

‘KIA 육상부’ 최원준, 더 세졌다…더 빨라진다



KIA 타이거즈
스프링 캠프

김여울 기자

YouTube 광주일보

KIA 타이거즈의 최원준이 스피드와 힘으로 승리에 힘을 보탠다.

KIA에는 올 시즌 반가운 변화가 있다. 새 시즌부터 베이스 크기가 확대되고 피치클락 도입도 준비된다. 발 빠른 선수가 많은 KIA 입장에서 스피드를 더 알차게 활용할 수 있는 변화다.

박찬호, 김도영과 ‘육상부’ 일원인 최원준도 더 공격적으로 될 생각이다.

최원준은 “원래 성향 자체가 공격적이다. 안 죽을 수는 없으니까 죽는 것에 대한 두려움이 없다. 베이스가 넓어지는 등 변화가 있는데 조재영 주루코치님이 더 많이 공격적으로 하라고 주문도 많이 하시고, 이야기도 많이 나누고 있다”며 “좋은 성적 내려면 찬호형, 도영이랑 내가 얼마나 공격적으로 베이스 러닝을 하면서 성공률을 높이느냐가 중요하다”고 말했다.

이어 “아무래도 수비하는 입장에서 빠른 선수들이 많으면 힘들다. LG와 경기하면 외야 입장에서 생각할 게 많다. 송구를 직접 볼 수 있는 상황에서 도 뒷주자가 가까워 보지 못하고 이런 게 많다. 우리도 그런 야구를 해야 형우 형, 성범이 형이나 뒤에 소크라테스 이런 중심타자들이 쉽게 타점할 수 있다. 그게 강팀이라고 생각한다. 그렇게 해야 우리와 팬들이 생각하는 순위를 달성할 수 있을 것이다”고

비시즌 ‘성범스쿨’ 입학해 나성범과 웨이트하며 체력 키워
“공격적 주루로 이기는 경기…팬들이 생각하는 순위 달성”

덧붙였다.

지난 시즌 중반 상무에서 전역한 최원준은 6월 13일 키움전을 통해 KIA 복귀전을 치렀다. 그리고 67경기에 나와 13개의 도루를 기록하면서 뛰는 야구에 시동을 걸었다. 무엇보다 박찬호, 김도영과 나란히 자리해 ‘KIA 육상부’의 위엄을 보여줬다.

최원준은 “지난해 재미있었다. 작년에 내가 중간에 합류하면서 부족한 부분이 있었지만 도영이, 찬호형이 있으면 셋이 확실히 시너지 효과가 있었다. 따라갈 수 없는 경기도 많이 뒤집고, 상대가 부담스러워하는 게 많이 느껴졌다”며 “그런 부분에서 될 수 있는 사람이 확실히 많다는 게 좋다. 중심타선 형들도 앞에 우리가 있으면 편하다고 한다. 한 베이스 더 가서 2루에 있을 게 3루에 있고 그러면 같은 플라이도 희생플라이가 된다”고 “뛰는 야구”의 힘을 이야기했다.

“주자”로 역할을 하기 위해 중요한 것은 물론 ‘출루’다. 나가는 게 중요한 만큼 최원준은 ‘타자’로서 역할을 위해 힘을 더했다. 비시즌에 ‘성범스쿨’에 입학해 나성범과 함께 웨이트에 공을 들였다.

최원준은 “지난해 부상을 입었던 종아리 상태 괜찮다. 몸은 더 좋아졌다. 성범이 형이 비시즌에 웨이트 많이 도와줬다. 그때 웨이트 맛을 봐서 몸이 많이 좋아졌다. 힘이 많이 붙었다. 힘도 키우고 그래서 첫 연습 경기 때는 힘이 너무 들어가기도 했었다”며 “군대 다녀온 기간 빼고 지금까지 참가한 캠프

프 중에서 제일 몸 컨디션이 좋았다. 트레이닝 파트에서도 신경 정말 많이 써주시고 심적으로도 몸도 편하다”고 웃었다.

지난 시즌 팀 상황상 전역 후 낮은 1루에서 썼지만 시즌에는 중견수가 최원준의 우선 자리다. 소크라테스가 좌익수로 옮기는 등 외야에 교통정리가 이뤄졌다.

최원준은 “여러 포지션을 하다가 어렵게 외야수로 정착했는데 확실히 외야하는 게 편하다. 우익수를 많이 했기 때문에 중견수에서 경험이 부족한 건 사실이지만 이전은 수비 코치님이랑 호형이 형이 이야기 많이 해주셔서 좋아했다”며 “송구나 이런 것들은 늘하는 것이니까 괜찮은데 공이 오는 방향, 각도가 다르니까 적응은 필요하다. 이런 부분 호형이 형이 많이 도와준다. 수비는 제일 잘하는 선수니까 호형이 형이 많이 알려준다”고 설명했다.

