

Get excited Singles **BASEBALL**

2018 ISSUE

HEROES' DAILY LIFE

유니폼을 벗은 영웅들
김상수 선수의 신혼 생활
슈퍼 루키 이정후의 24시
박승민 코치의 요리 도전기
전지훈련지에서의 일상 포착



BASEBALL STYLE

디자인과 기능을 장착한 러닝 아이템
셀레브리티 커플들의 스타일 탐색
파스텔 컬러 실전 사용법
손대지 않고 자외선 차단하기
피부 속과 겉까지 다독이는 수분 레시피
피부톤을 화사하게 밝히는 방법



ONE TEAM! 2018 HEROES

2018 시즌을 마주한 넥센 히어로즈 코칭스태프와 선수들의 우승을 향한 결의!

Get excited Singles BASEBALL



- 04 영웅을 움직이는 사람은 때로는 조력자로, 때로는 스승으로 선수들을 이끄는 히어로즈 코칭스태프.
- 06 2018 히어로즈 개막전 현장 영웅 서사의 첫 장이 열리다.
- 08 VICTORY SIGN 2018 시즌을 마추한 넥센 히어로즈 선수들은 누구라고 할 것 없이 우승이라는 단어를 품는다.
- 22 HEROES SPRING CAMP 미국 애리조나에 자리를 잡은 히어로즈의 스프링캠프 현장은 하나의 목표 아래 흘린 땀과 결의로 빛났다.
- 26 유니폼을 벗은 영웅들 영웅은 그라운드 안에서 가장 빛나는 평상복을 입은 모습 또한 만만치 않다. 영웅들의 출근길 파파리치.
- 30 김상수 선수의 신혼 생활 마운드에서의 모습과는 달리 부드럽고 가정적인 김상수 선수의 알콩달콩 신혼 이야기.
- 32 이정후의 24시 데뷔 시즌에도 불구하고 당당히 영웅의 한자리를 꿰찬 신인왕 이정후의 하루를 따라가 보았다.
- 34 영웅들의 율로 라이프 자기 행복을 가장 중요하게 생각하는 히어로즈의 율로족 2인이 새로운 도전에 나선다.
- 36 히어로즈, 슈퍼팬이 돌아왔다 6개월 대장정을 마친 후 히어로즈 선수들은 구로구, 양천구, 강서구의 초등학교를 돌며 야구 전도사가 되었다.
- 38 전지훈련지에서의 일상 포착 미국 애리조나주 서프라이즈와 투산에서 진행된 훈련 중에 포착한 선수들의 일상 컷.
- 39 히어로즈의 이벤트 현장 히어로즈는 흥경기마다 특별한 이벤트로 팬들을 반긴다.
- 40 THE LANDSCAPE 열렬한 환호, 건강한 기운, 풍부한 에너지에 가려 미처 알지 못했던 경기장의 이면.
- 46 RUN RUN RUN 디자인과 기능을 장착한 러닝 아이템. 몸과 마음이 가벼워지는 시간.
- 47 커플 록 평가서 남의 연애 얘기는 늘 흥미롭다. 스타일도 그렇다. 극과 극을 넘나드는 셀레브리티 커플들의 스타일 탐색.
- 48 액세서리 에티켓 딱 하나 바꿨을 뿐인데 룩이 달라진다.
- 49 파스텔 컬러 실전 사용법 컬러는 까다롭다. 파스텔 컬러는 더욱 그렇다. 컬러 초보자를 위한 파스텔 컬러 스타일 팁, 실럼에게 한 수 배운다.
- 50 THINK BIG 생각만으로도 가슴이 설레는 당신에게 주고 싶은 물건.
- 51 하나로 울림! 케이스별 울인원 아이템 단 하나만으로 여러 가지 케어가 가능한 울인원 아이템.
- 52 손대지 않고 자외선 차단하기 야구장에서 빈틈없이 자외선을 차단하기 위한 신상 선스틱을 꼼꼼히 평가해봤다.
- 53 피부 속과 겉까지 다독이는 수분 레시피 피부 속부터 겉표면까지 마르지 않는 촉촉한 피부를 위한 보습 케어 루틴.
- 54 슈퍼 루키 이정후의 자외선 차단 공식 잘생긴 외모만큼이나 자기 관리에 철저한 이정후 선수가 그라운드에 나갈 때 절대 잊지 않는 아이템.
- 56 최강 발색! 최고의 립 페인트를 찾아라 선정하고 매끈하다. 가볍게 착 달라붙어 그대로 유지된다. 리퀴드 매트 립 컬러의 실력 검증.
- 57 넥센 히어로즈의 존재감, 박병호의 자외선 차단제 박병호의 천진난민하게 웃는 얼굴과 건강한 피부의 비결은 따가운 자외선으로부터 그의 피부를 지켜주는 선 블록 덕분이다.
- 58 피부톤을 화사하게 밝히는 방법 잡티 하나를 없애려고 두 달을 공들이던 그동안의 브라이팅은 잊어도 좋다.
- 59 UV 차단으로 스타일리시하게 완전무장 야구장의 자외선으로부터 자유로워질 수 있는 방법은? 머리를 감싸주는 모자, 눈을 보호하는 선글라스, 그리고 코와 입 주변에 든든한 차단막을 만들어주는 크리넥스 스타일 블랙 마스크.
- 60 적당히 살아도 괜찮다 스웨덴의 라이프스타일 '라곰'은 적당함을 추구하는 삶의 방식에 대해 말한다. 삶의 균형과 행복을 찾는 라곰을 우리 일상에 적용하는 법.
- 62 야구장의 재미, 고척돔 맛집 리스트 야구를 관람하며 먹는 맛있는 음식은 빠질 수 없는 재미. 핫 플레이스를 발굴해 하는 고척돔 음식 투어.
- 64 내 방에 향기를 입히는 법 꽃이 제격이다. 집 안에 화병 하나만 두어도 분위기가 바뀐다. 꼭 화려한 다발이 아니라도 괜찮다.

