

‘거포 기대주’ 김석환 “우승에 역할 하고 싶다”



김석환이 22일 히로시마와의 캠프 첫 연습경기에서 홈런포를 터트렸다.



KIA 타이거즈
스프링캠프

오키나와=김여울 기자

KIA 타이거즈의 외야수 김석환이 첫 번째도 두 번째도 세 번째도 타이밍이라며 ‘싸움’을 이야기했다.

KIA가 기대하는 우타거포 김석환은 ‘타이밍’을 키워드로 스프링캠프를 소화하고 있다. 단순히지만 어려운 진리를 깨달은 결과다.

김석환은 “예전에는 잘 안 맞고 이러면 스윙 메커니즘을 생각했다. 그것에만 빠지니까 이도 저도 아닌 경우가 많았다. 좋았을 때를 생각하면 스스로 단순했던 것 같다”며 “타석에 들어가면 투수랑 싸워야 한다. 긴 시간 시합해야 하는데 안 맞는 것을 신경 쓰니까 왔다 갔다 하는 게 많았다”고 말했다.

완벽한 기술보다 중요한 게 투수와의 싸움이지만, 많은 타자가 이 부분을 간과한다. 변화와 변화를 반복하다 정작 타석에서 중요한 싸움에 집중하지 못하기도 한다.

김석환은 “연습 배팅을 해도 타이밍을 생각한다. 스윙 문제가 아니라 타이밍 문제다. 투수가 기가 막히게 잘 던진 것은 인정하면서, 실투 왔을 때 잘 칠 수 있는 코스는 무조건 인플레이로 보내야 한다”며 “잘 맞을 때도 안 맞을 때도 타이밍을 같이 가져가면서 컨디션을 체크하고, 안 좋은 쪽에 깊이 빠지지 않고 멘탈 관리를 해야 한다”고 말했다.

미국 어바인 캠프에서 자신의 메커니즘을 믿고 타이밍에 신경 쓰면서 실전을 준비했던 김석환은 22일 히로시마와의 캠프 첫 연습경기에서 시원하게 답답을 넣었다. 홈런이라는 결과도 좋지만, 결과를 만들어낸 과정이 더 의미가 있다.

히로시마와 연습경기서 홈런포 완벽한 기술보다 ‘타이밍’ 집중 맹수 돼 투수와 싸움서 이길 것

김석환은 “첫 게임이고 투수불도 많이 안 쳐봐서 코치님들이 너무 잘하려 하지 말고, 준비한 것만 하라고 하셨다. 3볼에서 준으로 왔다. 설정해 둔 준보다 살짝 높았는데, 비시즌 때부터 연습했던 부분을 확신을 가지고 하니 좋은 타구가 나왔다”며 “홈런을 친 것보다 치기 전 과정이 중요하다고 생각한다. 시합 때 내 준을 설정해서 강한 타구를 치려고 한다”고 말했다.

자신과의 싸움을 해왔던 김석환은 레전드 선배들의 조언도 잘 새겨 들었다.

김석환은 “미국에서 선배님들하고 운동하면서 도움 많이 받았다. (나)성범 선배님이 칠 때 좋다고 하셨다. (최)형우, (김)선빈 선배님도 메커니즘으로 문제가 없다고 투수랑 싸움 잘 알아야 한다고 하셨다”며 “과하게 잘하려고 하는 게 아니라 준비했으니까 준비한 만큼 하자는 생각으로 하니까 조금씩 있는 것 같다”고 말했다.

이어 “스탠스 정도만 수정하고, 라이브 때부터 타이밍을 생각했다. 타이밍이 맞아야 내 장점인 파워도 쓸 수 있다. 내 볼이 왔을 때 인플레이 타구 높일 수 있는 방향으로 가니까 어이없는 공에 반응을 안 하는 느낌도 있다”며 “투수가 던지면 내 준에 오는 공전다는 생각으로 마인드셋을 하고 끝나면 리셋을 하고 있다”고 설명했다.

‘루킹 삼진’에 대한 두려움을 버린 것도 도움이 됐다.

김석환은 “조재형 코치님이 루킹 삼진 두려워하지 말라고 하신 적이 있다. 루킹 삼진 의식하면 안 좋은 공까지 커버하려다 내 장점이 사라진다는 것

인데 그때부터 존 설정에 신경 썼던 것 같다”며 “매 타석 잘 칠 수는 없다. 잘 칠 수 있는 공이 왔을 때 더 좋은 타구를 만들려고 해야 한다”고 말했다.

김석환에게는 올 시즌 더 잘해야 하는 이유가 있다. 지난 시즌 이어진 부상으로 팀 우승을 지켜야 했던 만큼 올 시즌은 팀 우승 질주에 함께하고 싶은 마음이 크다. 그리고 지난 겨울 결혼식을 올리면서 책임감도 더해졌다.

