

## “실수하라, 그래야 강해진다”

**광주FC**  
후아힌 캠프를 가다

태국=김여울 기자 YouTube 광주일보

동계 훈련 첫 실전 점검  
실수 허용하며 압박 실험  
이정규 감독의 강한 주문  
실패 통해 2026 시즌 준비

‘이정규호’가 2026 시즌을 위한 첫 단추를 끼웠다.

태국 후아힌에서 1차 동계 훈련 중인 광주FC는 지난 21일 자체 연습경기를 진행했다. 5일 시작된 동계 훈련에서 진행된 첫 실전이었다.

광주 선수단은 앞서 강도 높은 웨이트 훈련으로 체력을 다지고 쉴 틈 없는 기술 훈련을 통해서 새 전술을 몸으로 익혔다. 그리고 자체 연습경기를 통해 몸으로 느끼고 머리로 담아왔던 것들을 구현하며 중간 점검을 했다.

‘강한 수비’를 이번 동계 훈련의 1차 목표로 언급했던 이정규 감독은 ‘압박’을 외치면서 선수들을 지켜봤다. 그는 잠시라도 템포가 늦어지면 “걷지 마라”고 외치면서 선수들을 몰아붙였다.

이정규 감독은 체력적으로 강한 압박을 강조하면서 선수들의 자신감과 도전 의식을 키우기 위한 주문도 이어갔다.

치열한 불타운 속 아쉬운 장면들이 나오기도 했지만 이정규 감독은 “뺏겨! 다 시도해”라면서 선수들을 격려했다.

지금은 시행착오를 겪으면서 완성된 전술을 만드는 단계라는 게 이정규 감독의 생각이다. 실패를 해봐야 다음 단계로 올라갈 수 있기 때문에 선수들에게 자신 있게 도전할 것을 강조하고 있다.

선수등록 금지로 인해 한정된 인원으로 초반 강행군을 펼쳐야 하는 만큼 개개인의 능력을 최대한 끌어내는 것도 이정규 감독의 목표다. 이에 맞춰 주세종의 변신도 준비되고 있다. 지난 시즌 공격의 연결 고리 역할을 했던 주세종은 이정규 감독의 구상에 따라 앞으로도 나서 역할을 하게 된다. 주세종은 연습경기에서도 공격적으로 전진해 골을 기록하기도 했다.

전반전이 끝난 후 이정규 감독은 “너는 다시 태어나는 것이라니까”라고 웃으면서 주세종의 움직임에 웃음을 보이기도 했다.

조를 바꿔 후반전까지 진행한 이정규 감독은 “이렇게 잘 할 수 있다. 잘한다”며 열심히 준비한 것들을 마음껏 시도해 본 선수들에게 박수를 보냈다.

그는 이어 “쉬운 것만 찾아서 하면 안 된다. 지금은 어렵게 해야 한다. 훈련도 다 어렵게 해야 한다. 그래야 성장한다”고 선수들에게 타협하지 않는 훈련과 노력을 주문했다.



광주FC의 이정규 감독이 지난 21일 태국 아레나 후아힌 축구장에서 진행된 자체 연습경기에 앞서 선수들에게 전술을 설명하고 있다.

실수에 대한 두려움을 지우고 피나는 노력으로 2026 시즌 답을 찾고 있는 광주FC. 베테랑 수비수 민상기의 이야기도 같다.

경기 후 진행된 선수단 미팅에서 민상기는 “광주에서는 실수해도 된다. 한 번도 실수했다고 뭐라 한

적이 없다. 실수에 대해 신경 쓰게 되면 어느 순간 전염이 된다”며 “후배가 뺏기전 선배가 뺏기전 서로 도와주는 문화가 우리팀이 가장 잘 되어있다. 이런 문화는 다 같이 노력해서 만들어야 한다”고 광주의 도전 정신과 원팀을 강조했다.

그는 또 “나 하나 희생한다고 생각하면 된다. 한 발 더 뛰고, 두 발 더 뛰면서 하면 된다. 지금은 다행이다. 함께 이야기하고 노력하면서하자”고 주문했다.

미팅과 훈련을 통해서 구상하고 준비했던 것들을

시험해 본 광주 선수단은 22일 달콤한 휴식의 시간을 보냈다.

성공적으로 기본을 다진 선수단은 23일부터 마지막 접경의 시간을 보낸 뒤 26일 귀국길에 오른다.

/글·사진=김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

## “광주FC의 ‘원팀’ 문화 잘 이어졌으면”



17년 차 베테랑 수비수 민상기

이적 후 광주 저력과 힘 체감  
더 뛰고 서로 부족함 채우며  
믿음으로 후배들 이끌겠다

“욕을 너무 많이 먹어봤다”면서 17년 차 베테랑 수비수 민상기가 웃음을 터트렸다.

