

'11세 나이 차' KT 황재균과 강백호의 뜨거운 스프링캠프

강백호 “황재균 형 덕분에 강철체력 자신감”

강백호, 황재균식 훈련 패턴에 동행 동료들보다 2시간 빨리 나와 강훈 합류 3주차 강백호 벌써 6kg 감량



KT 황재균(왼쪽)과 강백호.

“힘들어서 죽을 것 같아요.”(강백호)
“그동안 운동을 얼마나 대충했으면...”
(황재균)

스프링캠프 기간 10개 구단의 일과는 대개 오전 9시에 시작된다. ‘얼리 워크’로 일부 선수들이 로테이션으로 조금 일찍 훈련을 시작하긴 해도 30분 안팎으로 길지 않다. 미국 애리조나주 투산의 KT 워즈 역시 마찬가지다. 하지만 동료들보다 2시간 일찍 하루를 시작하는 이들이 있다. 베테랑 황재균(31)과 2년차 강백호(20)가 그 주인공이다.

황재균은 KT 이적 첫해인 지난해에도 남들보다 1시간 30분 먼저 하루를 시작했다. 하지만 뼈대함을 느꼈고 올해는 30분 더 앞당겼다. ‘피 동감’에 가까운 나이 차에도 단적인 강백호에게 동행을 제안했고, 강백호도 이를 선뜻 수락했다. 훈련장에 도착해서 뜨거운 물로 샤워해 몸을 달군다. 이어 스트레칭과 웨이트 트레이닝, 치

료까지 마치면 본진이 도착한다. 이른 아침은 배트를 쥐거나 글러브를 끼는 ‘야구 훈련’이 아닌, 몸을 만들기 위한 시간이다. 황재균은 “몸에 대해 고민을 많이 하는 편이다. 연구 자료들도 직접 찾고, 트레이너에게 자문도 많이 구한다. 이제 야구는 부딪친다고 되는 운동이 아니다. 과학적 접근이 필요하다”고 설명했다. 강백호는 캠프 중반부터 황재균과 운동을 시작했다. 이제 3주차에 접어들었는데 그 사이 6kg가 빠졌다. “힘들어서 죽을 것 같지만 가시적인 효과가 있는 것 같다”고 만

족을 표한다. 황재균은 “자정을 조금 넘기면 회복에 필요한 호르몬이 분비된다. 그 시간에 깨어있으면 온전히 회복하지 못한다”며 강백호에게 일정한 루틴의 중요성을 강조했다. 지난해 괴물 같은 활약으로 신인왕에 오른 강백호지만 아직 프로의 루틴을 체화하지는 못했다. 황재균과 동행이 뜻 깊은 이유다. 이들은 올 시즌 나란히 변화 앞에 섰다. 지난해 중심타선에 들어섰던 황재균은 톱 타자 번신을 준비 중이다. 거기에 스프링 캠프 기간 동안 유격수까지 겸업 중이다.

날렵해진 몸이 필요했고 캠프 합류 전부터 8kg를 감량했다. ‘30홈런-30도루 클럽’ 가입이 목표다.

지난해 1번 지명타자로 주로 나선 강백호는 올해 3번타자 겸 우익수로 정착할 전망이다. 144경기 체제에 포지션 플레이어로 꾸준히 나서기 위해서는 체력 향상이 필수적이다. 강백호 역시 “반쪽짜리 선수라는 말을 듣는 게 죽기보다 싫다”는 각오로 준비 중이다. 매일 졸린 눈을 비비며 2시간 먼저 하루를 시작하는 이유도 이와 맞닿아 있다.

황재균은 “지난해에는 나도 모르게 이적 첫 해라는 부담감을 느꼈다. 득점점에서 이렇게 못 친 적이 없었다”며 “이제 원래 하던 대로 긍정적인 야구가 목표다. 더 많이 뛰면서 활발한 야구를 하겠다”고 다짐했다. 강백호 역시 “2년차 징크스라는 말이 나오지 않도록 지난해보다 한 가지라도 더 나아지겠다”고 강조했다.

투산의 ‘트레이닝 센터’ 황재균 관장과 강백호 회원의 2시간은 올 시즌 KT에 어떤 영향을 미칠까. 이들이 긍정적인 결과를 이끌어낸다면 내년 이맘 때 KT에 ‘얼리 버드’가 더 많이 날아다닐 듯하다.

