

‘벼랑 끝’ 김사윤 “도끼 갈아 바늘 만드는 마음으로”

작년 트레이드로 KIA 입단
6월 팔꿈치 수술 시즌 아웃
재활군서 복귀 준비 순항중
내년 선발 보직 10승 목표



“만 30세를 앞두고 이름도 바꾸면서 마지막이라는 생각으로 절실하게 준비했습니다.

팔꿈치 수술로 1년 더 도전을 미룬 만큼 ‘도끼를 갈아 바늘을 만든다’는 마부작침(磨斧作針)의 심정으로 180도 달라진 모습을 보여드리겠습니다.”

새 시즌을 준비하는 KIA 타이거즈 투수 김사윤(29)이 드러낸 각오다. 지난해 5월 트레이드로 KIA 유니폼을 입은 김사윤은 SSG 랜더스(전 SK 와이번스)에서 선발과 불펜 경합을 바탕으로 좌완 왕국에 힘을 보탤 것으로 기대를 모았으나 존재감을 드러내지는 못했다.

김사윤은 트레이드 직후 지난해 31경기 구원 등판해 27이닝을 소화하며 3승 2홀드를 챙겼으나 제구 약점을 노출하면서 평균자책점 7.00에 그쳤다. 올 시즌 앞두고 김정민에서 김사윤으로 개명하며 절치부심했으나 팔꿈치 부상으로 지난 6월 수술대에 오르는 불운도 겪었다.



KIA 타이거즈 투수 김사윤이 지난달 21일 함평-기아챔피언스필드에서 진행된 마무리 훈련에서 불펜 투구 후 손승락 감독의 피드백을 받고 있다.

그는 “올해 스프링캠프 때부터 준비를 잘했다. 컨디션도 좋았고 시즌 초반 최고 구속 150km 이상 나오면서 느낌이 좋았다”면서 “갑자기 팔꿈치가 아팠다. 참을 수 없는 고통이었고 결국 수술을 하게 돼 아쉬운 시즌이었다”고 돌아봤다.

이름까지 바꾸며 간절함을 드러냈던 만큼 개막 2개월 만에 수술대에 오른 게 아쉬움이다.

김사윤은 새해를 맞아 SNS로 개명 소식을 알린 뒤 30대가 된 만큼 건강과

성적을 모두 잡아 부끄럽지 않은 남편이자 아버지로 거듭나겠다는 각오를 밝힌 바 있다.

김사윤은 “뭘가 부족하고 필요한지 고민했고 어떻게 해야 더 잘할 수 있는지 제 자신에 대한 답을 찾았다”며 “마무리 훈련 막바지에 투구 훈련도 시작했는데 손승락 감독과 SC 코치진, 트레이너 도움을 받고 있다. 호흡이 잘 맞아 내년에 기대가 크다”고 말했다.

스스로에 대한 답을 찾은 만큼 인식 변

화도 생겼다. 좋지 않은 것은 빠르게 잊고 미래를 준비하는 방법을 깨달았다. 훈련이나 경기에서 나온 좋지 못한 모습은 그때그때 털어내는 것.

김사윤은 “뭘라도 해야 한다는 강박관념이 있었다. 특히 제구에 대한 생각을 많이 했다”며 “하루하루 훈련이나 경기에 일희일비 하고 잘 안되면 투구 폼을 돌아보기 바꿨다”고 반성했다.

또 “인터넷을 보다 ‘144경기를 하는 데 내일 경기를 하려면 오늘 경기를 잊을 수 있어야 한다’는 말을 봤다”며 “잊는 방법을 아는 게 프로라고 하는데 그런 면에서 프로 정신이 부족했던 것 같다”고 부연했다.

프로 정신 개념을 정립하니 새로운 루틴도 만들어졌다.

끝없는 훈련으로 스스로를 한계에 몰아붙이던 과거와는 달리 다음 훈련이나 경기를 위해 적절한 휴식을 취하는 습관을 정착했다.

김사윤은 “그동안 제 자신을 혹사했다. 안 좋은 점이 있으면 계속 되돌아보기 위해 공을 다시 잡았다”며 “이제는 혹사하지 않고 내일을 위해 몸을 가다듬고 컨디션을 점진할 생각”이라고 말했다.

