

경기 감이 좋을 때는 무엇을 해도 잘 풀리는 듯하지만, 베팅 실력은 감에 기대지 않는다. 패턴을 발견하고, 실수를 줄이고, 꾸준히 개선하려면 결국 기록이 필요하다. 특히 롤토토처럼 정보와 변수가 많은 영역일수록, 베팅 일지는 단순한 메모가 아니라 의사결정 도구로 작동한다. 이 글은 실제로 일지를 써서 성과 변동을 통제하고 손실 구간을 짧게 끊어낼 수 있었던 방식들을 중심으로 정리했다. 화려한 포맷보다 재현 가능한 습관을 중시한다.

왜 굳이 베팅 일지를 써야 할까

베팅 일지의 목적은 결과를 모으는 것이 아니라, 결과를 만든 과정의 질을 끌어올리는 데 있다. 결과 중심의 피드백은 잡음을 확대한다. 예를 들어 2.10 배당의 언더독을 합리적으로 픽했고 경기 내용도 예측과 일치했지만, 바론 스틸 한 번으로 뒤집히며 패할 수 있다. 반대로 근거가 빈약한 픽이 상대 실수로 이길 때도 있다. 이득과 손실이 엇갈리는 환경에서 인간의 기억은 편향된다. 기록은 그 편향에 브레이크를 걸어준다. 무엇을 생각했고, 무엇을 놓쳤는지, 그리고 그 판단이 반복 가능한지 확인한다.

또 하나의 이유는 리스크 관리다. 같은 1유닛이라도 자신이 체감하는 리스크는 맥락에 따라 달라진다. 예컨대 새 패치 첫 주, 주요 라인에서 치명타 아이템이 개편된 후, 솔큐 메타와 프로 경기 메타가 일시적으로 엇갈리는 기간에는 불확실성이 높아진다. 이때 일지에 사전 경고를 남겨두면 유닛 사이즈를 자동으로 줄이거나, 특정 시장을 잠시 건너뛰는 결정을 더 빨리 내릴 수 있다.

무엇을 기록해야 성과로 연결될까

처음부터 모든 것을 쓰려다 지치기 쉽다. 핵심은 과잉 기록이 아니라, 훗날 복기할 때 의사결정의 원인과 결과를 연결해 줄 최소 구성이다. 일단 2주 정도 다음 구조를 유지해 보고, 이후 본인 리그, 종목, 선호 시장에 맞게 덧붙이는 것이 낫다.

- 경기 정보와 시장: 예시 - LCK, T1 vs DK, 맵 핸디캡 -1.5, 오버/언더 드래곤 4.5 등
- 베팅 근거의 한 줄 요약: 예시 - T1 정글 챔프 풀과 13.4 패치 상향으로 초기 주도권 우위, DK 바텀 라인 주도권 약화
- 지표 3개: 팀 단위 15분 골드 차이 평균, 바론 첫 획득 비율, 상대 라인업의 최근 KDA 변동
- 리스크 플래그: 패치 직후, 백투백 일정, 주전 교체, 장거리 이동, 부상 루머 등
- 유닛 사이즈와 배당, 캡틱: 0.75u, 1.90, 노트 - 라이브에서 3용 스택 확인 시 추매 고려

이 다섯 항목만 정확히 남겨도, 무작정 체감에 의존하는 것보다 한 단계 위의 복기가 가능해진다. 굳이 포맷을 화려하게 만들 필요도 없다. 손에 잡히는 말로 적되, 다시 읽을 수 있을 정도로만 정돈하면 된다.

샘플 엔트리, 실제로는 이렇게 적는다

형식만 보면 쉬워 보이지만, 막상 쓰다 보면 애매한 순간이 많다. 다음은 실전에서 도움이 됐던 예시다.

