)