이어 “그동안 안 보이는 곳에 가서 핸드폰도 세워놓고 병적으로 투구에 집착했

다”며 “제구가 안되는 이유를 생각하며 감을 찾으려 했는데 그러다 보니 체력이 떨어져서 더 고전했다. 코칭스태프들은 이미 그 이유를 알고 있었다”고 덧붙였다.

마음가짐을 새로 하면서 내년 목표도 설정했다. KIA 퓨처스 팀 코칭스태프는 김사윤에 다시 선발 보직을 맡길 계획이다.

그는 “새 시즌 목표를 일기장에 썼다. 중간을 하면 30홀드, 마무리를 하면 30세 이브”라며 “손승락 감독이 선발을 해보자고 했다. 그러면서 10승으로 다시 목표를 써놨다”고 언급했다.

이어 “목표를 말하지 않는 성격이었는데 SSG에서 (하)재훈이 형을 보고 생각을 바꿨다”며 “처음 팀에 왔을 때 세이브왕을 하겠다고 했는데 이뤄졌다. 타자로 전향하고 홈런왕을 하겠다고 했는데 홈런을 6개 치고 장타율도 5할 가까이 나왔다. 그 모습을 보며 당당하게 남들에게 얘기할 수 있는 사람이 되겠다고 생각했다”고 부연했다.

또 “목표를 이루기 위해 체력 훈련을 하고 있다”며 “2021시즌에 선발에 도전했는데 실패했다. 준비를 잘해서 두 번 실패는 없도록 하겠다. 마부작침의 자세로 후배들을 긴장시켜 보겠다”고 말했다.

글·사진=한규빈 기자 gyubin.han@jnilbo.com

KIA 외인 투수 다 바뀐다... 파노니, 빅리그 노크

시카고 컵스와 마이너 계약

KIA 타이거즈의 보류 선수 명단에 포함됐으나 재계약 여부를 놓고 장기전에 돌입했던 투수 토마스 파노니(사진)가 미국으로 돌아갔다. 파노니는 시카고 컵스와 마이너리그 계약을 체결하고 메이저리그에 재도전한다.

뉴욕 포스트의 칼럼니스트 존 헤이먼은 19일 SNS를 통해 “좌완 투수 토마스 파노니가 시카고 컵스와 마이너리그 계약을 체결했다. 메이저리그 승격 시 80만달러를 받으며 내년 스프링캠프에 초청된다”고 밝혔다.

파노니는 지난 7월 손 앤더슨의 대체 선수로 한국 무대에 복귀했다. 2022시즌 로니 윌리엄스의 대체 선수로 KIA 유니폼을 입은 뒤 재계약이 불발돼 미국으로 떠



났으나 다시 돌아와 16경기(15선발·1구원)에서 6승 3패 평균자책점 4.26을 기록했다.

KBO리그 데뷔 첫해 선발로만 14경기에서 3승 4패 평균자책점 2.72를 기록했던 것과 비교하면 승수는 늘었지만 이닝 소화력이 떨어지면서 방어율이 증가해 아쉬움을 남겼다. KIA 역시 이 부분을 고려해 보류 선수 명단에는 포함했으나 더 높은 수준의 투수를 알아보는 중이었다.

KIA는 파노니가 미국행을 택하면서 외인 투수진을 모두 교체하게 됐다.

역시 대체 선수로 합류했던 마리오 산체스는 보류 선수 명단에서 제외되며 일찌감치 교체가 결정된 바 있다.

한규빈 기자

광주 아이칸, 전국역도동호인연말대회 19개 메달 수확

금 10·은 4·동 5개 획득

광주 생활체육 역도팀인 아이칸이 제 23회 전국역도동호인연말대회에서 19개 메달을 수확했다.

광주 아이칸 소속 역도 동호인 7명은 지난 9~10일 보성역도전용경기장에서 열린 이번 대회에 출전해 금메달 10개, 은메달 4개, 동메달 5개를 획득했다.

송예은이 여자 51kg급에서 인상 55kg, 용상 78kg, 합계 132kg을 들어 모두 1위를 기록, 3관왕을 차지했다.