4월 9일 LPL, JDG vs TES, 매치 승자 - TES 2.20, 0.6u. 요약 - TES 상체 폼 회복, JDG 바텀 듀오 라인전 승률 하락. 지표 - 15분 골드 격차 최근 5경기 TES +1.1k, JDG -0.4k. 바론 첫 획득 TES 60%, JDG 40%. 13.7 패치 이후 TES의 소규모 교전 승률 상승. 리스크 - JDG 코치 인터뷰에서 준비된 전략 언급, 불확실성. 캡틱 - 라인업 확정 후 라이브에서 TES가 첫 용 컨테스트 시 1.95 이상 추가 0.2u.

이 기록만으로도 사후 복기가 단단해진다. TES가 졌더라도, 상체 주도권과 오브젝트 컨트롤이 예측대로 나왔는지, 인터뷰에서 암시된 전략 변화가 실제로 어떤 형태였는지를 확인할 수 있다. 반대로 이겼다면, 결과를 낳은 핵심 요인이 운빨이었는지, 근거로 든 지표가 다시 써먹을 수 있는지 살핀다.

숫자는 몇 개가 적당한가

지표는 적을수록 좋다. 많은 숫자를 나열하면 판단력이 흐려진다. 개인적으로는 사전 분석에서 3개, 라이브에서 2개를 고정한다. 사전 분석의 3개는 팀의 초중반 주도권을 대표하는 지표, 오브젝트 컨트롤, 최근 5경기 메타 적

충격으로 잡는다. 라이브의 2개는 라인전 이후 시야 점유율과 스킬 누적 소모 - 특히 서포터의 와드, 강철용의 타이밍, 스펠 쿨타임 여부다. 이 정도면 과도한 해석 없이 흐름을 읽을 수 있고, 로그로 남기기도 수월하다.

숫자의 신뢰도는 표본 크기에 좌우된다. 최근 3경기만 보고 결론 내리는 습관은 위험하다. 최소 10경기 이상의 누적을 보고, 특정 구간에 가중치를 두고 싶을 때는 이유를 적어 두자. 예를 들어 메타가 13.8에서 13.9로 이동한 주라서 직전 5경기에 가중치 70퍼센트를 줬다, 같은 식으로.

롤토토 특성에 맞춘 항목 커스터마이징

롤토토 시장은 다양하다. 경기 승패, 맵 핸디캡, 킬/용/바론 오버 언더, 특정 라인 킬 우위 같은 세부 시장마다 정보가 다르게 작동한다. 따라서 베팅 일지의 항목도 시장에 맞게 추가하는 편이 낫다.

킬 오버 언더를 자주 다룬다면 경기 페이스의 선행지표를 따로 적는다. 초반 교전 선호도, 정글 루트 경향, 라인 프리오 확보 비율, 한타 타이밍에서의 스펠 운용 같은 요소다. 반대로 맵 핸디캡을 다룰 때는 설계와 마무리 능력이 더 중요하다. 시야 장악 후 오브젝트 전환 속도, 억제기 파괴 후 귀환 선택, 바론 후 라인 세팅 숙련도 등이 유용하다. 이런 항목을 짧게라도 체크하면, 같은 팀에 대해 시장별로 상반된 결론을 내릴 수 있다는 사실이 드러난다. 팀이 강하다고 모든 시장에서 가치가 있는 것은 아니다.

라이브 베팅 로그, 감정까지 남겨야 하는 이유

라이브 베팅은 속도가 생명이다. 그래서 많은 사람이 로그 작성을 생략한다. 하지만 짧은 문장 두세 개로도 충분하다. 특히 감정 상태를 가볍게 메모해 두면, 손실 구간에서의 과감한 추매, 이익 구간에서의 조기 익절 같은 습관을 조절하는 데 큰 도움이 된다.

실제 예시를 들어 보자. 18분, 한타 2대3 교환, 우리 팀 드래곤 2스택, 상대 미드 플래시 없음. 배당 1.75, 0.3u 추가. 감정 - 직전 경기 역전패 여파로 조심스러움. 이 정도면 사후 복기에서 과도한 보수적 태도였는지, 아니면 합리적 위험 회피였는지 구별할 수 있다. 라이브 의사결정은 정보와 감정이 함께 작동한다. 감정을 부정하기보다는 기록으로 통제한다.

