

“미친 듯 달리겠다...환상의 호흡 기대하라”

광주FC 하승운·김진호, 햄스트링·십자인대 부상 극복 새 사령탑과 함께 시즌 준비 완료...경기력 기대감 상승



광주FC가 하승운(FW)과 김진호(DF)의 '환상의 호흡'으로 신바람 질주를 노린다.

광주는 선수등록 금지 제재 탓에 '소수 정예'로 2026 시즌 상반기를 보내야 한다.

지난 시즌 ACLE 8강, 코리아컵 준우승, K리그 1 3년 연속 잔류를 이룬 멤버들의 이탈은 있지만 선수들은 기대감으로 2026시즌 개막을 기다리고 있다.

하승운과 김진호도 남다른 각오와 기대감으로 새 시즌을 준비해 왔다.

두 선수는 '최고참' 안영규를 필두로 신창무·최경록으로 구성된 베테랑 주장단이 믿는 후배들이다. 어린 선수들이 많고 이들의 활약이 절실한 시즌인 만큼 두 선수는 선수단 허리로 역할이 막중하다. 그라운드에서의 활약도 필요한 팀의 주축 선수들이기도 하다.

두 선수 입장에서 부상도 아쉬웠던 지난해를 뒤로 하고 마음껏 달릴 수 있는 시즌이기도 하다.

하승운과 김진호는 지난해 5월 나란히 햄스트링 부상과 십자인대 부상을 당하면서 힘든 시간을 보냈다.

부상 공백은 있었지만 하승운은 지난해 풀백으로도 역할을 하는 등 팀을 위해 부지런히 뛰었다. 시즌 막판에는 원래 자리로 돌아가 전전에서 폭발력을 보여주기도 했다. 전북현대와의 코리아컵 결승에서도 아쉽게 득점은 없는 실책했지만 경기 시작과 함께 위력적인 슈팅을 날리기도 하는 등 시즌 마지막 경기에서 존재감을 보여줬다.

하승운은 "원래 잘 안 다

치는 몸이었다. 그런 걸로 유명했는데 부상을 당했다. 처음에는 마음이 급했다. 할 수 있을 것 같아서 뛰다 보면 다시 재발하기도 했다. 지난해 KIA 김도영 선수의 햄스트링 부상을 보면서 급하게 하면 안 되겠다는 생각을 했다"며 "(코리아컵 결승에서) 미련 없이 뛰고 나오기는 했지만 골을 넣거나 이긴 것은 아니니까 아쉬움은 있다"고 지난 시즌을 돌아봤다.

수술대에 올랐던 김진호도 코리아컵 결승전을 통해 다시 그라운드에 올랐다. 예상보다는 빠른 부상 복귀전이었던 만큼 돌아보면 아쉬움이 더 많이 남는다.

"아픈 것보다는 무릎에서 크게 소리가 들렸다. 트레이너 선생님이 십자 파열 같다고 해서 마음의 준비는 했는데 많이 힘들었다. 급하지 않고 서두르지 않으려고 했는데 6개월 정도 똑같은 재활 훈련을 반복하니까 힘들었다"며 부상 순간과 재활 과정을 돌아본 김진호는 "(복귀는) 목표는 이뤘지만 실망을 했다. 그런 경기력 보여드려서 그때 기분은 잘 모르겠다. 주변에서 '(복귀가) 빠르다' 이런 이야기를 많이 해서 '잘하자' 보다는 '다치지 않고 나오자' 이런 생각이었던 것 같다. 올 시즌 다시 열심히 하겠다"고 말했다.

부상이라는 큰 벽을 만났던 만큼 두 선수는 올 시즌 몸관리에 각별히 신경 쓰면서 시즌을 준비했다. 준비는 잘했지만 적은 인원으로 상반기를 버텨야 하는 만큼 부담은 있다.

하승운은 "원래 우리 선수들이 100%로 하기는 했지만, 영입이 안 되니까 (기회를 잡기 위해) 더 열심히 한 것 같다. '일단 하자'라는 마음으로 시즌 준비했다. 하면서 생기는 문제점에 대해 소통하면서 준비했다"며 "부담보다는 지칠까 봐서 걱정이 다. 기존 선수들이 모든 경기를 다 뛸 수는 없다. 부상자도 나올 것이고 거기에 맞게 대응해야 한다"고



광주FC의 하승운(왼쪽)과 김진호가 2026시즌 질주를 다짐하면서 나란히 포즈를 취하고 있다.

이야기했다.

우려의 시선은 있지만 김진호는 기대감을 이야기했다.