최인래 기자 ing17@donga.com



NC 나성범

나성범 ‘애리조나 쇼케이스’ MLB 8개팀·요미우리 관심

2019시즌이 끝나면 해외리그 포스팅 자격을 획득하는 나성범(30)은 소속팀 NC 다이노스의 스프링캠프 장소가 미국 애리조나에서 열리면서 자연스럽게 빅리그 스카우트 앞에서 ‘쇼케이스’를 하고 있다.

메이저리그 도전이라는 큰 꿈을 가슴에 품고 있는 입장에서 큰 행운이다. 그동안 나성범에게 가장 많은 관심을 기울여온 구단은 샌디에이고 파드레스다. 뉴욕 메츠, 시애틀 매리너스도 주목해왔다.

최근에는 전통의 강호 세인트루이스 카디널스와 함께 시카고 컵스, 그리고 샌디에이고와 함께 서부지역 구단인 애리조나 다이아몬드백스, 오클랜드 애이스, 류현진의 소속팀 LA 다저스도 나성범을 관찰하고 있다. 특히 일본의 명문 요미우리 자이언츠 스카우트도 NC 애리조나 스프링캠프에 등장했다.

지난달 28일(한국시간) 나성범은 솔트레이크 필드에서 열린 애리조나와 평가전에서 좌완 앤서니 바스케스를 상대로 2점 홈런을 날렸다. 이날 경기에는 신시내티 레즈, 샌디에이고, 세인트루이스 등 8개 메이저리그팀, 그리고 요미우리 스카우트까지 찾아 나성범의 경기를 지켜봤다.

스카우트들의 높은 관심이 좋은 조건의 해외리그 진출을 보장하는 것은 절대 아니다. 그러나 다양한 팀의 영입 후보 리스트에 오르는 것은 일단 긍정적인 신호라고 볼 수 있다.

지역 라이벌 LA 다저스를 뛰어 넘으려는 샌디에이고와 월드시리즈에서 11차례 정상에 오른 강팀 세인트루이스 등 전력보강에 심혈을 기울이는 구단이 등장하고 있다는 것도 높아지고 있는 나성범의 경쟁력을 보여준다. 요미우리 스카우트도 다양한 해석의 여지를 남긴다.

미국 구단과 깊은 네트워크를 구축하고 있는 국내 한 에이전트는 3일 “나성범에 대한 질문을 자주 받는다. 그러나 현 단계에서 김현수(LG 트윈스)가 볼티모어와 맺은 25인 로스터 보장 계약 같은 낙관적인 전망을 단정할 수는 없다”며 “나성범은 그동안 해외로 나간 국내 타자에 비해 신체적 운동 능력이 매우 뛰어나다는 평가가 따른다. 올 시즌 성적에 따라 많은 결과가 달라질 수 있다”고 말했다.

나성범은 올 시즌 후 구단이 동의하면 해외진출 포스팅자격을 획득한다. 2020시즌 후에는 프리에이전트(FA)로 해외리그 도전이 가능해진다. 나성범은 팀의 주장으로 올 시즌 팀의 부활에 집중하며 미국 등 해외리그 도전에 대해서는 말을 아끼고 있다. 그러나 보라스 코퍼레이션과 계약하는 등 차근차근 큰 꿈을 준비하고 있다.

이경호 기자 rush@donga.com



“이분이 3700억 사나이 하퍼입니다” 최근 북미 스포츠 역대 최대 규모인 계약기간 13년에 총액 3억3000만 달러(한화 약 3709억 원)에 필라델피아 필리스와 프리에이전트(FA) 계약을 한 브라이스 하퍼가 3일(한국시간) 필라델피아의 스프링캠프지인 클리어워터의 스퍹트럼 필드에서 구단 마스크와 함께 환한 웃음을 짓고 있다. 올 메이저리그 최대어로 꼽혔던 하퍼는 “최종 결정을 하기까지 꽤 오랜 시간이 걸렸다. 최대한 오래 될 수 있는 팀을 원했다”며 “하지만 즐거운 시간이었다”라고 말했다. 하퍼는 필라델피아에서 등 번호 3을 달고 뛰었다. 클리어워터(미 플로리다주) | AP뉴시스

담 증세 오승환, 시범경기서 홈런 두 방 못매

추신수·강정호 등은 휴식

목에 담 증세를 호소한 콜로라도 로키스 불펜투수 오승환(37)이 시범경기 두 번째 등판에서 홈런을 두 방이나 허용했다. 다른 코리안 메이저리거들은 모두 경기 출전 없이 쉬었다.