박연주는 여자 71kg급에서 인상 67kg 1위, 용상 93kg 1위, 합계 160kg 1위를 차지하며 3관왕과 함께 여자부 최우수상을 거머쥐었다.

정세훈은 남자 61kg급에서 인상

(72kg)과 용상(94kg)에서 주어지는 3차 시기씩 6차 시기를 성공하며 합계 166kg으로 금메달 3개를 땀다.

김한동은 남자 81kg급에서 인상 128kg을 올려 금메달을 따냈지만 용상에서 158kg을 3번 모두 실패해 용상과 합계에서 메달 획득에 실패했다.

홍세린은 여자 76kg급에서 인상 66kg 2위, 용상 76kg 3위, 합계 142kg 3위로 은 1개와 동 2개를 따냈다.

손소희는 +76kg급에서 인상 36kg, 용상 53kg, 합계 89kg을 기록, 은메달 3개를 손에 쥐었다.

강예원은 여자 64kg급에서 인상 59kg 3위, 용상 73kg 3위, 합계 129kg 3위로 동메달 3개를 목에 걸었다.

최동한 기자



강기정 광주시장이 19일 빛고을체육관에서 열린 2023 광주체육 유공자 시상식에서 시장상 수상자들에 상장과 꽃다발을 전달했다. 광주시체육회 제공

광주시·전남도체육회, 체육 유공자·체전 우수선수단 포상

근대5종 윤일모 올해의 감독상
체전 7관왕 문건영 최우수상

광주시체육회와 전남도체육회가 2023년 지역 체육 발전에 기여한 체육인들과 제104회 전국체육대회에서 우수한 성적을 거둔 선수단을 시상 및 포상하며 한 해를 마무리했다.

광주시체육회와 전남도체육회는 19일 빛고을체육관과 무안 스카이웨딩컨벤션에서 ‘2023 광주체육 유공자 시상식’과 ‘2023 체육인의 밤 및 유공자 시상식’을 개최했다.

광주시체육회는 김종석 광주부디빌딩협회 회장과 이길행 광주에어로빅협회 회장, 전광진 광주철인3종협회 회장, 박상규 광주시체육회 이사, 박정식 ㈜에이엠특장 이사, 고영삼 광주북성협회 전

무이사, 박도성 광주승마협회 전무이사, 이영종 광주축구협회 이사에 시장상을 수여했다.

광주시청 육상팀과 광주검도회가 올해의 상, 광주거점스포츠클럽이 올해의 클럽의 영예를 안았다.

윤일모 광주시청 근대5종 감독이 올해의 감독에 올랐고 광주시체육회 육상 이기열 지도자와 시민 1인 1종목 이희경 지도자가 올해의 지도자로 뽑혔다. 전용태(광주시청 근대5종)와 한상미(수영 동호인)는 올해의 선수에 등극했다.

전국체육대회 유공자 시상식에서는 종합 1위에 오른 검도와 종합 2위를 차지한 궁도, 당구, 산악, 종합 3위를 기록한 승마, 스쿼시, 보디빌딩이 포상금을 수여받았다. 전국체육대회 사상 최초 체조 7관왕을 석권한 문건영(광주체고 2)이 최우

수 선수상을 차지했고 육상 100m 허들 개인 8연패(광주시청 소속 6연패)를 달성한 정혜림이 연패상을 받았다.

전남도체육회는 김용서 광양시체육회 회장과 정성인 장흥군체육회 회장, 문영준 전남도체육회 이사, 이경희 전남축구협회 이사, 정규임 전남양구협회 지도자 등 52명에 전남도지사 표창을 수여했다.

박종엽 전남탁구협회 사무국장도 김민승 전남농구협회 전무이사, 김동현 전남배드민턴협회 전무이사, 객나영 전남도체육회 대리 등 5명은 전남도교육감 표창을 받았으며 서희주(전남도우수협회)와 김남중 순천제일고 배구부 감독, 배진숙 곡성군체육회 지도자, 정을성 담양군배드민턴협회장 등 80명에게 전남체육회장 표창이 수여됐다.

최동한 기자