외야에서 마음 편히 준비하고 있지만 확실한 자리가 정해진 것은 아니다. 그래서 올 시즌이 더 기대되는 최원준이다.

그는 “우리 팀이 원래 좋았지만 군대 가 있는 동안 정말 단단해졌다. 누가 빠져도 이상하지 않은 것 같다”며 “그래서 더 열심히 준비하고 그러는 것 같다. 당장 보장된 게 없으니까 선수들 간에 그런 게 있는 것 같다. 팀에 좋은 부분이다. 잘 준비해서 좋은 모습 보이도록 하겠다”고 각오를 밝혔다.

/wool@kwangju.co.kr



KIA 최원준이 지난 2월 27일 일본 오키나와에서 진행된 아쿠르트의 연습경기에서 안타를 친 뒤 그라운드를 보고 있다.



KIA 타이거즈의 정영(왼쪽부터), 정상욱, 박창민, 박준서, 황중현, 조희영 트레이닝 코치가 2차 캠프가 진행된 일본 오키나와 킨 구장에서 포즈를 취하고 있다.

‘선수들의 수호천사’ KIA 어벤져스팀

박창민 수석트레이너 중심 팀 재구성…선수들 부상 막고 건강 챙겨
수제 단백질 셰이크 등 개인 맞춤 영양제·보충제 “마음건강도 집중”

‘부상’과의 전쟁을 선포한 KIA 타이거즈에 어벤져스팀이 떴다.

KIA는 지난 시즌 부상 악몽에 시달렸다. 주축 선수들이 잇달아 부상으로 쓰러지면서 KIA의 ‘가을잔치’ 꿈은 물거품이 됐다.

당장의 성적은 물론 장기적인 ‘왕조 구축’을 위해서도 가장 중요한 게 부상이다. 좋은 선수들이 부상 없이 오랜 시간 기량을 발휘할 수 있도록 하는 게 중요하다. 이를 위해 KIA는 올 시즌 SSG서 영입한 박창민 수석 트레이너를 중심으로 트레이닝 파트를 재정비했다.

비시즌부터 선수 개인에 맞춰 영양제부터 운동하는 것까지 꼼꼼하게 준비했고, 큰 부상 없이 KIA의 스프링캠프가 성공적으로 마무리됐다. 선수들은 “지금까지 치른 캠프 중에서 가장 몸상태가 좋다”며 트레이닝 파트의 노력에 박수를 보냈다.

선수들에게 좋은 평가를 받은 것 중 하나가 맞춤형 영양제, 보충제였다.

박창민 코치는 “비시즌에 선수들과 많은 대화를 했다. 선수들이 영양제 같은 것을 각자 챙겨간다고 했다. 그런 부분은 선수가 개인적으로 챙기는 것보다 우리가 선수들에게 필요한 것을 찾아서 준비하는 게 중요하다고 생각했다”며 “수제 단백질 셰이크 같은 것을 만들어서 최대한 좋은 것을 선

수들이 먹을 수 있도록 하는 방법을 고민했다. 선수들이 캠프에서 기술적인 부분, 훈련에만 집중할 수 있도록 외적인 부분은 우리가 해주려고 했다”고 설명했다.

예산이 더 투입돼야 하는 부분이지만 구단에서 흔쾌히 오케이를 하는 등 현장과 프런트가 좋은 호흡을 보여줬다.

박 코치는 “가장 중요한 것은 주식이다. 필요한 시간에 잘 먹는 게 1차적이고, 운동 전이나 웨이트 끝나고 나서는 단백질의 합성효가 커지니까 그때 필요한 단백질을 얼마나 잘 섭취하느냐, 또 좋은 퀄리티의 단백질을 섭취하느냐에 따라서 몸에서 받아들이는 속도가 빨라진다. 그래서 수제 셰이크를 만들어서 아침 식사 후에도 치료실에 와서 먹게 하고, 경기장에서도 챙길 수 있도록 했다. 웨이트 장에도 파우더를 놔두는 등 운동 끝나고 챙겨 먹는 습관을 들이려고 했다”고 말했다.

트레이닝 파트는 가장 먼저 훈련을 준비하고, 훈련이 끝난 뒤에도 선수들 관리를 위해 가장 바쁘게 보냈다. 선수들 몸을 우선 신경 썼지만, 마음에도 집중했다. 서로의 신뢰가 중요한 만큼 이번 캠프에서 선수들과 많은 대화를 나눴다.

박 코치는 “서로를 신뢰하고 솔직해야 한다. 조금이라도 선수들이 불편한 걸 알아야 하는데 신뢰가 쌓이지 않으면 이런 걸 숨기게 된다. 캠프는 신

뢰를 쌓는 시기다”며 “또 선수들이 필요한 것을 알아야 하니까 대화를 많이 했다. 보충제 관련한 것도 이런 대화에서 나왔다. 시즌에도 일찍 경기장에 나와 세팅하고, 치료나 웨이트를 원하는 선수를 챙겨야 한다. 가장 많은 시간을 할애해야 하지만 그게 우리 직업이다”고 언급했다.

