

올리도 '완벽投'...KIA, '원투 펀치'가 희망이다



KIA 올리가 지난달 31일 열린 LG와의 원정경기에 선발 등판해 역투하고 있다. <KIA 타이거즈 제공>

아담 올리, LG戰 6이닝 3피안타 무실점...첫승신고

투피치 중심 단순화...포심·슬라이더로 경기 지배 삼진보다 '운영의 묘', 맞춰잡는 '관리형 피칭' 완성



신한 KBO 리그 2026

프로야구 KIA 타이거즈 아담 올리가 뛰어난 호투로 팀에 시즌 첫 승을 안겼다. 올리는 지난달 31일 서울 잠실야구장에서 열린 LG 트윈스와 원정경기 1차전에 선발 등판해 6이닝 3피안타 1사구 3탈삼진 무실점으로 승리투수가 됐다. 그의 시즌 첫 승이자 팀의 첫 승이다. 개막 2연패를 끊어낸 점에서 의미가 컸다. 이날 투구의 핵심은 단순함과 힘이었다. 최고 153km의 포심 패스트볼과 슬라이더를 중심으로 한 투피치 구조를 유지하며 경기 전반을 끌고 갔다. 총 85구 중 포심(46개), 슬라이더(26개), 체인지업(7개), 커브(4개)를 중심으로 던졌고, 투심 등 다른 구종은 소수에 그쳤다. 특히 두 구종 비중이 절대적이었고, 카운트를 유리하게 잡는 패턴이 뚜렷했다.

보조 구종도 상황에 맞게 활용됐다. 좌타자를 상대로는 체인지업과 커브를 섞어 타이밍을 흔들었고, 주자가 나간 이후에는 다시 직구와 슬라이더로 단순화하며 안정적인 운영을 택했다. 복잡하게 끌고 가지 않고, 가장 자신 있는 공으로 승부를 압축한 장면이다. 투구 내용 역시 안정적이었다. 스트라이크 비율 62%(57개)로 공격적으로 들어갔고, 불리한 카운트에서는 직구로 상황을 되돌렸다. 투 스트라이크 이후에는 슬라이더 비중을 올리며 타자의 방비능력을 끌어냈다. 경기 운영도 흔들림이 없었다. 초반부터 안정된 페이스를 이어갔다. 1회를 삼진과 범타로 깔끔하게 처리한 올리는 2회에도 삼진 1개를 곁들이며 삼자 범퇴로 이닝을 정리했다. 3회에는 2사 1루에서 훗창기를 2루수 팽볼로 유도하며 이닝을 마무리했다. 4회에

는 선두 타자에게 안타를 허용했지만, 병살타와 3구 삼진으로 위기를 지워냈다. 5회도 안정적이었다. 팽볼과 외야 플라이로 세 타자를 정리한 뒤, 6회에는 2사 1,2루에서 외야 플라이로 마지막 아웃카운트를 채우며 임무를 마쳤다. 삼진은 3개에 그쳤지만, 맞춰 잡는 효율적인 투구로 LG 타선을 봉쇄했다. 힘으로 압도하기보다, 흐름을 끊지 않는 관리형 호투였다. 올리의 안정적인 피칭 속에 KIA는 LG를 7-2로 꺾고 시즌 첫 승을 신고했다. 지난해 팀 내 유일한 10승 투수였던 그는 올 시즌에도 네일과 함께 선발진의 축을 맡는다. 이닝 소화력과 기록에는 아직 물음표가 남지만, 빠른 구속과 삼진 능력은 분명한 강점이다. KIA 구단이 올 시즌에도 그와 동행한 이유다. 그의 슬라이더 구종 가치(1.3)는 지난해 네일과 함께 리그 최고 수준이었다. 이날 경기에서도 투 스트라이크 이후 포심과 슬라이더로 승부를 풀어나갔다. 단순하지만 흔들리지 않는 투구. 올리의 시즌 출발은 충분히 인상적이었다. 팀 분위기를 반등시킨 그는 오는 5일 열리는 N C 다이노스와의 홈 경기에서 시즌 2승에 도전한다. /주홍철 기자

광주시체육회, 2028 전국체전·전국장애인체전 성공개최 역량 집중... '경기장 현장점검 중간 보고회'

'최고의 시설, 최고의 경기력'...스포츠도시 위상 제고

"2028년 광주에서 열리는 스포츠대축제에 참가하는 선수단 모두가 최고의 시설에서 최상의 경기력을 발휘할 수 있도록 사전 준비에 만전을 기하겠습니다." 광주시체육회가 제109회 전국체육대회 및 제48회 전국장애인체육대회의 성공적인 개최를 위해 1일 광주시체육회관 중회의실에서 '경기장 현장점검 중간 보고 회'를 개최했다. 이번 회의는 전국체전 개최 준비의 핵심인 종목별 경기장 확보와 적정 배치 여부를 사전에 점검하고, 향후 시설 보완과 운영계획 수립의 기초자료를 마련하기 위해 추진됐다. 회의에서는 지난 2월1일부터 약 두 달간 진행한 57개 종목 65개소의 현장 점검 결과를 공유했다.