김석환은 “다치면 해볼 수도 없다. 지난해 베이스 잘못 밟아서 햄스트링 부상을 입었고, 수비하면서 슬라이딩하다가 어깨 인대를 다쳤다. 페이스가 올라오려면 다쳤다. 계속 2군에 있었지만 의욕을 가지고 하고 있었는데, 마지막 다쳤을 때는 재할 기간 생각하면 시즌 마무리였다”며 “KIA에 와서 두 번 우승했는데, 세 번째 우승에는 역할을 하고 싶다”고 말했다.

또 “결혼하면서 책임감이 생겼다. 분가에서 지낼 때도 나로 인해 집안 분위기가 많이 바뀌었다. 집에서는 결과를 티 안 내려고 하는데 와이프가 보인다고 하더라”며 “많은 응원을 해준다. 올 시즌 꼭 좋은 활약해서 공개적으로 감사 인사를 하고 싶다”고 웃었다.

파워를 기대하는 선수지만 이범호 감독은 연습경기에서 보여준 김석환의 수비에도 좋은 점수를 줬다. 김석환은 자신감으로 수비에서도 좋은 평가를 받았다는 각오다.

김석환은 “수비 실력은 상위권은 안 되지만 외야 수비에 자신 있다. 외야 나가면 자신감이 생긴다. 주력이 빠른 건 아니지만 잡을 수 있는 것은 다 잡자는 생각이다. 최선을 다해도 못잡는 것은 능력 밖이라고 생각한다. 과한 플레이가 안 나오니까 안정적으로 할 수 있는 느낌이다”며 “이제 적은 나이다. 시합 나가서 투수와 싸워야 한다. 무조건 싸워서 이기겠다. 맹수가 되겠다”고 각오를 밝혔다.

/글=사진=wool@kwangju.co.kr

“올 시즌 우승 변수는 ‘부상’...루틴이 해법”

박창민 트레이닝 총괄코치

1·2차 캠프 부상 없고 이의리 ‘6월 복귀’도 순조

KIA 타이거즈의 부상 없는 우승 도전을 위한 2025시즌 키워드는 ‘루틴’이다.

KIA는 지난 시즌 선발진 줄부상이라는 악재를 딛고 통합 우승을 이뤘다. 큰 전력을 유지한 올 시즌에도 KIA는 ‘1강’으로 꼽힌다. 공수밸런스로 연패를 노리는 시즌, ‘부상’이 가장 큰 우승 변수로 꼽힌다.

지난해 KIA는 SSG에서 영입한 박창민 트레이닝 총괄코치를 중심으로 트레이닝 파트를 새로 꾸렸다. 부상 악재를 이겨내고 우승 순간을 경험한 박창민 총괄코치는 올 시즌에는 “운이나 복이 아닌 실력으로 입증하고 싶다”고 말했다.

그는 “처음 이직하고 지난해 선수를 파악이 잘 안됐던 것 같다. 캠프 시작할 때 교육 많이 하면서 루틴을 확립하자고 했다. 기술이 부족하면 다른 것을 줄이더라도 일정하게 할 것을 유지하면 거기서 과부하가 발생하지 않을 것이다. 이치로나 오타니 같이 좋은 모습으로 끝까지 가는 선수들은 자기 것이 확실하다”며 “팀에 젊은 선수도 많고, 자기 것이 확실하게 없는 선수도 있다. 자기 것만 확실하면 자기 할당량 소화하고 다른 것으로 채워갈 수 있다”고 루틴을 통한 건강한 시즌을 이야기했다.

‘믿음과 인내’도 건강한 팀을 위해 중요한 요소이다. 지난 시즌 마운드에 큰 부상이 이어졌지만 ‘초보 사령관’ 이범호 감독은 믿음과 인내로 우승까지 이룰 수 있었다.

박창민 총괄코치는 “부상이 발생해도 감독님이 압박하지 않고 믿고 기다려주셨다. 부상이 발생하거나 선수들 컨디션이 떨어지면 지도자 입장에서는 다음해될 수밖에 없다. 그런데 기다려주시고 질책이 아니라 격려를 해주셨던 것 같다”며 “같이 대화 많이 하고 면밀하게 계획을 세웠다. 언제쯤 복귀할 것이고, 복귀 전까지 어떻게 운영할 것인지 계획을 세웠다. 트레이닝 파트는 부상 생기면 그 기간 단축하려고 노력했다”고 설명했다.

지금까지는 순조롭게 모든 게 진행되고 있다. 1차 캠프에서 부상이 발생하지 않았고, 2차 캠프도 이상 없이 진행되고 있다. 6월로 예정된 이의리의 복귀 과정도 물 흐르듯 이뤄지고 있다.

박창민 총괄코치는 수술 과정부터 지금까지 이의리를 밀착 관리하고 있다.

