



키움 김하성

2020 김하성의 야망 2014 강정호 넘을까

올시즌 후 ML 포스팅 예고 ‘동기부여’

완벽한 동기부여가 될 수 있을까.

2020시즌 우승을 노리는 키움 히어로즈의 키 플레이어는 단연 내야수 김하성(25)이다. 주전 유격수로 탄탄한 수비는 물론, 공격에서도 매년 좋은 모습을 이어와 팀 핵심 자원으로 분류되는 선수다.

김하성은 올해를 끝으로 포스팅 시스템을 통해 메이저리그에 도전하겠다는 의사를 밝혔다. 단, 스스로 정한 조건이 있다. “그저 그런 성적으로는 도전하지 않겠다”고 미리 선을 그어 최고의 활약을 펼치겠다는 의지도 강하게 전달했다.

김하성이 바라는 최고의 활약은 역시 팀 우승과 함께 좋은 개인 성적을 내는 것이다. 프리에이전트(FA)를 1년 앞둔 선수들이 커리어 하이를 기록하는 ‘FA로이드’처럼, 김하성에게도 메이저리그 진출을 위한 강한 동기부여가 생긴 셈이다.

모하게도 이 대목에서 김하성은 다시금 선배 ‘코리안리저’ 강정호(33)를 떠올리게 만든다. 같은 팀, 포지션으로 데뷔 때부터 ‘강정호 후계자’라 불린 그가 메이저리그 도전을 앞두고 다시 그와 견주어질 수 있을 지 관심이 모아진다.

2015년에 포스팅 시스템을 통해 메이저리그에 진출한 강정호는 1년 전인 2014시즌에 커리어 하이를 기록했다. 타율 0.356, 40홈런, 117타점, 103득점을 기록해 그해 히어로즈의 한국시리즈 진출을 이끌었다.

보여준 것이 확실했기에 강정호는 포스팅 시스템을 통해 메이저리그 진출에 성공했다. 포스팅 금액 500만 달러, 4년 1600만 달러 계약에 피츠버그 파이러츠와 계약했다.

든든한 팀 동료와 함께한다는 공통점도 있다. 2014시즌 당시 강정호는 박병호와 함께 KBO리그 유일한 기록인 ‘토종 타자 동반 40홈런’을 달성했다. 공인구 여파로 해당 기록을 김하성과 박병호가 달성하기는 힘들겠지만, 둘 모두 팀 우승 작기를 노려 최고의 활약을 펼친다는 점은 같다. ‘2020 김하성’은 ‘2014 강정호’처럼 최고의 시나리오를 만들 수 있을까. 올해 활약이 더욱 더 주목받는 이유다. 정은성 기자 award@donga.com

“아침 물 한 잔·점심 아몬드 백 알·저녁엔 고기”…야구인생 최대 변신 선언

삼시세끼 ‘걸그룹 식단’…독기 품은 황재균

(KT)

큰 근육 대신 긴 근육 필요성 강조
공인구 변화 맞춰 체중 감량 집중
황재균 “3번타수 넣어달라고 했죠”

‘걸그룹 식단’이라고 부를만하다. 탄수화물과 완전히 작별하며 몸을 아예 바꾸고 있다. 트레이드마크였던 ‘벌크업’과도 작별이다. 황재균(33·KT 위즈)은 야구인생 최대 변화를 시작했다.

미국 애리조나주 투손의 KT 스프링캠프 일정은 대개 오전에 마무리 된다. 선수단은 삼삼오오 모여 점심을 먹은 뒤 추가 훈련을 하거나 버스에 탑승한다. 하지만 식당을 오가는 길에 황재균의 모습은 없다. 유일하게 점심을 먹지 않는 선수이기 때문이다.

최근 캠프지에서 만난 황재균은 “아침은 눈 뜨자마자 물에 식초 한 스푼과 마그네슘, 소금 각 반 스푼씩 타 먹는다. 점심은 아몬드 백 알과 아보카도, 저녁은 고기를 먹는다”고 식단을 설명했다. 스프링캠프 첫날부터 시작한 식단 관리를 일정 끝까지 이어갈 생각이다.