월드컵경기장을 비롯한 주요 경기장 활용 가능 여부와 개·보수가 필요한 시설 및 보조경기장 추가 확보 방안, 선수 및 관람객 동선과 운영 효율성 등을 중심으로 실무적인 논의가 이뤄졌다. 광주시체육회는 이번 중간 점검을 통해 각 종목단체 및 관계기관과의 협업 체계를 더욱 강화하고, 경기장별 특성과 선수 경기력 발휘, 관람객 편의, 안전 관리, 대회 운영 효율성 등을 종합적으로 반영해보다 체계적이고 현실성 있는 경기장 배정안을 마련해 나갈 계획이다. 전갑수 광주시체육회장은 "전국체전의 성공 여부는 경기장 준비에서부터 시작된다. 종목별 특성과 운영 여건을 면밀히 반영해 부족한 부분은 선제적으로 보완하겠다"며 "2007년 이후



21년 만에 열리는 양대 스포츠대축제가 역대 최고의 성공적인 대회로 치러져 광주가 대한민국 체육의 중심도시로서 위상을 확고하게 자리매김할 수 있도록 모든 역량을 집중하겠다"고 말했다. /박희중 기자



1일 오스트리아 빈 에른스트 하펠 스타디움에서 열린 한국 축구 국가대표팀과 오스트리아의 평가전에서 경기 패한 한국 선수들이 관중에게 인사 후 퇴장하고 있다. /연합뉴스

무더진 손흥민 발끝...구멍난 스리백'

홍명보호, 2차례 평가전서 23개 슈팅 '발발'...월드컵 본선 경쟁력 '빨간불'

믿었던 '골잡이' 손흥민(LAFC)의 발끝이 무더지자 홍명보호는 골 결정력은 물론 수비 조직력마저 총체적 난국 상황에 빠지면서 '월드컵 본선 경쟁력'에 빨간불이 켜졌다. 홍명보호의 플랜 B로 떠올랐던 스리백 전술은 구멍 뚫린 수비 조직력과 허술한 전방 압박에 오히려 경기력을 떨어뜨리는 '계륜'으로 바뀌고 말았다. 한국 축구대표팀은 1일 열린 오스트리아와의 A매치 평가전에서 0-1로 졌다. 지난달 29일 코트디부아르 평가전에서 무려 0-4 완패를 당한 한국은 오스트리아에 또다시 0-1로 무너지며 2경기 연속 무득점에 5실점이 라는 안타까운 성적표를 받았다. 특히 이번 A매치 2연전에서 2026 북중미 월드컵을 앞둔 마지막 평가전이었다는 점에 비춰 홍명보호의 전술적 완성도는 여전히 낙제점이라는 평가를 받을 수밖에 없다. 홍명보호는 A매치 2연전을 지르면서 23개의 슈팅을 시도했지만, 골 맛을 보지 못했다. 코트디부아르를 상대로 12개(유효슈팅 1개), 오스트리아에 11개(유효슈팅 2개)의 슈팅

을 때린 게 모두 골대를 빗나가거나 골키퍼의 선방에 막히며 최악의 결정력을 보여줬다. 무엇보다 '간판 골잡이' 손흥민의 침묵이 안타깝다. 코트디부아르전에서 후반 13분 교체로 출전한 손흥민은 한 차례 슈팅에 그쳤고, 오스트리아를 상대로는 원톱 스트라이커로 선발로 출전해 8분을 소화했지만 3차례 슈팅이 모두 골대를 외면하고 말았다. 코트디부아르전에서 4골을 얻어맞은 홍명보호는 이날도 스리백 전술을 가동했다. 특히 홍명보 감독은 코트디부아르전에서 선발로 나선던 선수 가운데 김진규(전북), 설영우, 김민재(원전) 3명만 남기고 무려 8명을 교체하며 사실상 새로운 팀으로 스리백 전술을 실행했다. 전반전 초반에는 어느 정도 효과를 내는 듯 했지만, 오히려 오스트리아가 강한 압박으로 나서자 예봉이 꺾였다. 오스트리아는 불을 뿜어댔고 곧바로 강한 압박을 가해 역습 속도를 늦췄고, 오히려 우리나라 선수들은 탈압박 능력을 제대로 발휘하지 못해 역습 기회를 살리지 못하는 악순환이 이어졌다. /연합뉴스

제26회 광주매일신문 가족사랑 건강 걷기대회...오는 4일 오전 8시30분 광주시청 야외음악당

대표적인 저강도 운동, 걷기의 효과는?



올바른 걷기운동 걷기운동의 목적은 건강 및 체력 증진, 체중 감량, 신체 불균형 예방, 노화 완화, 스트레스 해소, 건전한 문화생활 영위 등 다양하다. 이러한 걷기 효과의 다양성은 많은 사람들이 걷기를 실천하는 과정의 동기가 되어왔다. 하지만 걷기 효과에 대해 정확한 사실을 알아야 할 필요가 있다. 그동안 우리가 살아오면서 모르고 있었던 새로운 사실은 아니다. 내가 추구하고자 하는 목적과 효과를 얻기 위해 가장 적합한 운동이 무엇인지를 고민 없이 선택할 수 있어서이다. 아울러 운동 목적으로 걷기를 선택한다면 얻을 수 있는 효과에 대해 올바르게 이해할 수 있는 도움을 받게 된다. 체육 또는 스포츠 현장에서 대표적인 저강도 운동으로 걷기를 손꼽는다. 그렇다면 저강도 운동과 고강도 운동의 효과 차이는 무엇일까? 실제로 혹자들은 필자에게 "달리기가 고강도 운동이 나 걷기 운동보다 더욱 효

율적인 운동 방법이지 않아요?"라고 마치 답을 정해놓은 듯한 질문을 하기도 한다. 나의 대답은 아니다. 물론 운동으로 소모하는 총칼로리 양은 고강도 운동인 달리기가 걷기에 비해 훨씬 높다. 하지만 우리 몸에서 소비하는 에너지 원이 다르다. 즉, 효율성 측면에서 차이가 있는 것이다. 자동차를 움직이는 힘은 휘발유 또는 경유와 같은 연료를 통해 발휘된다. 마찬가지로 우리의 몸도 신체활동을 위해서 자동차의 연료와 같은 에너지가 필요하다. 이 대표적인 에너지 원이 바로 탄수화물과 지방이다. 특히 지방은 인간을 포함한 다양한 생물의 중요 에너지원 이자 대사 기능에 모두 관여하는 세 가지 주요 영양소 중 하나이다. 이처럼 지방은 콜레스테롤과 함께 신체에 부정적인 영향만을 미치는 불필요한 물질이 아니라 에너지의 높은 밀도를 자랑하며 에너지 저장의 가장 효율적인 형태이다. 지방이 에너지원이라고? 맞다. 일반적으로 높은 강도의 운동이 체지방 감소율을 높인다고 생각하기 쉬우나 오히려 반대이다. 걷기와 같이 저강도 운동은 에너지원으로서 지방을 먼저 연소시킨다. 반면, 고강도 운동은 탄수화물을 먼저 사용하면서 에너지를 발생시킨다. 이러한 사실을 증명하는 유명한 실험이

있다. 미국 하버드대학교의 스포츠과학연구센터에는 달리기, 자전거, 걷기 운동의 체지방률을 비교하는 실험을 진행했다. 20주(하루 30분, 주 3회) 동안 실시한 실험 결과, 달리기 그룹은 60% 감소, 자전거 그룹 57% 감소, 걷기 그룹은 무려 13.4%의 체지방률 감소로 2배 이상의 차이를 보였다. 즉, 운동 목적이 체지방률 감소를 통한 체중 감량이라면 달리기보다 걷기 운동이 훨씬 효율적이라는 의미이다. 당연히 걷기와 달리기가 모두 건강과 체력, 노화, 스트레스 등에도 긍정적인 영향을 미치는 사실은 변함이 없다. 이 내용이 사람의 체질마다 다르다고 생각할 수 있으나 하버드대는 또 다른 연구를 통해 걷기 효과가 유전적 체질이 아닌 습관에 있다고 보고한 바 있다. 지난 기고문에서 개인의 습관과 행동을 변화시키기 위해 걷기의 행동화-습관화-일상화 추구를 통한 작은 실천이 선행돼야 한다고 언급했다. 걷기는 습관이자 일상의 작은 실천이다. 지금부터 좋은 습관을 만들어 지방을 태워보자. 김용연(전남대학교 학술연구교수·광주시 걷기협회 이사)



홍명보호 월드컵 첫 상대는 덴마크 꺾은 체코

한국 축구대표팀의 2026 FIFA 북중미 월드컵 조별리그 첫 상대가 체코로 결정됐다. 체코(FIFA 랭킹 49위)는 1일 열린 북중미 월드컵 유럽축구연맹(UEFA) 플레이오프(P O) D조 결승에서 덴마크(20위)와 전·후반 90분을 1-1, 연장전까지는 2-2로 맞선 뒤 승부차기에서 3-1로 이겼다. 이로써 체코는 2008년 독일 대회 이후 20년 만에 월드컵 본선 진출의 기쁨을 누리며 한국과 6월12일 멕시코 과달라하라 아르곤 스타디움에

서 조별리그 A조 1차전을 치르게 됐다. 한국(22위)은 지난해 월드컵 본선 조 추첨에서 멕시코(15위), 남아공(60위)과 A조에 들어갔고, 유럽 한 팀이 정해지지 않은 채 남아 있었다. 덴마크, 북마케도니아, 체코, 아일랜드가 토너먼트 방식으로 경쟁하는 PO D조 준결승과 결승이 이번 A매치 기간 이어져 한국과 조별리그 첫 경기를 치를 A조 마지막 한 팀이 정해졌다. /연합뉴스

