

타율 0.181→0.452 '깡충'...KIA 박찬호 "속 타들어갔죠"



시즌 초반 손목 통증 여파로 4월 부진...5월 들어 반등
"꾸준히 뛰면서 지난해보다 나은 시즌 보내는 것 목표"

KIA 타이거즈의 주전 유격수 박찬호(28)가 5월 들어 반등에 성공했다. 손목 통증을 털어낸 덕분이다.
2019년 KIA의 주전 유격수로 자리매김한 박찬호는 지난해 타율 0.272 4홈런 45타점 42도루 81득점으로 커리어하이 시즌을 보냈다. 지난해 도루왕도 박찬호의 차지였다.
2023시즌에도 KIA 타선에서 공격 첨병 역할을 해줄 것으로 기대를 받았지만, 박찬호는 2023시즌 초반 손목 통증 여파로 부진을 면치 못했다. 지난달에 나선 23경기에서 타율 0.181(72타수 13안타)에 머물렀다.
부진을 이어가던 박찬호는 이달 들어 반등에 성공했다. 5월에 치른 9경기에서 타율이 0.452(31타수 14안타)에 달한다. 이달 9~11일 SSG 랜더스전에서는 11타수 7안타로 쾌조의 타격감을 자랑하기도 했다.
지난 16일 대구 삼성 라이온즈전에서도 박찬호는 4타수 2안타 1타점 1득점으로 활약하며 8-2 승리에 기여했다.
2회초 2사 1루 상황에서 중전 안타를 날린 박찬호는 KIA가 1-2로 뒤진 7회초 1사 1, 2루에서 좌익수 방면으로 향하는 동점 적시타를 때려냈다. 이후 KIA는 6점을 더 뽑으면서 역전승을 거뒀다.
손목 통증을 줄이면서 박찬호의 방망이가 살아났다.
김중국 KIA 감독은 "손목 쪽 보강 훈련을 하

면서 부상 부위가 나아졌고, 전체적인 타격 밸런스가 좋아졌다"며 "손목이 좋지 않을 때 상체 힘으로만 치려고 했는데 통증을 털면서 몸의 흔들림이 적어졌다. 상체 밸런스가 안정적으로 유지되고 있다"고 설명했다.
박찬호는 "4월에 손목이 좋지 않은 것이 심리적으로도 영향을 있었다. 스윙을 두 번 이상 하기가 힘들어서 공 하나에 끝내야한다는 부담이 있었다"며 "2스트라이크에서 내가 노리는 공이 아닌 공이 오면 파울로 걷어내면서 싸워가는 스타일인데 그런 플레이를 아예 시도조차 하지 못했다. 공을 더 지켜보아야한다는 생각이 들고, 머뭇거렸다"고 털어놨다.
지난달에는 손목 통증으로 일상 생활을 하는데도 지장이 있었다는 박찬호는 "아프지만 않으면 잘할 수 있다는 자신감이 있었다. 하지만 손목이 아프다보니 스윙을 시작하는 것도 힘들어 속상했다"고 전했다.
박찬호는 "손목 통증을 털면서 배트 스피드가 많이 빨라졌다. 내가 하던 플레이도 할 수 있게 됐다"며 "손목 통증에 대한 부담감을 털면서 자신감도 되찾았고, 선순환이 이뤄졌다"고 설명했다.
몸 상태가 좋지 않은 탓에 부진이 길어지면 속은 타들어갔다. 그래도 팀이 4월 한 달 동안 12승 11패로 나쁘지 않은 성적을 거둔 덕에 웃을 수 있었다.
박찬호는 "통증 여파로 성적이 좋지 않아서

마음 고생을 엄청 했다. 그나마 팀 성적이 좋았으니까 겉으로라도 웃을 수 있었을 뿐 속은 썩어 들어갔다"고 돌아봤다.
공교롭게도 박찬호가 살아난 이달에 KIA는 3승 6패로 주춤했다. 박찬호는 "내가 좋은 성적을 내고 있지만 팀 성적은 반대다. 그러다보니 마냥 웃을 수가 없는 상황"이라고 토로했다.
손목 통증이 완전히 나아진 것은 아니다. 보강 운동과 테이핑 등으로 최소화하고 있는 중이다.
박찬호는 "경기에 나가지 않는다고 좋아지는 부상이 아니다. 수술을 받지 않는 한 완전한 낫기는 어렵다"며 "트레이닝 파트에서 효과적인 테이핑 방법을 찾아주시면서 통증이 나아졌다"고 고마움을 드러냈다.
수술을 받으면 나아질 수 있지만 아직은 이렇다는 것이 박찬호의 설명이다. '꾸준함'을 강조하는 박찬호는 시즌 중에는 절대 수술을 받지 않겠다는 생각이다.
2020년부터 지난해까지 유격수로 1100이닝 이상을 소화한 박찬호는 "그런 부분이 유일한 자부심이다. 2019년부터 4년 연속 130경기 이상을 뛰었는데 그런 부분에 중점을 두고 시즌을 준비한다"며 "타격에 기복이 있더라도 자리를 비우지 않고, 변함없이 지키는 것이 중요하다"고 강조했다.
이번 시즌에도 박찬호는 꾸준함을 가장 중요시하면서 그라운드를 누빌 생각이다.
박찬호는 "한 시즌 동안 손목 통증이 더 심해지지 않고 버텨주길 바랄 뿐이다. 늘 그랬듯 건강하게 꾸준히 뛰면서 지난해보다 나은 시즌을 보내는 것이 목표"라고 각오를 다졌다.