배당과 유닛, 흔들리지 않는 눈금 만들기

유닛 사이즈는 일지의 척도다. 단순 수익이 아니라 의사결정의 일관성을 평가하기 위해 필요하다. 계좌 규모에 따라 1유닛을 다르게 정의하되, 변동성에 맞춰 자동으로 스케일링하는 규칙을 붙인다. 예를 들어 일반 구간에서는 1u를 계좌의 1퍼센트, 패치 주간이나 로스터 변동이 잦은 주에는 0.6u를 1퍼센트로 환산해 쓰는 방식이다. 일지에 유닛 규칙을 적어 두면, 연속 손실이 났을 때 감정에 떠밀려 사이즈를 키우는 실수를 줄일 수 있다.

배당에 대한 기록도 정교할수록 좋다. 오프닝 배당, 내가 체결한 배당, 클로징 배당을 같은 줄에 남기면, 내가 시장을 이기는지, 즉 클로징 라인 가치가 있는 픽을 내고 있는지 판단할 수 있다. 클로징 대비 +0.05만 꾸준히 이겨도, 장기 수익에 유의미한 차이가 난다. 반대로 결과가 좋아도 클로징을 계속 지고 있다면, 운에 기대고 있을 가능성이 크다.

주간 복기 루틴

일지는 쓰는 것보다 되돌아보는 시간이 더 중요하다. 복기를 위한 주간 루틴을 정해 두면, 통찰을 빼먹지 않는다.

- 승리와 패배에서 각각 두 건씩, 과정이 명확했던 사례를 골라 비교한다.
- 총 베팅 수 대비 A급 셀렉션 비율을 계산한다. 사전 근거가 단단했고 리스크 플래그가 낮았던 선택을 A급으로 정의한다.
- 클로징 라인과의 차이를 평균치로 기록한다. 시장 이해도 추이를 본다.
- 감정 태그를 모아 본다. 피로, 흥분, 두려움 같은 단어가 반복되는가.
- 다음 주의 금지 규칙을 한 줄로 정한다. 예 - 패치 후 첫 이틀, 라이브 맵 핸디캡 금지.

이 다섯 단계는 30분이면 끝난다. 복기 시간은 길수록 좋은 게 아니다. 짧아도 반복 가능한 절차가 실력을 만든다.

수치화, 너무 멀리 가지 말 것

스프레드시트를 파고들다 보면 지표가 20개를 넘어가고, 피벗 테이블과 차트가 화면을 가득 채운다. 이쯤 되면 실전에서 쓰기 어렵다. 수치화의 목표는 신호 대 잡음 비율을 높이는 것이다. 간단한 스코어카드 방식을 추천한다. 베팅마다 세 개의 근거 지표에 점수 0, 1, 2를 부여한다. 예측과 실체가 부합하면 2, 부분 부합이면 1, 틀리면 0. 한 베팅의 총점이 5 이상이면 A급, 3에서 4면 B급, 2 이하는 C급으로 태깅한다. 이 점수는 결과와 무관하다. 몇 주만 지나도 내 선택이 어떤 등급으로 물리는지, 성과가 어느 구간과 상관이 있는지 나타난다.

패치와 메타 변화, 일지에 담는 관찰 포인트

롤은 패치 주기가 짧다. 메타가 흔들릴 때는 공용 지표의 의미가 바뀐다. 바텀 라인이 강해지면 오브젝트 컨트롤의 무게 중심이 용으로 쏠리고, 초반 정글 동선도 달라진다. 이때는 과거 지표의 가치를 할인해야 한다. 일지에서 패치 노트를 요약하되, 수치 변경을 그대로 베팅 근거로 쓰지 않는다. 관찰 포인트만 적는다. 예를 들어 원딜 치명타 아이템이 상향됐다면, 바텀 라인전에서 체력 트레이드 빈도 증가, 용 타이밍 앞뒤 라인 웨이브 관리의 가치 상승, 중반 스파이크 타이밍의 당김 등을 체크한다. 그런 다음 실제 경기에서 그 관찰이 나왔는지, 팀별로 채택 속도가 어떤지 로그로 남긴다.

