

“올 시즌 첫째도 둘째도 체력… 완주 목표”



SSG LANDERS

SSG 김광현 스프링캠프 각오

“남들보다 조금 늦게 시작해도 천천히 확실하게 몸을 만들어 가을야구 마지막까지 던질 것” 이승용 감독도 “5선발로 기용 페이스 조절 간격 지켜주겠다”

“작년에 어깨 때문에 고생을 너무 많이 했습니다. 올해는 첫째도, 둘째도 몸 상태가 중요합니다.”

프로야구 SSG 랜더스 ‘영원한 에이스’ 김광현(38)이 2026시즌 스프링캠프를 떠나며 강조한 것은 건강과 완주였다.

김광현은 19일 인천국제공항을 통해 SSG의 1차 캠프지인 미국 플로리다주 비로비치

로 떠나기 전 취재진과 만나 “가을야구 마지막 경기까지 건강하게 공을 던지는 것이 목표”라고 강조했다.

지난 시즌 김광현은 어깨 통증 여파로 1군 엔트리에서 제외되기도 하는 등 험겨운 시간을 보냈다.

28경기에 등판해 144이닝을 소화, 규정 이닝은 채웠으나 10승 10패, 평균자책점 5.00은 만족스러울 수 없는 성적이었다.

특히 후반기 11경기는 5승 3패, 평균자책점 6.49로 부진했으나 삼성 라이온즈와 준플레이오프 4차전에서 5이닝 1실점으로 역투해 마지막 자존심을 지켰다. 이러한 에이스의 고충을 누구보다 잘 아는 이승용 SSG 감독은 김광현을 위한 ‘특별 관리’ 계획을 공개했다.

이 감독은 “김광현은 올 시즌 5선발로 기용하며, 화요일 등판 시 엔트리에서 빼 휴식을 주는 등 등판 간격을 조절해 줄 생각”이라며 “팀의 리더인 그가 안 아프고 건강하게 시즌을 완주하도록 돕겠다”고 약속했다.

김광현 역시 욕심을 내려놓고 감독의 뜻에 발을 맞추다. 그는 “예전에는 ‘개막전에 무조건 맞춰야 한다’ ‘1-3선발 안에 맞춰야 한다’는 압박이 있었다”며 “올해는 남들보다 조금 늦게 시작하더라도 천천히 몸을 만들 생각”이라고 밝혔다.

이어 “작년 가을야구 마지막 경기 때 우리 팀 모두 컨디션 관리가 아쉬웠다”며 “가을야구 끝까지 건강하게 하려면 관리 더 잘해야 한다”고 덧붙였다.

지난해 전문가들은 SSG를 하위권으로 예측했으나 SSG는 불펜 야구를 앞세워 3위라는 성적을 남겼다.

올 시즌은 SSG를 3위권으로 놓는 시각도 있다.

김광현은 이처럼 평가가 올라간 것에 대해 “3등으로 예측해 준 것만으로도 만족한다”며 웃은 뒤 “작년에 어린 선수들이 경험을 쌓았고, 투수들이 잘 버텼다. 여기에 친구인 (김)재환이까지 왔으니 팀은 더 강해졌다”고 자신감을 보였다.

동갑내기 친구 김재환의 합류는 김광현에게도 큰 힘이다.

그는 “고교 시절 연습경기 때부터 알고 지낸 친구가 합류해 정말 반갑다”며 “재환이와 함께 팀이 작년의 아쉬움을 털어낼 수 있도록 노력하겠다”고 말했다.

이번 겨울에도 김광현은 김택형 등 후배 투수들을 데리고 일본 오키나와에서 미니 캠프 훈련을 했다.

김광현은 “김택형은 지금이 야구를 제일 잘할 수 있는 전성기의 나이”라며 “스피드를 회복해 추격조를 넘어 필승조로 올라서야 한다. 내가 가진 노하우를 모두 알려 줄 생각”이라고 후배 사랑을 드러냈다.

마지막으로 김광현은 선수단 전체에 ‘부상 경계령’을 내렸다.

그는 “선수들이 의욕이 앞서다 다칠까 걱정된다”며 “부상이 없는 팀이 결국 강한 팀이다. 캠프부터 시즌 끝까지 부상 없이 잘 마무리했으면 좋겠다”고 당부했다.

연합뉴스

정우영은 동점골, 황인범은 시즌 첫 골

독일 프로축구 유니온 베를린에서 활약하는 정우영이 교체 투입 8분 만에 동점골을 터뜨리며 팀을 패배 위기에서 구해냈다.

유니온 베를린은 18일(한국시간) 독일 슈투트가르트에 MHP아레나에서 열린 슈투트가르트와의 2025-2026 분데스리가 18라운드 원정 경기에서 1-1로 비겼다.

정우영은 팀이 0-1로 뒤처지던 후반 30분 안드라스 셰페르 대신 그라운드를 밟았고 투입 8분 만에 승부를 원점으로 돌리는 득점을 올렸다.

후반 38분 스텐리 은소키가 골대 왼쪽에서 내준 킥백을 지체 없이 강력한 왼발 슈팅으로 연결해 골문 구석을 찔렀다.

지난 10일 마인츠와의 16라운드 이후 8일 만에 터진 정우영의 리그 두 번째 골이며, 독일축구협회(DFB) 포칼에서의 득점을 포함하면 시즌 3호 골이다.

2023-2024시즌 슈투트가르트에서 뛰다가 임대를 거쳐 유니온 베를린으로 완전히 이적한 정우영은 찬정팀을 상대로 세리머니를 자제하며 여유하는 모습을 보였다.

정, 후반 교체 투입 8분 만에 원발 슈팅으로 시즌 3호 골

정우영은 후반 38분에도 골문 앞에서 과감한 슈팅을 시도하며 추가 골을 노렸지만, 이번에는 골키퍼 선방에 막혔다.

정우영의 동점골로 승점 1을 추가한 유니온 베를린은 승점 24(승 6무 6패)로 리그 9위에 자리했다.

한국 국가대표 미드필더 황인범도 네덜란드 프로축구 정규리그에서 이번 시즌 첫 골을 신고했으나 소속팀 페예노르트의 패배를 막지는 못했다.

페예노르트는 19일(한국시간) 네덜란드 로테르담의 스타디온 페예노르트에서 열린 2025-2026시즌 네덜란드 에레디비시 19라운드 스파르타 로테르담과의 홈 경기에서 3-4로 졌다.

황, 선발로 출전해 72분 활약 팀 3-4 패배로 득점 빛바래

이날 선발 출전해 약 72분간 그라운드를 누빈 황인범은 팀이 0-2로 끌려가던 후반 19분 추격의 발판을 마련하는 첫 골을 터뜨렸다. 황인범은 페널티 지역 바깥에서 침착하게 공을 잡은 뒤 대포알 같은 오른발 슈팅으로 골문 왼쪽 구석을 찔렀다.

올 시즌 공식전 14번째 경기에서



터진 마수질이 골이다. 이로써 황인범은 이번 시즌 총 1골 3도움을 기록했다.

페예노르트는 후반 26분 스파르타 로테르담의 미토 슌스케에게 추가 골을 허용하며 다시 위기를 맞았으나, 경기 후반 무서운 뒷심을 발휘했다.

로빈 판 페르시 페예노르트 감독의 아들인 사킬 판 페르시가 후반 42분과 43분 연달아 골망을 흔들며 순식간에 승부를 원점으로 돌렸다.

하지만 페예노르트는 마지막 고비를 넘기지 못했다. 후반 추가시간 3분 문전에서 조슈아 키틀라노에게 결승 골을 내주며 결국 1점 차로 무릎을 꿇었다.

승점 추가에 실패한 2위 페예노르트(승점 36·10승 6무 3패)는 최근 4경기 연속 무승(2무 2패)의 부진에 빠졌다.

선두 PSV 에인트호번(승점 52)과의 격차도 승점 16으로 벌어져 우승권 경쟁에 빨간불이 켜졌다.

글·사진·연합뉴스

슬개골과 고관절의 염증

in hancer Plus™

관절영양제의 혁명

인한서 플러스

글루코사민 + 콘드로이틴 + MSM +브로멜라인 + 레시틴

오프라인 전용

온라인 전용

관절 관리는 치료보다 예방이 중요합니다!