<SINGLES BASEBALL> PUBLISHER 이소영
 CO-PUBLISHER 신소희 EDITOR-IN-CHIEF 고경희 DESIGN
 바나나 커뮤니케이션즈 PHOTOGRAPHER 정기택(GRM), 이기현(리온)
 발행처 THE BOOK COMPANY 서울시 강남구 봉은사로 226 9층
 정기간독 02-3458-7123 편집문의 02-3458-7151 광고문의 02-3458-7295
 인쇄처 동아출판(주) 분해 출력 새빛그래픽

영웅을 움직이는 사람들

그라운드에서 중흥무진 활약하는 영웅들의 뒤에는 이들의 능력을 끌어내 하나의 팀으로 묶어내는 감독 이하 코칭스태프가 있다. 때로는 조력자로, 때로는 스승으로 선수들을 이끌어가고 있는 히어로즈 코칭스태프의 2018년 결의! 에디터 강윤희



장정석 감독

Q 작년 감독으로서 첫 시즌을 보낸 소감 아쉬운 부분이 많은 시즌이었다. 그만큼 느끼고 배운 점도 많다. 비시즌 동안 차근차근 작년을 되돌아보며 부족한 점을 보완, 준비했다. Q 작년 대비 올해 가장 많이 달라진 점은 무엇인가 작년 시즌 개인 성적은 물론 팀에 보탬이 된 선수들을 그 기량 그대로 유지하도록, 부상을 겪어 힘든 시간을 보낸 선수들을 잘 복귀할 수 있도록 만반의 준비를 했다. 특히 1선발인 로저스와 마무리 조상우에 거는 기대가 크다. Q 올해 히어로즈를 한 단어로 표현한다면? One Team! Q 올해 팀 목표는? 우승이다. Q 선수들에게 바라는 점이 있다면 무엇보다 부상 없이 한 시즌을 무사히 보냈으면 한다. Q 올해의 다짐과 각오 한마디 지난 시즌 아쉬웠던 점을 잘 보완하고 벤치와 선수 모두 하나가 되어 우승을 향해 달리겠다.



강병식 타격코치

Q 지난 시즌과 비교해 달라진 점이 있다면 수비의 짜임새가 좋아졌고 공격적인 주루 플레이를 준비하고 있다. Q 올해 개인적으로나 팀으로나 목표가 있다면 오직 우승! Q 선수들에게 바라는 점이 있다면 끝까지 최선을 다하고 일관성 있는 플레이를 해주면 좋겠다. Q 올해의 다짐과 각오 한마디 더 이상 내려갈 곳이 없다.



나이트 투수코치

Q 히어로즈에서 선수로 활동하다 투수 코치로 활동 중이다 선수 시절과 비교하면 받는 스트레스 차이가 다르다. 선수 시절에는 내 상황을 준비하고 상황을 대처해 갔다면 코치로서는 선수들을 준비시키는 부모 역할을 하고 있다. 책임감이 막중한 만큼 결과나 성과가 보이면 정말 행복하다. Q 올해 히어로즈 마운드는 어떻게 예상하나 정말 기대가 크다. 고참과 주요 선수들의 컨디션이 좋다. 마운드의 핵심이 될 만한 군 제대 선수들도 있다. 선발 로테이션이 강력하고 견고하기에 매 경기 6~70이닝씩 소화하면서 불펜을 도와준다면 충분히 좋은 결과가 나올 것 같다. Q 특별히 기대하고 있는 선수는? 조상우와 한현희, 그들이 부활해 제 몫을 해준다면 우리 마운드는 정말 강력해질 것이다. Q 올해의 다짐과 각오 한마디 리그 TOP 3에 드는 투수진을 이뤄내겠다.

심재학 수석코치

Q 작년 수석코치로 한 해를 지낸 소감 감독님과 함께 나에게도 첫 수석코치 시즌이었다. 돌이켜보면 내 역할을 충분히 다하지 못했기에 결과가 좋지 않았던 것 아닌가 하고 스스로를 채찍질하고 있다. Q 스스로 생각하는 수석코치의 덕목이 있다면 넓은 마음과 깊은 인내인 것 같다. 선수들 전체를 아우르고 소통하도록 하는 가교 역할이 가장 큰 과제이다. Q 스프링캠프를 지나며 달라진 선수단의 모습 코칭스태프는 항상 훈련이나 경기 할 때의 집중력을 강조해왔다. 이번 캠프에서는 선수들이 스스로 훈련에 집중하며 전체의 목표를 위한 방향을 잘 잡아가며 준비를 철저히 했다. 모두 하나의 목표 아래 집중한 시간이었다. Q 선수들에게 바라는 점이 있다면 시즌이 끝나면 기록은 자연스럽게 숫자로 남는다. 인위적으로 바꿀 수 없다. 그만큼 시즌 동안 한 경기 한 경기 잘 일궈가면 좋겠다. 또 모든 선수가 부상 없이 시즌을 마쳤으면 한다. Q 올해의 다짐과 각오 한마디 지난 시간을 되돌아보지 않을 수 없다. 작년 시즌처럼 후회가 남거나 아쉬운 시즌은 절대 다시 보내지 않겠다.





송지만 외야 · 주루코치

Q 스프링캠프를 지나며 달라진 선수단의 모습 수비의 중요성을 깨닫고 새로운 수비 시프트를 연습했다. **Q** 올해 팀과 개인의 목표가 있다면? 투타의 조합, 좋은 수비와 주루 플레이가 함께하면 승리가 따라온다는 승리 방정식을 세웠다. 팀 전체가 하나의 목표 아래 의식을 변화시키고 매뉴얼을 따라가 우승을 거머쥐고 싶다. **Q** 선수들에게 바라는 점이 있다면 공격진과 수비진, 수비진과 작전, 작전과 투수 모두 협력해 하나의 유기체로 움직이면 좋겠다. **Q** 올해의 다짐과 각오 한마디 시즌 동안 일회일비하기보다는 일관성을 가지고 인내하며 용기를 내자!



박도현 배터리 코치

Q 작년 1군 코치로 늦게 합류했다. 조금 더 좋은 성적이 나면 했는데 그러지 못해 아쉬움이 컸다. 나만의 색깔도 다 보여주지 못한 것 같아 안타깝다. **Q** 올해 느낌은 좋은가? 좋다. 포수들과 많은 대화를 하며 가고자 하는 방향이 하나라는 것을 알았다. 훈련도 잘 따라와주고 부상 없이 소화했기 때문에 기대가 크다. **Q** 올해 팀과 개인의 목표가 있다면? 팀 목표는 우승, 개인 목표도 우승이다. 큰 목표인만큼 좋은 성적이 날 수 있도록 목표를 향해 열심히 달리겠다. **Q** 올해의 다짐과 각오 한마디 선수들과 한 마음으로 힘을 합쳐 좋은 성적을 내겠다.