팀별 태그, 얇고 넓게

팀에 대한 인상은 쉽게 굳는다. 일지는 그 고정관념을 깨는 도구가 되어야 한다. 팀별 태그를 두세 개씩만 유지하자. 예를 들어, GEN - 오브젝트 컨트롤 우수, 한타 개시 안전성 높음, 스노우볼 속도 중간. KT - 라인전 강함, 비전 역시야 운영 약함, 25분 이후 엇박자 자주 발생. 이 정도면 충분하다. 태그는 3주에 한 번 갱신한다. 태그가 길어지면 본질이 흐려진다.

손실 연속 구간에 대한 규칙

아무리 잘해도 손실은 몰려온다. 경험상 30건 베팅에 한 번꼴로 6연패 같은 구간이 찾아온다. 이때 일지에 적어둔 규칙이 고배가 된다. 연속 손실 5건이 되면 다음 세 건은 A급 셀렉션만, 유닛 50퍼센트 축소, 라이브 추매 금지. 간단하지만 강력하다. 또한 손실 구간에서만 쓰는 복기 질문을 별도로 마련한다. 나는 정보 부족을 운으로 합리화하고 있는가, 내가 지난주에 효과적이라고 한 근거를 이번주에 무시했는가, 장기 수익 그래프가 흔들리니 단기 히트 확률이 높은 시장만 쫓고 있는가. 이런 질문은 감정보다 규칙이 결정을 이끌도록 해 준다.

도구 선택, 가볍고 끈질기게

도구는 목적을 보조해야 한다. 노션, 구글 스프레드시트, 에버노트, 종이 노트 등 무엇이든 상관없다. 다만 세 가지 기준을 세워 보자. 첫째, 입력이 빠르거나. 둘째, 검색과 태그가 쉬운가. 셋째, 그래프나 피벗 같은 가벼운 분석이 가능한가. 모바일 입력이 잦다면 음성 입력으로 한 줄 요약을 남기는 방식도 좋다. 중요한 것은 도구의 화려함이 아니라 접근성이다. 일지 쓰기가 귀찮아지는 순간은 대부분 입력 과정이 번거로울 때다.

보안도 간과하면 안 된다. 롤토트 베팅 기록에는 자금 규모, 계좌 흐름이 드러난다. 클라우드 사용 시 이중 인증을 켜고, 공유 링크는 닫아 둔다. 스프레드시트를 사용한다면 개인 정보가 들어간 시트는 별도로 분리해 보관한다.

사례, 한 달간의 변화

실제로 일지를 체계화하기 전과 후의 차이를 수치로 남겨 본 적이 있다. 표본은 4주, 총 베팅 112건. 일지 체계화 전 2주에는 승률 51퍼센트, 평균 배당 1.94, 수익률 -1.8퍼센트였다. 체계화 후 2주에는 승률 53퍼센트, 평균 배당 1.92, 수익률 +2.6퍼센트로 바뀌었다. 변화의 핵심은 승률이 아니라 선택의 질이었다. A급 셀렉션 비율이 28퍼센

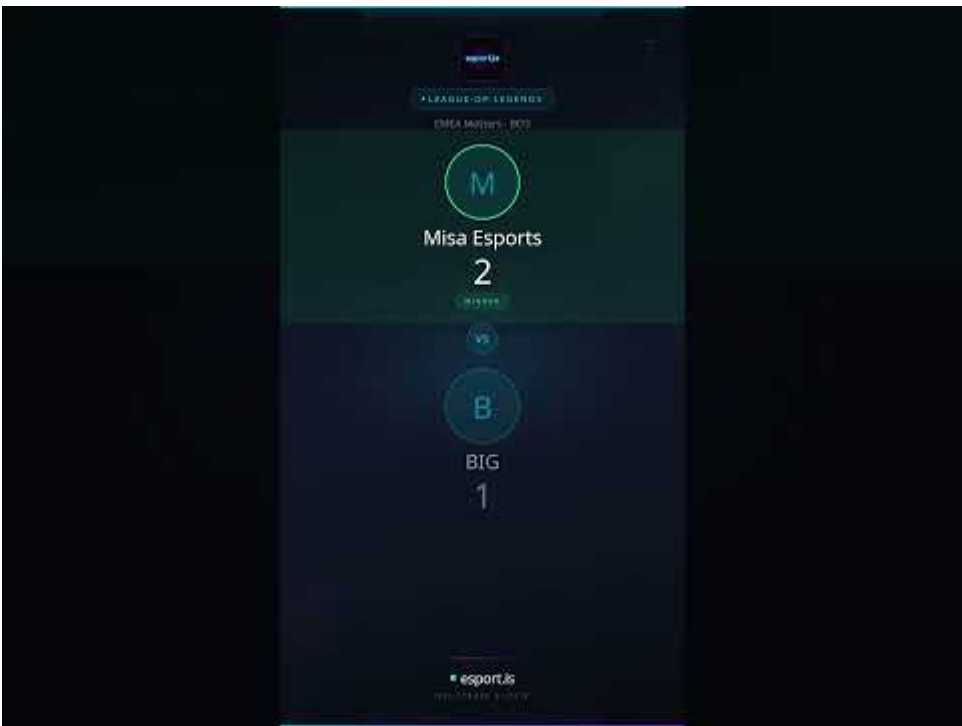
트에서 41퍼센트로 상승했다. 클로징 라인 대비 우위도 평균 +0.03에서 +0.06으로 늘었다. [롤토토](#) 특히 라이브 추매가 줄고, 사전 준비된 시나리오에서만 추가 진입을 허용한 점이 유효했다.

물론 이 수치는 시장 환경에도 좌우된다. 그러나 일지가 없었다면 무엇이 달라졌는지 설명조차 어려웠을 것이다. 기록은 개선의 증거가 된다.

흔한 함정과 피하는 법

가장 흔한 실수는 결과로 근거를 덮는 것이다. 경기 후, 픽이 틀렸다면 일지에 이유를 붙이고 싶어진다. 하지만 그건 복기의 가치를 훼손한다. 결과와 무관하게, 사전 근거의 질을 평가하는 습관이 필요하다. 또 하나는 숫자의 과도한 회귀다. 최근 5경기에서만 강했던 팀을 과신하거나, 특정 매치업에서 우연히 나온 스탯을 본질로 오인한다. 이럴 때는 지표마다 반례를 하나씩 적어 놓는다. 예를 들어 바론 첫 획득 70퍼센트라는 숫자 옆에, 25분 이전 교전 승률이 낮아 리스크가 상존한다, 같은 반례를 병기하면 균형이 잡힌다.

도덕적 위안도 함정이다. 주전이 갑자기 교체되어 틀린 픽을 운 탓으로 돌리는 습관이 생긴다면, 앞으로도 같은 변수를 과소평가할 것이다. 일지에 리스크 플래그를 남겨 두고, 실제로 그 리스크가 발현됐는지 따로 표시한다. 발현 비율이 높다면, 다음부터는 플래그가 켜진 경기의 유닛을 자동으로 줄이는 규칙을 도입한다.



간결한 한 줄 요약의 힘

긴 분석은 종종 디테일을 잃게 만든다. 베팅마다 한 줄 요약을 강제로 적으면, 핵심 가설이 선명해진다. 예시로, DK는 초반 주도권이 약화되어 첫 용을 내줄 가능성이 높고, 라인 프리오가 없는 상황에서 한타 개시가 늦는 경향이 있어 언더가 유리하다. 이 정도 문장은 경기 중에도 다시 읽고 판단을 재정렬하는 데 유용하다. 한 줄 요약이 길어지면, 가설이 아니라 바람이 끼어든다.

요약 통계, 한 페이지로 모으기

매주 복기 시 한 페이지 대시보드를 만든다. 총 베팅 수, A급 비율, 평균 배당, 클로징 대비 차이, 시장별 수익률, 감정 태그 상위 3개. 이 여섯 항목만 모아도 추세가 보인다. 시장별 수익률은 특히 유용하다. 같은 팀, 같은 리그라도, 맵 핸디캡에서는 플러스, 킬 오버 언더에서는 마이너스일 수 있다. 대시보드를 보면 이번 주에 건드릴 시장과 쉬어 갈 시장이 명확해진다.

코치 인터뷰와 루머, 어떻게 기록할까

리그 오브 레전드 씬에서는 인터뷰와 현지 소식이 의외로 큰 변수가 된다. 다만 루머는 정확도가 낮다. 일지에서는 출처를 간단히 밝히고, 신뢰 점수를 붙인다. 예를 들어 공식 인터뷰는 3점, 팀 관계자의 SNS는 2점, 팬 커뮤니티 루머는 1점. 점수 2 이하의 정보는 근거의 보조로만 사용하고, 단독 근거가 되지 않도록 제한한다. 이 규칙을 적어 두면, 그때그때의 분위기에 휘둘리지 않는다.

기록을 습관으로, 습관을 이익으로

베팅 일지를 지속하는 가장 확실한 방법은 의사결정의 시간을 고정하는 것이다. 경기 전 10분, 하프타임 2분, 경기 후 5분. 이 세 타이밍에만 입력한다. 각 타이밍마다 적을 항목을 간단히 정해 두면, 경기의 리듬과 일지의 리듬이 맞물린다. 예를 들어 경기 전에는 한 줄 요약과 지표 3개, 하프타임에는 라이브 지표 2개와 감정 한 단어, 경기 후에는 결과와 사전 가설의 일치도 점수. 이 규칙이 습관이 되면, 일지는 노력이 아니라 반사동작이 된다.

책임 있는 베팅에 대한 짧은 메모

롤토토는 어디까지나 오락과 분석의 결합이다. 일지는 수익을 늘리기 위한 도구이기도 하지만, 한계를 인정하는 장치이기도 하다. 내가 통제할 수 없는 변수가 언제든 결과를 바꾼다. 그래서 일지에는 중단 규칙도 함께 있어야 한다. 하루 손실이 계좌의 3퍼센트를 넘으면 그날은 종료, 연속 손실 7건이면 이틀 휴식, 심야 시간대의 피로 누적 시 라이브 금지. 이런 문장을 눈에 띄는 곳에 적어 둔다. 실력은 욕심을 누를 때 보존된다.

마무리, 기록이 만드는 차이

일지를 쓰기 전에는 운이 좋은 날과 나쁜 날이 있다고 믿었다. 쓰고 보니, 운의 분포 위에서도 꾸준히 이길 수 있는 선택이 따로 있었다. 좋은 지표를 고르는 것도 기술이지만, 나쁜 날에 스스로를 보호하는 기민함은 기록에서 나온다. 롤토토에서의 실력은 결국 반복 가능한 과정의 품질로 정의된다. 그 과정을 눈에 보이게 만드는 가장 간단한 방법이 일지다. 종이든 스프레드시트든, 오늘 경기부터 한 줄이라도 남겨 보자. 몇 주 뒤, 숫자와 문장이 쌓이면 무엇을 바꿔야 하는지가 선명해진다. 이게 바로 기록으로 실력을 올리는 길이다.