오승환은 3일(한국시간) 미국 애리조나주 글렌데일의 케팔백엔처에서 열린 시카고 화이트삭스와 원정 시범경기에 팀의 세 번째 투수로 등판해 0.21인닝 4안타 2홈런 1볼넷 1탈삼진 4실점을 기록했다. 시범경기 평균자책점은 21.60으로 치솟았다.

오승환은 3-4로 뒤진 4회말 마운드에 올랐다. 첫 타자 루이스 곤잘레스에게 우전안타를 내준 뒤 다음타자 존 제이에게 곧바로 우중월 2점홈런을 맞았다. 이어 다시 요안 몬카다에게 스트레이트 볼넷, 호세 아부레우에게 우월 2점홈런을 내줘 아웃카운트를 한 개도 못 잡은 채 4실점했다. 콜로라도는



오승환

결국 6-10으로 패했다. 오승환은 올해 시범경기 데뷔전이었던 지난달 27일 클리블랜드 인디언스전에서 1이닝 무안타 무실점으로 호투했으나, 시카고 화이트삭스전에선 첫 5타자에게 모두 출루를 허용하는 부진한 투구 내용을 보였다. 투구수가 13개에 그쳤음에도 마운드를 내려왔다. CBS스포츠는 경기 후 “오승환이 목쪽에 가벼운 담 증세를 보였다”며 “정상 컨디션 회복에는 며칠이 걸릴 것”이라고 전했다.

한편 텍사스 레인저스 외야수 추신수(37), 피츠버그 파이리츠 내야수 강정호(32), 탬파베이 레이스 내야수 최지민(28)은 모두 휴식을 취했다. 강정호와 최지민은 4일 피츠버그의 홈경기에서 맞대결을 펼칠 수도 있다. 정재우 기자 jace@donga.com

ML 시범경기 첫 안타...박효준이 누구냐?

2015년 미국행...양키스 유망주 피츠버그전 1타수 1안타 1득점

뉴욕 양키스 박효준(23)이 올해 시범경기 첫 출장에서 안타를 기록했다. 박효준은 3일(한국시간) 미국 플로리다주 브레튼턴의 레포파크에서 열린 2019 메이저리그(MLB) 시범경기 피츠버그 파이리츠전에 7회말 대수비로 나서 1타수 1안타 1득점을 기록했다.

팀이 4-6으로 끌려가던 7회말 타일러 웨이드를 대신해 2루수로 그라운드를 밟았다. 8회말에는 아르덴 파브스트의 뜬공을 안정적으로 잡아내며 아웃카운트를 늘리는 데 기여했다.

첫 안타는 4-8로 뒤진 9회초 1사 후에 터졌다. 상대 투수 브라이언 레이놀즈를 상대로 우익수 앞에 떨어지는 안타를 치고 출루에 성공했다. 디에고 카스티요의 안타



박효준

때 2루를 밟았고, 마이크 포드의 중전 적시타로 득점까지 올렸다. 이후 오스왈도 카브레라, 라이언 라반웨이의 연이은 적시타로 양키스는 7-8까지 추격에 성공했다. 비록 승부를 뒤집지 못하고 패했지만, 양키스 입장에서 박효준의 안타가 추격의 시발점이 된 셈이다.

야탑고를 졸업하고 2015시즌 미국 무대에 진출한 박효준은 아직 메이저리그 무대를 밟진 못했지만, 양키스가 눈여겨보는 유망주로 꼽힌다. 2018시즌에는 마이네리 그 싱글A에서 103경기에서 타율 0.258, 6홈런, 34타점, 18도루를 기록했다. 지난해 시범경기에는 단 한 게임에 출장해 1타수 무안타를 기록했지만, 올해는 첫 무대부터 인상적인 모습을 선보이며 기대감을 키웠다. 강산 기자 posterboy@donga.com