그는 “구단 차원에서 중요한 선수라 일본에서 수술 진행하고 시작부터 잘 된 것 같다. 트레이닝 코치 입장에서 육신하는 선수다. 1개월 가르치면 2개월 하려고 하고 흡수력도 좋고, 가지고 있는 능력이 뛰어나다. 내가 트레이닝시키는 것 이상의 것을 보여준다”며 “처음 이야기했을 때 ‘이의리가 재



이의리(왼쪽)와 박창민 트레이닝 총괄코치.

활을 마치고 돌아왔네’가 아니라 ‘다른 이의리로 돌아오면 좋겠다’고 했고, 그런 목표로 힘을 내고 잘 온 것 같다”고 말했다.

이어 “재활 초반에는 그림이 잘 안 그려졌다. 이의리도 처음 큰 수술을 하다 보니까 복귀하고 잘 던질 수 있을까, 문제없이 수술이 잘 될까 의문으로 시작했다. 재활했던 선수들 이야기 많이 해줬고 김광현을 만나게 해줬다. 같은 곳에서 수술해서 좋은 조인이 될 것 같았다. 광현이가 도움되는 말을 많이 해줬고 믿고 잘 따라온 것 같다”며 “한 번도 브레이크 걸린 적이 없다. 3월말까지 이 프로그램을 계속 진행하고, 계획한 목표가 달성되면 할 정도 쉬어가는 시간을 가질 것이다. 완전하게 쉬는 시간은 1주일 정도이고, 피칭보다는 웨이트적인 부분에서 몸을 회복하고 멘탈 안정화는 시간이 될 것이다”고 설명했다.

/글=사진=wool@kwangju.co.kr

정몽규 대한축구협회장 4연임 성공

회장 선거 85.7% 득표 ‘압승’

정몽규(63·사진 왼쪽) HDC그룹 회장이 대한 축구협회 회장 4연임에 성공했다.

정 회장은 26일 오후 서울 종로구 축구회관에서 열린 제55대 축구협회 회장 선거에서 신문선(66) 명지대 기록정보과학전문대학원 스포츠기록분석학과 초빙교수와 허정무(71) 전 축구대표팀 감독을 제치고 당선됐다.

정 회장은 1차 투표에서 총 유효투표(182표)의 절반을 훌쩍 넘긴 156표를 얻어 결선 투표 없이 당선됐다. 유효투표의 85.7%를 가져갔다.

허 후보는 15표, 신 후보는 11표를 받았다. 무효표는 1표다.

이로써 정 회장은 2029년까지 예산 규모 2000억원대의 거대 종목단체인 축구협회를 4년 더 이끌게 됐다.

2013년 1월 축구협회 회장으로 당선된 이래 3차례 연임에 성공한 정 회장은 이번 임기를 다 채운다면 역대 최장 16년간 축구협회를 이끈 회장으로 정몽준(1993-2009년) 아산정책연구원 명예이사장과 어깨를 나란히 한다.

축구대표팀 감독 선임 논란 등으로 어느 때보다 축구협회를 향한 비판 여론이 높은 데다 정부가 정 회장에 대해 중징계할 것을 축구협회에 요



구한 터라 접전이 펼쳐질 거라는 전망이 나오기도 했으나 결과는 정 회장의 ‘압승’이었다.

전안축구종합센터, 디비전 시스템 구축 등 ‘초대형 사업’이 진행 중인 만큼, 축구인들은 변화보다 이들 사업을 안정적으로 마무리할 정 회장을 ‘재신임’한 것으로 풀이된다.

정 회장이 아시아축구연맹(AFC)에서 지난해 집행위원으로 선출되는 등 꾸준히 외교 자산을 쌓아온 점, 기업 총수가 아닌 인사가 축구협회 행정을 이끄는 데 대한 불안감 등도 표심에 영향을 준 것으로 보인다.

정 회장의 당선으로 축구협회는 AFC 아시안 컵 유치에 다시 도전할 거로 예상된다. /연합뉴스

‘아침 16강’ 광주FC, 포항전 3월 22일로 미뤄

내달 5일 16강 1차전·12일 2차전

광주FC의 K리그1 4라운드 포항전 일정이 변경됐다.

한국프로축구연맹은 26일 “광주의 2024-25 AFC 챔피언스리그 엘리트 16강 진출에 따라 K리

그 4라운드 광주 대 포항 경기 일정을 변경한다”고 밝혔다.

이에 따라 3월 9일(일) 오후 4시 30분 예정됐던 4라운드 포항전은 3월 22일(토) 4시 30분에 열린다. 경기 장소는 광주월드컵경기장으로 동일하다.

광주는 ALCE 조별리그에서 4승 2무 2패(승점

14·골득실차 +4)의 전적으로 4위에 올라, 16강행을 확정했다.

1-8위, 2-7위, 3-6, 4-5위팀의 맞대결로 16강이 전개되는 만큼 광주는 5위 비셀 고베(일본)과 8강 티켓을 놓고 대결한다. 16강전 1차전은 3월 5일(수) 오후 7시 일본 미사키공원경기장에서 열리며, 2차전은 12일(수) 오후 7시 홈경기로 진행된다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr