

최형우 타석 들어서는 순간 '최고령' 새 역사

개막전부터 쏟아지는 신기록



2026 프로야구는 개막 전부터 굵직한 기록을 쏟아낼 전망이다.

지난 겨울 자유계약선수(FA)로 친정 삼성 라이온즈로 돌아간 최형우는 28일 대구 삼성라이온즈파크에서 열리는 롯데 자이언츠와 개막전에서 타석에 들어서는 순간, 추신수 SSG 랜더스 보좌역이 가진 KBO 리그 타자 최고령 출장(42세 2개월 17일) 기록을 경신한다.

이뿐만이 아니다. 1983년 12월16일생인 최형우는 안타와 홈런을 칠 때마다 추신수가 남긴 이 부문 최고령 기록(안타 42세 1개월 26일·홈런 42세 22일)을 갈아치운다.

통산 타점 1위(1737타점), 통산 루타 1위(4426루타), 통산 2루타 1위(543개)를 달리는 최형우는 역대 최초 1800타점과 4500루타, 2루타 550개 기록에도 도전한다.

또한 올 시즌 82개의 볼넷을 얻으면 양준혁(1278개·은퇴)을 넘어 역대 통산 최다 볼넷 신기록도 세운다.

지난해 역대 최고 500홈런 고지를 밟은 SSG 최정 역시 새로운 이정표를 노린다.

최정은 역대 최초 11시즌 연속 20홈런, 21시즌 연속 10홈런에 도전한다.

또한 32개의 홈런을 치면 전인미답의 550홈런 고지를 밟는다.

1448개의 4사구와 360개의 사구를 기록 중인 최정은 역대 최초 1500 4사구, 370사구 기록도 눈앞에 두고 있다.

42세 2개월 18일 출장 신기록 추신수 안타·홈런 기록도 깰 듯 올 시즌 볼넷 82개 얻으면 최다

최정 11시즌 연속 20홈런 도전 강민호 이달 '2500경기 출장 新' 손아섭 안타 칠 때마다 신기록

삼성 베테랑 포수 강민호는 3월 안으로 역대 최초 2500경기 출장 기록을 세울 가능성이 크다.

그는 지난 시즌까지 2496경기에 출전해 이 기록에 4경기만을 남겨두고 있다.

kt wiz로 이적한 김현수는 역대 최초 17시즌 연속 100안타에 도전하며 LG 트윈스 외야수 박해민은 역대 최초 13시즌 연속 20도루라는 새 역사를 노린다.

한화 이글스 외야수 손아섭은 역대 최다인 2618개의 안타를 기록해 안타를 추가할 때마다 자신의 기록을 경신한다.

다만 최형우(2586개), 김현수(2532개)가 뒤를 쫓고 있어서 통산 최다 안타 순위가 바뀔 가능성도 있다.

마운드에선 KIA 타이거즈 양현종이 많은 기록에 도전한다. 그는 지난

시즌(2025년)에 이어 두 번째 통산 190승 및 200승, 두 번째 2700이닝 돌파를 노린다.

아울러 통산 탈삼진 1위인 양현종은 삼진을 잡을 때마다 이 부문 기록을 늘려간다. 100개 이상의 탈삼진을 기록하면 역대 최초로 12시즌 연속 100탈삼진 기록도 세운다.

불펜에서도 기록 경쟁이 이어진다. SSG 노경은은 역대 최초 4시즌 연속 30홀드에 도전하고, 지난 시즌 노경은과 홀드왕 경쟁을 했던 LG 김진성은 18홀드를 추가하면 안지만(177홀드·은퇴)을 넘어 통산 최다 홀드 기록의 새 주인이 된다.

삼성 김태훈은 역대 최초 7시즌 연속 10홀드를 바라본다.

기록 도전은 선수들만의 이야기가 아니다. 정규시즌 1931경기에서 1021승을 거둔 김경문 한화 감독은 김용용(2910경기), 김성근(2651경기), 김인식(2056경기) 감독에 이어 역대 네 번째 2000경기 출장 기록을



양현종 KIA 타이거즈
역대 두 번째 190승·200승
(현재 186승, 기존 기록 송진우 210승)

최형우 삼성 라이온즈
최고령 타자 출장(42세 2개월 18일)
(기존 기록 추신수 42세 2개월 17일)

최정 SSG 랜더스
통산 550홈런
(현재 518홈런)

시즌까지 통산 543경기에서 2656%이닝을 던지며 186승 127패, 2185탈삼진, 평균자책점 3.90을 기록했다. 양현종은 송진우(6720경기) 3003이닝 210승 153패 평균자책점 3.51은

슬 것으로 보인다. 아울러 김용용(1554승), 김성근(1388승) 감독에 이어 역대 세 번째 감독 1100승 기록에 도전한다. 글:사단연합뉴스

코트디부아르 '철벽' 뚫어라... 홍명보호 '가상의 남아공戰'



홍명보호가 '가상의 남아프리카공화국' 코트디부아르를 상대로 월드컵의 해 첫 승리 사냥에 도전한다.

홍명보 감독이 지휘하는 한국 축구대표팀은 28일 오후 11시(한국 시간) 영국 밀턴킨스의 스타디움MK에서 코트디부아르와 평가전을 치른다.

아프리카의 강호 코트디부아르는 홍명보호가 2026 북중미 월드컵 조별리그 3차전에서 상대할 남아공을 염두에 둔 '스파링 파트너'다.

국제축구연맹(FIFA) 랭킹에서는 한국(22위)보다 15계단 아래인 37위에 있지만, 전력을 놓고 보면 절대 뒤지지 않는 상대다.

잉글랜드 프리미어리그(EPL) 명문 맨체스터 유나이티드에서 뛰는 잉어 아마드 디알로를 비롯해 오달롱 코수누(아탈란타), 이브라힘 상카레(노팅엄 포리스트), 니콜라 페페(비야레알) 등 빅리거들이 전열 곳곳에 포진해 있다.

코트디부아르는 아프리카 예선 F조에서

내일밤 11시 7시 평가전 손흥민 골가뭇물 깰지 관심

8승 2무 무패의 압도적인 성적으로 1위를 차지하며 본선행 직행 티켓을 따냈다.

10경기에서 25골을 넣고 단 한 골도 내주지 않으며 '철벽 수비'를 과시했다. 아프리카 예선에 참가한 54개국 중 무실점을 달성한 팀은 코트디부아르와 튀니지, 두 팀 뿐이다.

2006년 독일 대회부터 2014년 브라질 대회까지 월드컵 본선에 3회 연속으로 올랐으나 이어진 두 대회에서는 예선을 통과하지 못한 코트디부아르는 12년 만에 오르는 본선 무대에서 사상 첫 토너먼트 진출을 이루겠다는 의지에 불타고 있다.

홍명보호가 이런 코트디부아르를 잡는다면 남아공전 승리를 향한 자신감을 확 끌어올릴 수 있다. 남아공은 FIFA 랭킹 60위다.

승리를 위해선 골이 필요하다.



코트디부아르전을 앞둔 홍명보 감독이 24일(현지 시간) 영국 런던 북서쪽 밀턴킨스에서 팀훈련에 앞서 취재진과 인터뷰하고 있다. 연합뉴스

튀르키예 무대에서 5골을 폭발하며 '인드롭'을 일으킨 오현규(베식타시)가 최전방 스트라이커로 선발 출격할 거로 보인다.

'월드클래스' 손흥민(LAFC)이 올해 마수없이 월드컵을 넣을지는 가장 큰 관심거리다.

손흥민은 올해 LAFC에서 페널티킥 골 하나만 넣는 데 그쳤다. 공식전 9경기에서 월드컵을 하나도 넣지 못했다.

홍명보호 최고 무기인 손흥민의 득점포가 다시 뜨거워져야 북중미 월드컵 8강 도

전은 수월해진다.

소속팀 셀틱(스코틀랜드)에서 원백으로 좋은 활약을 펼쳐 9개월 만에 대표팀에 복귀한 양현준의 선발 출격 여부에도 시선이 쏠린다.

양현준은 15일 머더웰과 경기에서 멀티골을 폭발한 것을 포함해 지난해 12월부터 6골을 넣는 등 득점력이 매섭다.

'중원 사령관' 황인범(페노르트)의 부상 낙마 등 악재 속에서도 홍명보호 훈련장 분위기는 뜨겁다.

전반적으로 선수들 몸 상태가 많이 올라와 있고, 의욕도 좋다.

경기를 사활 앞두고 밀턴킨스의 MK돈스 훈련장에서 진행된 훈련에서 태극전사들은 실전을 방불케하는 치열한 몸싸움까지 불사하며 미니게임을 소화했다.

코트디부아르전은 월드컵 본선을 3개월 앞두고 진행되는 마지막 A매치 주간의 첫 경기다. 주전 경쟁에서 우위를 점하겠다는 선수들의 의지가 훈련장에서 날것 그대로 드러나고 있다.

이정후, MLB 개막전서 4타수 무안타

팀도 양키스에 0-7 완패



미국프로야구 메이저리그(MLB) 샌프란시스코 자이언츠의 외야수 이정후(27·사진)가 정규시즌 개막전에서 4타수 무안타로 침묵했다.

샌프란시스코는 26일(한국 시간) 미국 캘리포니아주 샌프란시스코의 오라클파크에서 열린 2026 MLB 정규시즌 개막전 뉴욕 양키스와 홈 경기에서 0-7로 졌다.

5번 타자 우익수로 선발 출전한 이정후는 4타수 무안타에 그쳤다.

1회말 2사 1, 3루 기회에서 첫 타석에 나온 이정후는 양키스 선발 투수 맥스 프리드의 초구 시속 153km 상커를 강하게 받아쳤으나 2루 땅볼로 잡혔다.

타구 속도가 시속 166km로 측정됐다. 4회 1사 주자 없는 상황에서는 중견수 뜬공, 7회 선두 타자로는 좌익수 직선타로 물러났다. 9회 무사 1루 기회에



서도 비교적 잘 맞은 타구가 중견수 정면으로 향했다.

양키스가 원정 개막전에서 완봉승을 거둔 것은 1967년 이후 이번이 59년 만이다. 양키스는 2022년부터 최근 개막전 5연승을 이어갔다.

바쁜 일상 속, 당신을 토닥여줄 요가 에세이

느려도 괜찮아

아사나(요가 자세)를 할 때 찾아오는 고통은 말할 수 없이 아팠지만 몸을 늘리고 비틀고 거꾸로 서는 과정에서 마음이 말을 걸었다.

너무 애쓰지 마라.

괜찮다.

일만 하지 말고 좋아하는 것도 하고 살아가.

바쁜 일상 속, 몸과 마음이 지친 당신을 토닥여줄 요가 에세이

매일 요가를 하면 안다. 매번이 새로운 기쁨이라는 걸 배워서 느리게라도 몸을 늘리고 비틀고 거꾸로 서는 과정에서 마음이 말을 걸었다.

바쁜 일상에서 기분 좋게 운동하는 걸

한영임 지음 | 272쪽 | 15,000원

도서출판행복에너지