김진호는 "훈련할 때 우리는 항상 100%로 했었다. 감독님 바뀌어도 그런 같다. 경기 뛰는 것보다 훈련이 더 힘든 팀이다. 지난해에는 선수들이 많아 안 보였던 어린 선수들이 주전, 비주전이 없었기 때문에 열심히 하면서 성장하는 게 눈에 보였다. 기대해 봐도 될 것 같다. 경기수가 많지만 축구 선수 입장에서 이적 시장 전까지 기회라고 생각한다. 보여줄

수 있는 좋은 기회다"라고 언급했다.

새 사령탑 이장규 감독으로 새판을 짠 광주는 좋은 분위기 속에서 기회를 시즌을 준비했다. 두 선수가 중심을 잘 잡아주면서 어린 선수들의 성장을 돕는 게 최상의 시나리오다. 그런 역할을 잘 알고 있는 만큼 하승운과 김진호는 몸을 아끼지 않고 달릴 생각이다.

하승운은 "지금 있는 선수들 모두 좋은 선수들이다. 여름 되면 외국인 선수도 올 것이니까 최대한 지금 있는 선수들이 잘 해야 한다. 좋은 성적 내서

꼭 상위 스플릿 가겠다"며 "근육이 찢어지더라도 미친 듯이 달리겠다. 골도 넣고 그러면 좋겠지만 우선 최선을 다해서 열심히 뛰겠다"고 각오를 밝혔다.

김진호도 "선수들과 많은 이야기 나누면서 좋은 방향으로 갈 수 있도록 하겠다. 팀원들과 함께 감독님이 설정해 주신 목표를 위해 열심히 달려 나가겠다. 무릎이 버티는 한 열심히 달리겠다"고 2026시즌 질주를 예고했다.

/글·사진=김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

전남, 스키 저력...자매가 나란히 메달

광양중 오진서·광양덕례초 오연서양, 동계체전 모글 금·은



먼저 눈더미를 가르며 내려온 오진서(전남스키협회·광양중1)는 동생 오연서(전남스키협회·광양덕례초4)의 마지막 점프를 지켜보고 박수를 쳤다.

설원 위에서 함께 흘린 땀은 메달이라는 값진 결과로 돌아왔다.

26일 강원도 평창 휘닉스파크에서 열린 제107회 전국동계체육대회 프리스타일 스키 모글 결승에서 오진서·오연서 자매가 나란히 시상대에 오르며 전남 스키의 저력을 알렸다.

결승에서 오진서는 여자 15세이하부에서 16.39점으로 금메달을, 오연서는 여자 12세이하부에서 16.02점으로 은메달을 목에 걸었다.

자매가 동계체전 출전한 지는 올해 2년 차. 알파인 스키를 즐겨 했던 두 선수는 스키협회의 육성 종목 지원을 통해 우연히 모글을 접한 뒤 '공중 기술'의 매력에 빠졌다.

오진서는 "정해진 코스를 빠르게 내려오는 알파인도 매력 있지만, 처음 프리스타일 스키 공중연기를 보고 사람이 15층 높이에서 연기를 할 수 있다는 게 너무 신기했다"며 "자유롭게 표현할 수 있는 점이 저의 성격과도 잘 맞았다"고 말했다.

하지만 훈련 여건은 쉽지 않았다.

아버지의 직장을 따라 강원도 평창에서 전남 광양으로 이주한 뒤, 눈을 접할 기회조차 크게 줄었다.

자매는 여수와 순천의 트레펠린 연습장을 찾아 지상 훈련을 이어가며 공중 감각을 키웠다.

오연서는 "훈련 시설이 대부분 강원도에 있어 이동이 쉽지 않았지만, 가능한 범위에서 훈련에 집중했다"고 말했다.

자매는 서로에게 가장 든든한 동료이자 코치다. 평소 서로 훈련하는 모습을 지켜본 뒤 자세를 분석하고 피드백을 해준다.

오진서는 "같은 길을 걷는 동생이 있어 큰 힘이 된다"고 말했다.

이번 대회에서도 자매는 서로를 응원하며 최고의 순간을 만들어냈다.



오연서(왼쪽), 오진서 자매.

오진서는 "연습했던 것들이 경기에서 잘 나와 기쁘다. 속도를 높이면 턱이 흐트러지는 약점을 보완한 것이 좋은 결과로 이어졌다"며 "전남을 대표해 최선을 다했다"고 소감을 밝혔다.

모글의 매력에 대해서도 설명했다.

오진서는 "턴과 공중기술, 속도가 모두 중요한 종목으로 종합적인 능력이 요구되기에 모든 걸 불수 있다"고 말했다. 오연서는 "공중 에어 동작이 제일 매력적인 부분이다"고 덧붙였다.