태국 후아힌에서 1차 동계 훈련 중인 광주FC는 지난 21일 자체 연습경기를 통해 첫 실전을 진행했다.

이정규 감독으로 새로운 판을 짜고 있는 만큼 선수단은 “실패하자”며 실패를 통해 성공으로 가는 길을 찾고 있다.

연습경기가 끝난 뒤 민상기(사진)는 후배들에게 “실수해도 된다. 희생하자”고 강조했다.

경기 중 실수는 나오지만 동료이기 때문에 이를 이해하고, 한 발 더 뛰면서 서로 부족한 부분을 채워주는 게 그의 이야기였다.

잘 해야 본전인, 실수를 하면 티가 많이 나는 자리에서 뛰어온 경험이 바탕이 된 선배의 애정 어린 진심이다.

민상기는 “실수해서 욕을 많이 먹었다. 센터백은 실수 한 번 하면 거의 매장 당하는 분위기다 (웃음)”며 “광주는 서로서로 희생해 주고 뺏기면 다 같이 해주고, 그런 문화가 정말 잘 잡혀 있다. 선배로서 그런 문화가 사라지지 않았으면 하는 마음이다. 나는 언제 은퇴할지 모르는 나이지만 후배들이 이 문화를 잘 이어갔으면 하는 바람이다”고 언급했다.

수원삼성과 포항스틸러스 등에서 산전수전을 겪으며 K리그 무대를 지켜왔던 그는 지난해 광주 유니폼을 입었다. 1년의 시간을 보내면서 그는 ‘원팀’으로 만들어 온 광주의 저력과 힘을 몸으로 체감했다.

팀으로 달렸던 지난 시즌은 그래서 민상기에게 특별하다.

민상기는 “올해로 프로 17년 차인데 작년을 제일 재미있게 보냈던 것 같다. 올해도 얼마나 재미 있는 일이 있을까 기대하면서 하고 있다”고 또 다른 광주에서의 시즌을 앞둔 소감을 언급했다.

스스럼없는 선배로 그라운드 안팎에서 후배들을 이끌고 있는 그는 건강하게 후배들과 경쟁하면서 베테랑의 역할을 하겠다는 각오도 밝혔다.

“나부터 아프지 않고 살아남는 게 중요하다. 후배들을 키워주기 전에 나부터 살아남아야 한다. 이제는 몸이 좋아서 하는 게 아니라 안 아프니까 하는 것이다”면서 웃은 민상기는 “목숨 걸고 한 해하고 후배들을 잘 이끌겠다. 부정적인 생각보다 무조건 할 수 있다고 믿고 있다”고 변화의 2026 시즌을 기대했다.

/글·사진=김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

## “베테랑이란 이름으로 오래도록 야구하고 싶다”

KIA서 새 출발하는 우완 이태양

1군 마운드 다시 도전하며  
건강하게 시즌 완주 다짐  
말보다 행동으로 보일 것

KIA 타이거즈의 베테랑 우완 이태양(사진)이 새로운 도전을 위해 새로 시작한다.

순천 효천고 출신의 이태양은 지난 11월 진행된 KBO 2차 드래프트를 통해 고향팀 유니폼을 입었다.

그는 지난 시즌 퓨처스 27경기에 나와 1.77의 평균자책점으로 8승 3홀드를 기록하며, 북부리그 디승왕 수상자로 KBO 시상대에 오르기도 했다.

하지만 1군에서는 14경기에 나와 11.1이닝을 던지면서 3.97의 평균자책점으로 1패를 기록하는데 그쳤다.

팀의 한국시리즈를 관람객으로 지켜봐야 했던 그는 2차 드래프트를 통해 새 출발선에 섰다. 다양한 구종을 갖춘 그는 선발, 중간투수로 모두 역할이 가능한 베테랑이다. KIA는 젊은 마운드에 더 해질 이태양의 경험을 기대하고 있다.

이태양은 “KIA에 어린 선수들이 많다. 그래서 타이거즈의 미래가 더 밝은 것 같다”며 “베테랑이

라고 월 이끌기보다는 더 움직이고 더 좋은 모습 보이면 어린 친구들이 알아서 따라올 것이다”고 말이 아닌 행동으로 역할을 하겠다고 밝혔다.

그는 지난해 꾸준한 모습으로 경쟁력을 확인했고, 1군 마운드에 대한 간절함도 느낀 만큼 남다른 각오로 2026 시즌을 준비하고 있다.