K리그1 서울 나상호의 환상 중거리슛 '4월의 골'

4월의 선수 이어 4월의 골에도 뽑혀

프로축구 K리그1 FC서울의 골잡이 나상호의 중거리슛이 4월의 골에 선정됐다.
한국프로축구연맹은 4월 K리그 '대자연의 동원샘물 이달의 골' 수상자로 나상호가 선정됐다고 17일 밝혔다.
이로써 나상호는 4월의 선수에 선정된 데 이어 4월의 골에도 뽑히는 경사를 누렸다.
동원F&B 후원 '대자연의 동원샘물 이달의 골'은 매달 가장 인상 깊은 득점을 터뜨린 선수에게 주어지는 상이다.
2명의 후보를 대상으로 K리그 멤버십 애플리케이션 '킵(Kick)'을 통해 팬 투표 100%로 수상자를 결정한다.
4월 '이달의 골'은 K리그1 5~10라운드 경기를 대상으로 했고, 나상호와 이진현(대전)이 경쟁했다.
나상호는 5라운드 대전하나시티즌과의 원정 경기에서 후반 5분 페널티 박스 밖 먼 거리에서 오른발 슈팅을 때렸고, 이 골은 그대로 상대 팀 골문으로 빨려들어갔다.



이진현은 9라운드 전북 현대전에서 후반 28분 코너킥 상황에서 시도한 왼발 킥이 환상적인 궤적을 그리며 상대 팀 골망을 갈랐다.
지난 11일부터 13일까지 진행된 투표 결과 총 1만1415표 중 5808표(50.9%)를 받은 나상호가 5607표(49.1%)의 이진현을 따돌렸다.
나상호는 이번 시즌 13경기에서 8골로 득점 선두를 달리고 있다.
시상식은 오는 20일 서울과 제주 유니티드가 만나는 서울월드컵경기장에서 열린다. 나상호엔 상금 100만원과 트로피가 주어진다.
뉴시스

영암군, 사격·씨름·태권도 종합성적 1위로 두각 완도서 열린 '제62회 전라남도체육대회'서 금5·은6·동19 획득



영암군이 지난 12~15일 완도에서 개최된 '제62회 전라남도체육대회'에서 사격·씨름·태권도 종목에서 종합성적 1위를 기록하며 두각을 나타냈다.
사격·씨름·태권도 이외에도 영암군 선수단은, 육상·수영·볼링·탁구·배드민턴·배구·유도·복싱 종목에서 금메달 5개, 은메달 6개, 동메달 19개를 획득했다.
4일 동안 총 29,475점으로 종합 7위를 달성해 스포츠 강군의 면모를 과시했다.
사전 안주연 선수는 개인전 금메달과 단체전 금메달을 획득했다.
육상 조미근 선수는 남자부 원반던지기에서, 태권도 임금별 선수는 여성부에서 각각 금메달을 목에 걸었다. 임 선수는 지난해에 이어 올해도 최고의 자리에 올랐다.
여기에 영암군씨름단도 단체전 금메달을 더했다.
영암군 관계자는 "이번 체육대회에서 영암군을 대표해 최선을 다해 준 선수들에게 깊이 감사 드린다"며 "내년 영광에서 개최되는 제63회 대회에서도 스포츠 강군의 면모를 과시할 수 있도록 내실 있게 준비하겠다"고 전했다.
영암=조대호기자

'첫 올림픽 본선 도전' 여자축구...오늘 예선 조 추첨

사상 첫 올림픽 본선 진출을 노리는 한국 여자축구의 아시아 지역 예선 조추첨이 18일 열린다.
아시아축구연맹(AFC)은 18일(한국시간) 말레이시아 쿠알라룸푸르에서 2024년 파리올림픽 아시아 지역 2차 예선 조추첨식을 연다.
국제축구연맹(FIFA) 랭킹에 따라 1번 포트에 호주(10위), 일본(11위), 중국(13)이 배정됐다.
17위인 한국은 베트남(33위), 대만(37위)과 2번 포트다.
3번 포트는 태국(44위), 필리핀(49위), 우즈베키스탄(50)이고, 4번 포트는 인도(61위), 이란(67위), 북한이다.
북한은 최근 국제대회에 나서지 않아 랭킹이 없다.
파리올림픽 여자축구 2차 예선은 오는 10월 부터 열리며, 12개국이 3개 조로 나뉘어 조별 리그를 치른다. 2차 예선은 호주, 중국, 우즈베



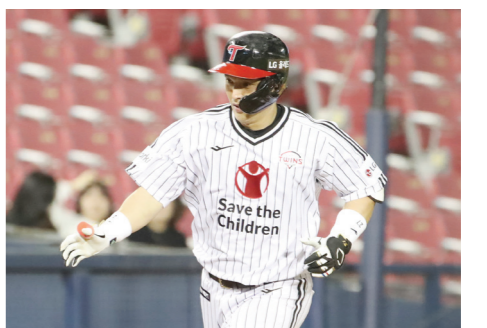
키스탄에서 진행된다.
각 조 1위가 최종예선에 오르고, 조 2위 중 가장 성적이 좋은 한 팀이 합류한다.
내년 2월 예정된 최종예선은 4개국이 2개국씩 나뉘어 홈 앤드 어웨이로 2장의 올림픽 본선 진출권을 가린다.
콜린 벨 감독이 지휘하는 여자축구가 올림픽 예선을 모두 통과하면 사상 처음으로 본선에 나서게 된다.

10홈런 선점한 포수 박동원...LG 새 역사도 열리나

LG는 10개 구단 중 유일하게 홈런왕 배출 못한 팀

올 시즌 홈런 레이스를 선두에서 이끌어가는 타자는 LG 트윈스 박동원(33)이다. 소속팀과 포지션을 감안하면 그의 홈런왕 도전은 매우 이색적인 점이 눈에 띈다.
박동원은 지난 16일 잠실 구장에서 열린 KT 위즈와 경기에서 8회 상대 이선우의 슬라이더를 공략, 좌월 솔로포를 날렸다. 이 한 방으로 박동원은 올 시즌 10홈런 고지를 선점했다.
홈런 부문 2위로 8개의 타구를 담장 밖으로 보낸 노시환(한화 이글스), 3위로 7개의 대포를 터뜨린 양석환(두산 베어스)에 앞선 기록이다.
올 시즌을 앞두고 LG에 합류한 박동원은 페조의 스타트를 끊고 있다. 지난달까지 25경기에서 4개의 아치를 그리더니 이달 들어서는 10경기에서 무려 6차례나 손맛을 봤다.
전 구단 타자 중 가장 먼저 두 자릿수 홈런을 달성하면서 홈런왕 경쟁에도 더욱 힘

을 받게 됐다.
역대 LG 출신 타자 중 홈런 1위에 오른 선수는 한 명도 없다는 점에서 박동원의 도전은 더욱 눈길을 끈다.
LG는 10개 구단 중 홈런왕을 배출하지 못한 유일한 팀이기도 하다.
넓은 잠실을 홈 구장으로 쓰는 만큼 대포를 펄펄 터뜨리기가 쉽지 않은 조건도 갖고 있다.
잠실 구장을 홈으로 쓰는 타자가 홈런왕에 오른 것도 단 세 차례 뿐이다. 1995년 김상호(OB 베어스)가 첫 잠실 구장 홈런왕을 차지했고, 1998년 타이론 우즈(OB)가 그 뒤를 이었다. 2018년에는 김재환(두산)이 잠실 홈런왕의 바통을 이어받았다.
LG 유니폼을 입고 가장 많이 담장을 넘긴 타자는 로베르토 라모스다. 라모스는 2020년 38개의 아치를 그려 역대 LG 타자 한 시즌 최다 홈런 기록을 작성했다. 국내 타자만 놓고 보면 1999년 이병규가 작성한 30홈런



이 최다다.
LG의 국내 타자가 시즌 10홈런을 선점한 것도 박동원이 처음이다. 박동원이 홈런 1위로 시즌을 마친다면 LG의 오랜 숙원도 풀리게 된다.
포수의 홈런왕 도전도 흔한 장면은 아니다. 체력소모가 큰 포수 자리를 책임지면서 타격에서도 두각을 드러내는 건 쉽지 않다. 역대 KBO리그에서 포수 출신 홈런왕은 이만수(1983·1984·1985년), 박경완(2000년·2004년) 둘 뿐이다.
박동원의 개인 한 시즌 최다 홈런은 키움 히어로즈 소속이던 2021년 날린 22개다.