이들의 목표는 경기장에만 머물지 않는다. 두 선수 모두 '학업과 운동을 병행하는 선수'를 꿈꾸고 있다.

오진서는 순천영재교육원, 오연서는 광양영재교육원에 선발되는 등 학업에서도 두각을 나타내고 있다.

지난해 전남 으뜸인재로 선발되기도 한 오진서는 "우리나라에서는 선수가 운동에만 집중하는 경우가 많지만, 해외에서는 다양한 진로를 병행하는 사례가 많다"며 "앞으로 학업도 이어가며 의사의 꿈을 이루고, 선수 생활도 계속하고 싶다"고 포부를 밝혔다.

오연서 역시 "앞으로 수의사가 되는 것이 꿈이다. 또, 다음 동계체전에서는 메달색을 바꿔보고 싶다"고 각오를 전했다.

동계 스포츠 기반이 부족한 전남에서 설원을 향한 도전은 이어가는 자매가 더 높은 꿈을 향해 나아가고 있다. /평창글·사진=박연수 기자 training@



이장규 감독이 지휘하는 광주FC가 오는 3월 1일 제주SK FC와의 원정경기를 통해 2026시즌 개막전을 치른다. 지난 태국 후아힌 동계훈련에서 '우리는 하나'를 외치는 선수들. <광주FC 제공>

광주FC, 제주서 승리의 봄 연다



3월 1일 제주SK FC와 개막전 '광주 스타일' 업그레이드 소수 정예로 상반기 승리 절실

광주FC가 또 다른 역사를 위한 도전을 시작한다.

광주는 오는 3월 1일 오후 4시 30분 제주월드컵경기장으로 제주SK FC를 상대로 하나은행 K리그1 2026 개막전을 치른다.

새로운 시작이다. 이정호 감독과 광주 수석코치로 3년간 호흡을 맞췄던 이장규 감독이 올 시즌 새로 광주 사령탑에 올랐다.

기존 광주의 색에 이장규 감독의 색을 더한 광주는 업그레이드된 '광주 스타일'로 돌풍을 꿈꾸고 있다.

신임 감독과 태국 후아힌과 남해에서 호흡을 맞춰왔던 광주 선수단은 만반의 준비를 끝내고 '기회의 시즌'을 기다리고 있다.

후아힌 1차 훈련에서 '공격적인 수비'에 공을 들였던 광주는 남해에서 진행된 2차 훈련에서는 공격 전술을 강화하면서 공수 밸런스를 잡는 데 주력했다.

선수 등록 금지 제재로 위기의 상반기를 보내야 하지만 더 끈끈해진 팀워크로 기본 좋게 봄을 열겠다는 구상이다.

안영규가 1년 만에 '주장'으로 복귀해 광주를 하나로 묶었고 주세종과 김경민이 공수의 베테랑으로 두 축을 형성하고 있다.

신창무, 최경록, 하승운 등이 팀의 허리를 구축하고 있는 가운데 정지훈, 안혁주, 김용혁, 김운호, 공배현 등 젊은 선수들도 눈에 띄게 성장세를 보이면서 광주의 전력이 잘 짜였다.

소수 인원으로도 여름까지 달려야 하는 만큼 초반 흐름이 중요하다. 그래서 제주전 승리가 절실하다.

광주는 앞선 강세를 이어 제주에서 다시 한번

웃겠다는 각오다.

광주는 제주와의 역대 전적에서 12승 7무 8패로 앞서있다. 최근 10경기만 따지면 7승 2무 1패의 우위를 점하고 있다. 지난 시즌에는 4전 전승을 달리면서 유독 제주에 강한 면모를 보여줬다.

원정에서도 광주는 강했다. 지난 2016년 8월 14일 제주월드컵경기장에서 2-1승리를 거뒀던 광주는 이후 제주에서 패배를 맛봤다. 제주 원정에서 5승 5무를 기록하면서 10경기 연속 무패 행진을 기록하고 있다.

하지만 제주에 큰 변화가 있다. 제주는 지난 2022 FIFA 카타르 월드컵에서 파울루 벤투 감독을 보좌했던 세르지우 코스타 수석코치를 신임 감독으로 선임해 새로 팀을 구성했다.

권창훈, 김동준, 이창민, 이탈로, 남태희, 김륜성 등이 총총하게 공수에 배치되면서 선수단 구성도 좋다.

신임 감독을 앞세워 첫판에서 맞붙는 광주와 제주, 감독 데뷔전 승리를 가져갈 사령탑은 누가 될지 주목된다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr