

# 프로야구의 봄... 28일 45번째 '팡파르'

**신한 SOL KBO 리그 2026**

2026 월드베이스볼클래식(WBC)에서 17년 만에 8강에 진출한 한국 프로야구가 봄바람을 타고 출범 45번째 시즌에 들어간다.



2026 신한 SOL 리그 KBO 리그는 28일 전국 5개 구장에서 일제히 개막전을 열고 팀당 144경기, 총 720경기를 치르는 페넌트레이스를 시작한다.

이번 주말 이틀간 진행되는 개막 시리즈는 kt wiz-LG 트윈스(잠실구장), 키움 히어로즈-한화 이글스(대전 한화생명 볼파크), 롯데 자이언츠-삼성 라이온즈(대구 삼성라이온즈파크), KIA 타이거즈-SSG 랜더스(인천 SSG랜더스필드), 두산 베어스-NC 다이노스(창원 NC파크) 등 지난해 상위 1~5위 팀 구장에서 열린다.

개막 2연전과 올스타 휴식이 직후 4연전을 제외한 모든 경기는 3연전으로 진행되고, 미연성된 45경기(팀당 9경기)는 우천 등 취소 경기와 함께 추후 편성된다.

홈 경기는 격년 규정에 따라 LG-삼성·NC·KIA·키움에 73경기씩 치르고 한화·SSG·롯데·두산은 71경기만 연다.

올스타전은 7월11일로 예정됐으며 장소는 미정이다. 정규리그 상위 5개 팀은 대망의 포스트시즌에 진출해 계단식 토너먼트로 최종 우승팀을 가린다.

팬들의 관심이 집중되는 올 시즌 전력 관도에서는 대다수 전문가가 지난해 우승팀 LG를 다시 한번 '1강' 후보로 꼽았다. 겨우내 전력을 보강한 삼성과 한화, kt는

상위권 경쟁 후보로 평가됐고 SSG와 롯데, 두산은 중위권 다크호스로 주목됐다.

NC와 KIA, 키움은 아쉽게도 하위 팀으로 분류됐다.

개인 성적을 미리 살펴보면 부상을 털고 복귀하는 김도영(KIA)과 지난해 신인왕 안현민(kt), '30억 거포' 노시환(한화) 등 톱종 방망이가 르윈 디아즈(삼성), 맷 데이비스(NC) 등 외국인 타자들과 뜨거운 홈런 레이스를 펼칠 것으로 기대된다.

마운드에서는 전반기 돌아올 예정인 안우진(키움)이 문동주, 김서현(이상 한화), 박민(두산) 등과 본격적인 속도 경쟁에 나선 전망이다.

신인왕 후보로는 시범경기에서 홈런 5개를 쏘아 올린 '중고 신인' 허인서(한화)와 '고졸 새내기' 박준현(키움), 신재인(NC), 오재원(한화) 등이 경쟁할 것으로 보인다.

## 5개 구장서 일제히 개막전

팀당 144경기·총 720경기 '대장정' 올해도 "LG가 1강" 이구동성 삼성·한화·kt 상위 경쟁 후보 SSG·롯데는 다크호스로 부상 아시아 쿼터선수 활약 큰 관심 노장 신기록 도전도 흥미진진

### 프로야구 개막전 대진표

시간	경기	구장
3월28일	KIA vs SSG	문학
	KT vs LG	잠실
오후 2시	롯데 vs 삼성	대구
	두산 vs NC	창원
	키움 vs 한화	대전

10개 구단 성적을 좌우할 외국인 선수는 상당수 교체된 가운데 올해 처음 시행하는 아시아 쿼터 선수들의 활약 여부도 팬들의 흥미를 당기고 있다.

'살아있는 레전드' 최정(SSG)과 최형우(삼성), 양현종(KIA), 류현진(한화)의 기록 행진은 초미의 관심사다.

통산 518홈런으로 KBO 리그 최다 기록 보유자인 최정은 올 시즌 전인미답의 550 고지를 바라보고 있다.

통산 타점 1위(1737개)인 최형우는 최초로 1800타점을 노린다. 현역 최다인 186승을 수확한 양현종은 송진우(210승)에 이어 역대 두 번째로 200승에 도전한다.

WBC 대표팀의 정신적 지주였던 류현진은 한미 통산 200승을 무난하게 달성할 전망이다. 류현진은 KBO 리그에서 117승, 미국 메

이저리그(MLB)에서 78승으로 함께 195승을 기록 중이다.

해마다 변화와 혁신을 추구하는 KBO 리그는 올 시즌 '수비 시프트 제한' 규정을 도입한다.

새 규정에 따라 수비팀은 포수와 투수를 제외하고 내야 홈 경계 내에 최소 4명의 야수를 뒤야 하며 2루를 기준으로 양쪽에 2명씩 서 있어야 한다.

시프트 제한 규정을 위반한 내야수가 인플레이 타구를 건드리면, 공격팀은 타자 주자의 1루 출루 및 주자의 1개 베이스 진루 혹은 플레이 결과 유지 중 한 가지 결과를 선택할 수 있다.

지난해 도입한 '피치 클록'은 올 시즌 2초씩 줄여 경기 박진감을 높인다.

주자가 없으면 종전 20초에서 18초로, 주자 있으면 25초에서 23초로 단축된다.

비디오 판독은 예년과 마찬가지로 팀당 2회 신청할 수 있으며, 2회 연속 판정이 번복될 경우 1회가 추가된다.

지난해 8월부터 시행된 체크 스윙에 대한 비디오 판독 기회도 팀당 2회 주어지며, 판정이 번복되면 기회가 유지된다.

구장별로 상이한 파울라인 너비는 판정의 정확성을 높이기 위해 기존 3인치(7.62cm)에서 4인치(10.16cm)로 변경한다.

2024년 총 입장객 1088만7705명으로 한국 프로스포츠 사상 최초로 '1000만 관중'을 돌파한 KBO 리그는 지난해에는 1231만 2519명으로 다시 한번 새 역사를 썼다.

글·사진=연합뉴스



홍명보 감독이 24일(현지 시간) 영국 런던 북서쪽 밀턴킨스에서 훈련하는 선수들을 지켜보고 있다. 연합뉴스

## 홍명보호 '스리백' 플랜A 굳어지나

홍명보호가 2026 북중미 월드컵 전 마지막 A매치 주간의 첫 훈련에서 '스리백'을 점검했다.

홍명보 감독이 지휘하는 한국 축구대표팀은 24일(현지 시간) 영국 밀턴킨스의 MK돈스 훈련장에서 구슬땀을 흘렸다.

유럽 원정으로 2연전을 치르는 3월 A매치 주간의 첫 훈련은 오후 3시께부터 한 시간여 동안 '짧고 굵게' 치러졌다. 소속팀 마지막 경기에서 발을 다친 엔스 카스트로프(민헨글라트바흐)를 제외한 25명의 태극전사가 훈련에 임했다.

가장 많은 시간을 할애한 전술 훈련에서 홍명보호 수비라인은 스리백이었다. 왼쪽부터 김태현(가시마 앤틀러스), 조유민(샤르자), 김민재(말렌)가 최후방에 섰다.

왼쪽 윙백 자리에는 엄지성(스완지시티)이 섰고, 오른쪽 윙백은 설영우(즈베즈다)가 맡았다.

최전방 윙톱으로는 튀르키예 무대를 호령하는 스트라이커 오현규(베식타시)가 나섰다. 홍명보호의 '정예'로만 전술 훈련이 진행된 건 아니었다. '에이스' 손흥민(LAFC)과 이강인(파리 생제르맹) 등 주축 선수 다수가 전술 훈련에 참여하지 않고 회복에 초점을 맞춰 몸을 풀었다.

비록, 주축과 벤치 멤버들이 뒤섞여 소화한 전술훈련이지만, 월드컵 본선 전 마지막 A매치 주간의 '스리백 훈련'으로 시작한 것은 의미가 작지 않다.

홍 감독은 코트디부아르, 오스트리아를 상대하는 이번 2연전에서 중요한 것으로 '승리'를 꼽았다.



## 女배구 플레이오프 '실바 대전'

현대건설·GS칼텍스 3전 2승제 '쿠바 특급' 실바 활약이 승패 갈라

'실바를 막거나 못 막거나.' 프로배구 2025-2026 V리그 여자부 플레이오프(PO)가 GS칼텍스의 '쿠바 특급' 지젤 실바(등록명 실바)의 활약 여부에 따라 명암이 교차할 가능성이 커졌다.

정규리그 2위로 PO에 직행한 현대건설과 단판 승부의 준플레이오프에서 흥국생명을 따돌린 정규리그 3위 GS칼텍스는 26일부터 3전 2승제로 챔피언결정전 진출 티켓을 다툰다.

PO 1차전과 3차전은 현대건설의 안방인

수원체육관에서 열리고, PO 2차전은 GS칼텍스의 홈구장인 서울 장충체육관에서 개최된다.

기선 제압 대결인 PO 1차전을 잡는 팀이 챔피언전에 오를 가능성이 큰 만큼 양 팀은 첫 경기부터 총력을 다집하고 있다. 양 팀은 정규리그 여섯 차례 대결에선 상대 전적 3승 3패로 승부를 가리지 못했다.

현대건설은 5, 6라운드를 포함해 안방에선 세 번 모두 승리한 만큼 홈 개최 이점으로 1, 3차전을 올 치르기 때문에 승리 기대가 크다.

이에 맞서는 GS칼텍스도 원정 1차전을 잡는 뒤 안방에서 치르는 2차전에서 PO 승부를 결정짓는다는 심산이다.

GS칼텍스는 자타공인 최고의 외국인 공격수 실바를 보유하고 있다는 게 강점이다.

실바는 이번 2025-2026시즌 여자부 한 시즌 득점 신기록인 1083점을 사냥하며 남녀부를 통틀어 처음으로 3년 연속 1000 득점을 돌파하는 대기록을 달성했다.

특히 실바는 24일 흥국생명과 준플레이오프에서도 혼자 42점을 쓸어 담으면서

도 성공률 59.2%의 순도 높은 공격력으로 3-1 역전승을 주도했다.

현대건설에선 실바의 공격을 제대로 막지 못한다면 PO 통과를 장담할 수 없는 것이다.

현대건설은 외국인 주포 카리 가이스버거(등록명 카리)가 고질적인 무릎 통증에 시달렸지만, 정규시즌이 끝나고 휴식을 병행하며 훈련해 컨디션이 올라온 게 다행스럽다. 여기에 공수 능력을 겸비한 아시아 쿼터 자스티스 아우치(등록명 자스티스)가 공격의 한 축을 맡는다.

인생에서는 여러분도 장군이다

청춘들을 사랑한 장군

임관빈 지음

개정 신국판

20-30대의 성공과 행복을 위하여 사랑으로 쓴 10가지 인생조언

청춘들의 자존감을 높이는 지혜와 용기의 메시지

임관빈 지음 | 308쪽 | 17,000원 | 도서출판행복에너지

# 2030의 성공과 행복을 위해 사랑으로 쓴 10가지 인생조언

우리는 삶을 살며 많은 일을 겪습니다. 희로애락이 뒤섞인 삶 속에서 당연히 행복한 순간이 있고 괴롭고 어려운 순간이 있습니다. 행복한 삶을 살 때는 그것을 유지하기 위해 노력하고, 힘든 일이 있을 때는 그것을 이겨내는 정신력과 다시 일어서기 위한 의지를 다져야 합니다. 『청춘들을 사랑한 장군』에서도 여러분은 각자의 인생에서 장군이라고 했습니다. 현재의 2030청춘들이 본인의 삶의 지휘관으로서 언제나 승리할 수 있는 '군인정신'을 발휘해 지금을 이겨내고 행복한 미래를 만들어가길 바라며 이 책을 읽는 모든 분들의 삶에 행복과 긍정의 에너지가 팡팡팡 샘솟으시기를 기원드립니다.

## 청춘들을 사랑한 장군