변화의 이유는 팀이다. 메이저리그(MLB) 영상 시청이 취미인 황재균은 크리스티안 엘리치(밀워키), 코디 벨린저(LA 다저스) 등 날렵하고 탄탄한 선수들에게 영향을 받았다. 최근의 ‘5툴 플레이어’ 중에는 배가 나오고 지방이 많은 체형은 없다. 그 즈음 지인의 소개로 구독자 24만 명의 헬스 트레이너 대니 조를 알게 됐다. 대니 조는 황재균에게 ‘큰’ 근육 대



KT 황재균의 스프링캠프 식단은 ‘걸그룹’에 비교할 만하다. 탄수화물을 입에 대지 않으며 자신의 상징과도 같은 ‘벌크업’과 작별했다. 날렵한 몸으로 공수주에서 팀에 보탬이 되기 위한 선택이다. 투손의 캠프지에서 타격훈련 중인 황재균. 투손(미 애리조나주) | 최익래 기자

한화 캠프 찾은 박찬호 “간절함 가지고 야구에 몰입해라”

후배들 위해 일일 강사로 나서
투수들 원포인트 레슨 특강도

‘코리안 특급’ 박찬호(47·은퇴)가 고향팀 한화 이글스 후배들을 위해 일일 강사로 나섰다. 15일(한국시간) 미국 애리조나주 피오리아에 스프링캠프를 차린 한화 선수단을 찾아 메이저리그 동양인 최다승 기록(124승)을 쌓는 동안 스스로 깨달은 다양한 노하우를 1시간 30분 동안 전수했다. 이를 전 피오리아 스포츠 콤플렉스를 방문해 후배 투수들의 불펜피칭 등을 유심히 지켜보면서 즉석에서 원포인트 레슨을 진행한 데 이어 정식 강연까지 했다.

16일 한화 구단에 따르면, 박찬호는 우선 야구를 대하는 태도에서 나날이 성장해 줄 것을 당부했다. 그는 “생각의 차이가 행동의 차이를 만들고, 행동의 차이가 결국 야구인생을 바꾼다”며 “야구에 방해가 될 수 있는 모든 것들에 대해 절제하는 것이 무엇보다 중요하다. 각자가 간절함을 가지고 야구에 몰입할 수 있는 마음가짐을 만들어야 한다”고 말했다.

팀워크의 중요성도 강조했다. 박찬호는 “야구는 단체종목이라는 것을 잊어서는 안 된다”며 “잘 던지는 투수 한 명 때문에 이길 수 있는 경기도 있겠지만, 그 한 명 때문에 우승을 할 수는 없다”고 설명했다. 이어 “소통을 통해 서로를 아끼고 이해하며 강한 팀

워크를 다져야 한다”고 덧붙였다.

전체 강연 후에는 20여 명의 투수들을 대상으로 특강도 진행했다. 박찬호는 “마운드 위에서 불안한 마음이 찾아올 때는 자신만의 루틴을 만들어서 그 상황을 극복하는 방법을 찾아야 한다”며 다양한 경험담도 곁들였다. 강연 말미의 질의응답 때 여름철 효율적인 체력관리에 대한 장민재의 질문에는 “특정 기간에 포커스를 맞추지 말고 한 시즌을 생각하며 엇나운을 조절해야 한다. 나는 선수시절 러닝에 많은 투자를 했다. 러닝의 효과가 여름을 이겨낼 수 있는 비결이 되기도 했다”고 답했다.

강연 후 한화 선수들은 유익한 시간이었다고 입을 모았다. 주장 이용규는 “후배 선



‘코리안 특급’ 박찬호(왼쪽)가 또 다시 친정팀 한화를 찾았다. 13일(한국시간)에 이어 15일에도 미국 애리조나주 피오리아의 한화 스프링캠프지를 찾아 선수들에게 다양한 노하우를 전달하고 있다. 사진제공 | 한화 이글스

수들도 박찬호 선배님의 강연을 통해 많은 것을 배울 수 있는 소중한 경험이 됐을 것이라 생각한다”며 감사한 마음을 전했다.