또 ‘캠프’와 선수들과 첫 미팅에서 10개 구단 중에서 가장 만족도 높은, 최상의 서비스를 제공하겠다고 이야기했다. 그래서 중간중간 선수들 이야기들으면서 점검했다. 이게 우리 파트에서만 할 수 있는 게 아니다. 구단 지원도 많이 필요한데, 단장님이나 운영팀장님도 수시로 이런 부분 확인해 줘서 선수들의 니즈를 맞춰줄 수 있었다”고 말했다.

몸관리에 대한 선수들의 관심이 커진 만큼 이들의 일도 늘었다.

박 코치는 “요즘은 유튜브나 블로그 등을 통해 많은 정보를 접할 수 있다. 중요한 건 많은 정보 중에 필요한 것을 골라서 자기 것으로 가져가는 것이다. 처음에는 자기 것이 아니니까 모양이 삐뚤어질 수 있는데, 그걸 가다듬다 보면 점점 원이 만들어져서 잘 굴러갈 수 있다. 그게 루틴이 되는 것이다. 퍼포먼스를 위해 필요한 여러 행동이 자연스럽게 나와야 한다”며 “선수들과 이야기를 하면서 우리 영역에서 도와줄 수 있는 부분 최대한 맞추겠다. 지금까지는 잘 진행됐지만 가장 중요한 것은 (개막날인) 3월 23일이다. 그때부터가 진짜 시작이다. 좋은 출발을 하고 시즌을 잘 치를 수 있도록 하겠다”고 각오를 밝혔다.

/글·사진=wool@kwangju.co.kr

김하성 트레이드 논의 ‘쑥’ 샌디에이고 장기 계약 ‘쑥’

미국 매체 “팀내 중추 역할 맡으며 연장 계약 가능성 커져”

미국프로야구 메이저리그(MLB) 샌디에이고 파드리스의 주전 내야수 김하성(28)의 트레이드 가능성이 작아지는 분위기다.

미국 스포츠전문매체인 디에슬레틱은 6일 김하성 트레이드에 관한 팀 내 기류를 소개했다.

이 매체는 “샌디에이고 구단은 (김하성을 매물로 한) 만족할 만한 트레이드가 성사되지 않자 내야의 가운데를 파격적으로 뒤집었다”며 “김하성을 추후 트레이드하면 산더르 보하르츠에게 다시 유격수 자리를 맡기면 되지만, 이 경우 상당한 혼란을 불러일으킬 것”이라고 덧붙였다.

디에슬레틱은 “이런 배경을 살펴볼 때 김하성의 연장 계약 가능성은 몇 주 전보다 커진 느낌”이라고도 했다.

2021년 샌디에이고와 4년 계약한 김하성은 올 시즌을 마친 뒤 자유계약선수(FA) 자격을 얻는다.

공격, 수비, 주력을 갖춘 정상급 내야수 김하성의 예상 몸값은 천정부지로 치솟고 있다.

샌디에이고는 최근 투자 폭을 크게 줄이면서 김하성을 잡을 여력이 떨어진다.

이에 샌디에이고는 지난 겨울 김하성을 트레이드 매물로 내놓았다. 1년 후 FA로 내보내야 하는 김하성을 트레이드 카드로 활용해 유망주를 영입하는 것이 낫다는 판단이었다.

그러나 샌디에이고는 합당한 제의를 받지 못하고, 방향을 바꿨다. 김하성에게 중추 역할을 맡긴 채 새 시즌 준비를 시작했다.

구단은 정상급 수비력을 자랑한 김하성을 2루수에서 유격수로, 유격수 보하르츠를 2루수로 맞바꿨다. 김하성이 수비력으로 보하르츠를 밀어낸 모양새다.

디에슬레틱은 어렵게 내린 유격수-2루수 보직 변경안을 불과 몇 주 만에 다시 바꾸기 어렵다고 봤다. 김하성의 연장 계약 가능성이 상대적으로 높아졌다고 해석하는 이유다.

이 매체는 샌디에이고와 류현진(한화 이글스)의 계약 불발에 관해서도 설명했다.

선발 투수가 필요했던 샌디에이고는 지난 겨울 FA 류현진에게 입단 제의를 했으나 류현진은 이를 거절하고 한화와 계약 기간 8년, 총액 170억 원에 계약했다.

디에슬레틱은 “류현진과 그의 에이전트인 스킷 보라스는 많은 보장 금액을 바랐으나 샌디에이고는 두 번의 팔꿈치 인대 접합 수술을 받은 30대 후반의 류현진에게 크게 베풀 수 없었다”며 “류현진이 한화와 연평균 160만 달러 수준의 계약에 합의했다는 것은 샌디에이고가 기존 선발 투수들과 선발 후보들에게 강한 신뢰를 갖고 있다는 의미가 된다”고 밝혔다. /연합뉴스