이태양은 “아픈 곳이 있는데도 퓨처스에 오래 있었고 팬분들 응원을 받으면 1군 마운드에서 던진다는 게 진짜 소중하다는 걸 다시 느꼈다. 간절한 마음이 커졌다”며 “그래서 이렇게 좋은 기회로 KIA로 옮기기 위해서 감사하고, 챔피언스필드에서 잘할 수밖에 없을 것 같다”고 웃었다.

기다림의 시간을 보내야 했던 지난해, 이태양은 성장을 위해 변화를 시도했다.

이태양은 “나이가 들었다고 밭일이 안 되는 그런 것은 없다고 생각한다. 어떻게 하면 더 발전할 수 있을까는 걸 제일 먼저 생각했다”며 “퓨처스에 머문 건 내가 부족했기 때문이다. 어떤 감독님이라도 내가 쓸 수밖에 없는 상태였다면 기용하셨을 것이다. 그런 걸 생각하면서 감독님이 저를 쓸 수밖에 없게 만들어야겠다는 생각이 제일 컸다”고 말했다.

그는 절망 대신 성장을 다짐하면서 칼을 갈았다.

이태양은 “킥을 높게 들었는데 그걸 좀 짧게 바꾸고 포수 쪽으로 더 전진하려고 많이 노렸다. 힘

을 모았을 때 포수 쪽으로 더 전달해야 하는 데 그런 부분이 아쉬웠다. 힘을 더 잘 전달할 수 있는 걸 고민하다가 바꿨다”며 “바꿔 가는 게 조금씩 정립되는 것 같다. 제주도에서 개인 훈련을 하면서 마운드에서도 몇 번 던져봤는데 느낌이 좋았다. 스프링 캠프를 통해서 더 좋아지지 않을까 기대가 많이 된다”고 언급했다.

KIA 이태양이 된 올 시즌 그는 건강한 완주를 다짐하고 있다.

이태양은 “작년에도 그렇고 재작년에도 1군 마운드에서 많이 던지지 못했다. 그러다 보니까 건강하게 한 시즌을 치르는 게 제일 첫 번째 목표다.

KIA에서 저를 데려온 데 있어서 필요한 부분이 무엇인지 잘 인지하고 있다. 보직 가리지 않고 팀이 필요한 곳에서 던져왔으니까 그런 부분 잘 채우면 KIA가 지난해보다 더 좋은 성적이 날 것이다”고 언급했다.

또 “모든 선수가 스타가 되길 꿈꾸고 큰 돈을 받기를 꿈꾼다. 그런 것도 중요한데 이제 베테랑이라는 그런 단어가 내 앞에 붙다 보니까 이제는 1년, 1년 야구를 오래 하는 게 더 중요하다고 느껴진다”며 “팬들의 응원을 받고 던진다는 게 엄청 소중하다는 걸 느꼈다. 그 마음을 잘 간직하고 마운드에 올라가면 될 것 같다. 잘 준비해서 챔피언스필드에서 좋은 모습 보여드리겠다”고 각오를 다졌다.

/글·사진=김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

## 광주FC 시즌 멤버십 상품 출시

광주FC가 2026 시즌 멤버십 상품을 공식 출시했다.

이번 시즌 멤버십은 프리미엄, 베이직, 청소년 등 총 3개 권종으로 운영된다. 청소년 권종은 신설했고, 프리미엄과 베이직은 총 50만원과 25만원이다.

프리미엄과 베이직은 각각 지난해 대비 10만원씩 인하된 50만원과 25만원이다. 청소년 권종은 10만원에 구매할 수 있다.

관람 편의성도 대폭 개선해 홈경기 입장권 20매 와 흡경기 50% 할인권은 좌석 구분 없이 전 좌석(W석·E석·N석)에서 사용할 수 있다.

선예매 혜택도 확대하면서 멤버십 구매자는 홈경기 기준 경기 1주일 전부터 선예매가 가능하다. 또 가족·지인 동반 관람을 위해 1경기당 최대 20매까지 예매할 수 있도록 했다.

베이직 멤버십 구매자에게는 멤버십 카드, 흡경기 입장권 20매, 선예매 권한, 구단 이벤트 우선 참여권, 흡경기 50% 할인권 20매가 주어진다.

프리미엄 멤버십에는 흡경기 50% 할인권 30매, 프리미엄 전용 MD 패키지 및 기념 배지가 추가된다. 또 흡경기 주차권 1매 혜택도 신설, 제공한다.

청소년 멤버십에는 흡경기 50% 할인권 10매가 포함된다. 한편 멤버십 판매는 26일 오전 11시부터 2월 5일 까지 구단 홈페이지를 통해 진행된다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