정재우 기자 jace@donga.com

당신의 팀 ‘핫코너’는 안녕하십니까

10개 구단 3루수 분석

두산·SK·KT, 부동의 3루수 안정
KIA·롯데, 주전 3루수 경쟁 체제

3루수는 내야 수비에서 차지하는 비중이 작지 않은 포지션이다. 유격수처럼 넓은 범위를 요하진 않지만, 우타자의 강습타구를 견제해야 하는 순발력이 필요해 부담이 있다. 1루까지 거리가 멀어 백핸드로 타구를 잡아낸 뒤에도 정확하게 송구하는 강한 어깨도 필수다.

게다가 3루수는 어느 정도 공격력이 뒷받침돼야 한다는 인식이 깔려있어 팀 전체적으로도 매우 중요한 포지션으로 볼 수 있다. KBO리그 10개 구단의 2020시즌 예상 주전 3루수와 지원군은 누구일까. 그 사정을 짚어봤다.

●절대자 보유한 두산·SK·KT

두산 베어스는 부동의 주전 3루수 허경민이 버티고 있다. 정확한 타격과 일발장타를 앞세운 공격력은 준수하고 순발력을 앞세운 수비는 리그 최정상급이다. 코백 골절상에서 회복해 15일 퓨처스 캠프에 동행하며 2020시즌의 출발을 알린 것도 희소식이다.

SK 와이번스는 최정의 역할이 절대적이다. 2019시즌 KBO리그 3루수 가운데 가장 많은 1153이닝을 소화했다. 두 차례 홈런왕을 차지하는 등 공격력에 대해선 굳이 설명이 필요 없다. 올해는 주장까지 맡아 어느 때보다 책임감이 크다.

KT 위즈도 황재균이라는 확실한 핫코너의 주인이 있다. 허경민, 최정과 더불어 KBO리그에서 가장 강력한 3루수로 손꼽히기에 손색없는 인물이다. KT에서도 지난 2년 연속 20홈런을 터트리는 등 타선에서 파괴력을 보여줬다.

●큰 걱정 없는 LG, NC, 한화

LG 트윈스 3루의 주인은 김민성이다. 경험이 풍부하고 공수 양면에서 안정감이 있다. NC 다이노스도 공격과 수비 모두 뛰어난 박석민이 버티고 있어 걱정이 없다. 특히 박석민은 지난해 반동의 여지를 보여줬다는 점에서 기대가 크고, 노진혁과 김태진 등 체력 부담을 덜어줄 자원으로 풍부하다. 한화 이글스도 오랫동안 3루를 책임져온 송광민이 건재하다. 노시환과 김희성, 오선진 등 백업 자원도 각자 다른 매력을 지니고 있어 상황에 따른 기용이 가능하다.

●외국인선수에게 맡긴 키움, 삼성

키움 히어로즈는 지난해 3루수로 팀 내 최다 511이닝을 소화한 장영석이 KIA 타이거즈로 트레이드되면서 걱정이 커졌다. 현재로서는 외국인타자 테일러 모터가 그 자리를 채울 가능성이 크다. 모터의 퍼포먼스는 키움의 대권도전을 위한 키포인트다. 공격력이 뛰어난 김용빈도 잠재적인 주전 3루수 후보다.

삼성도 테일러 살라디노가 3루를 책임질

전망이다. 기존의 주전 3루수 이원석이 1루로 자리를 옮기면서까지 살라디노의 자리를 만든 이유는 그만큼 수비에 대한 믿음이 커서다. 정확한 타격을 앞세운 공격력에도 기대가 크다. 유사시에는 이원석은 물론 최영진, 박계범 등도 핫코너를 책임질 수 있다.

●무주공산 KIA, 롯데

KIA는 안치홍의 롯데 타이언즈 이적으로 플랜이 꼬였다. 3루수로 낙점했던 박찬호의 키스톤 이동도 고려해야 한다. 지금은 이적생 장영석과 최원준, 황윤호 등이 무한경쟁 중이다. 일단 주전 3루수를 정하는 것부터 다시 시작해야 하는 입장이다.

롯데 3루는 신본기와 한동희의 경쟁체제다. 새 외국인선수 덕스 마차도 유격수를 맡게 되면서 신본기는 또 한 번 경쟁에 뛰어들게 됐다. 수비가 강점인 신본기와 장타력이 뛰어난 한동희를 상황에 맞게 기용하는 것도 한 방법이다.

강산 기자 posterboy@donga.com