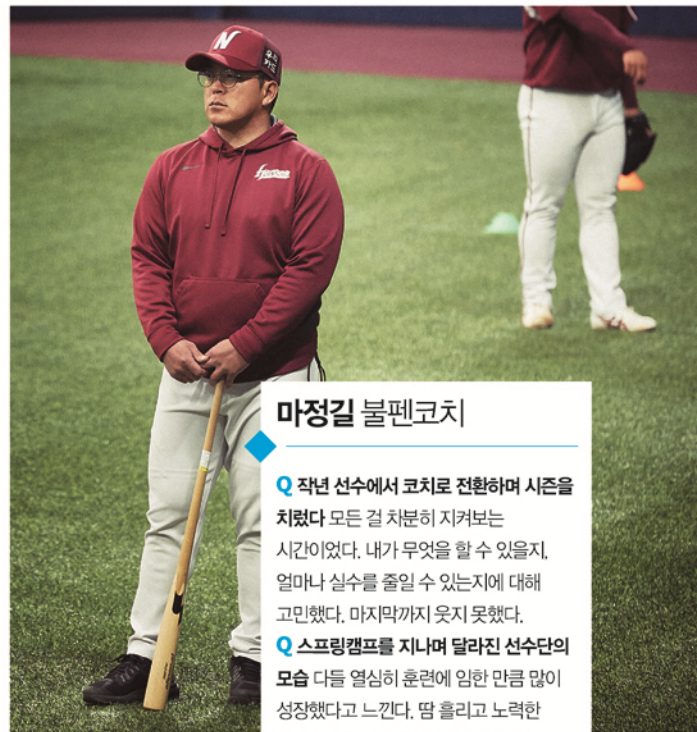
조재영 작전 · 주루코치

Q 작년 넥센에서 코치로 새로운 시작을 하며 1년을 보냈다 많은 시행착오를 겪으며 배웠다. 경기마다 수없이 많은 메모를 하며 공부했다. **Q** 올해 느낌은 좋은가 매우 좋다. 기대되고 설렌다. **Q** 올해 팀과 개인의 목표가 있다면 팀은 우승, 개인적으로는 작전 · 주루코치로서 발전된 모습을 보여주고 싶다. **Q** 선수들에게 바라는 점이 있다면 스프링캠프 첫날부터 강조했던 것이 있다. 논쟁을 피하기보단 긍정적인 방향으로 의견을 조율하며 소통을 하고, 소통을 통한 믿음을 기반으로 선수와 코치 모두가 하나의 목표와 가치, 생각을 공유해 실행하면 그 결과는 자연스레 따라올 것이라는 것이다. **Q** 올해의 다짐과 각오 한마디 발전된 코치의 모습으로 팀 우승을 위해 최선을 다하겠다.



홍원기 수비코치

Q 올해 넥센의 수비는 작년과 비교할 때 어떤 점이 달라졌는가 수비 범위가 더 넓어졌고 수비수들의 타구를 향한 적극성이 향상되고 강화되었다. **Q** 올해 넥센 수비를 이루는 콘셉트가 있다면 9명의 수비수들이 하나되어 타자를 공격하자! **Q** 선수들에게 바라는 점이 있다면 감정에 흔들리지 않는 집중력을 가지면 좋겠다. 공 하나에 경기 흐름이 바뀌고 승패를 좌우한다는 것을 다시 한 번 명심하길 바란다. **Q** 올해의 다짐과 각오 한마디 공 한 개, 한 타자, 한 이닝, 한 게임 한 게임을 소중히 생각하고 최선의 플레이를 다한다면 우리 모두가 생각하는 그 이상의 목표를 반드시 이룰 수 있을 것이다.



마정길 불펜코치

Q 작년 선수에서 코치로 전환하며 시즌을 치렀다 모든 걸 치분히 지켜보는 시간이었다. 내가 무엇을 할 수 있을지, 얼마나 실수를 줄일 수 있는지에 대해 고민했다. 마지막까지 잊지 못했다. **Q** 스프링캠프를 지나며 달라진 선수단의 모습 다들 열심히 훈련에 임한 만큼 많이 성장했다고 느낀다. 맘 흘리고 노력한 훈련의 결과가 시즌 결과로 이어질 것 같다. **Q** 선수들에게 바라는 점이 있다면 선수들이 큰 부상 없이 몸 컨디션을 잘 만들어온 덕에 무리 없이 훈련에 임한 만큼 시즌 중에도 큰 부상 없이 시즌을 보내며 각자의 목표를 이뤄내면 좋겠다. 반드시. **Q** 올해의 다짐과 각오 한마디 올 시즌엔 마무리를 잘해서 웃고 싶다. 힘든 시간을 보낸 만큼, 단 1분이라도 마음 편히 웃고 싶다.



시포를 맡은 안창환.

개막을 선언합니다!

경기 전 그라운드에서도 다양한 이벤트가 펼쳐졌다. 영웅 응원단과 기수단의 깃발 퍼포먼스가 분위기를 끌어올린 후 영웅 선수단이 입장했다. 특별히 이날은 어린이 회원 20명이 개막 엔트리 선수들과 하이파이브를 하는 모습을 연출했다. 양팀 감독과 주장이 함께하는 꽃다발 전달식 후에는 히어로즈의 박준상 대표가 개막 선언을, 주장 서건창이 개막 인사를 하며 본격적인 레이스를 알렸다. 이날의 시구와 시포는 MN 시리즈 <슬기로운 감빵생활>의 주인공으로 넥센 히어로즈의 투수 역할을 맡은 박해수와 '돌마니' 역할을 맡은 안창환이 맡아 관객의 환호를 받았다.



영웅 응원단과 기수단이 함께한 깃발 퍼포먼스는 우승을 향해 힘차게 나아가는 히어로즈의 모습을 담았다.



개막전 상대팀인 한화의 한용덕 감독, 최진행 주장과 함께 히어로즈의 장정석 감독, 서건창 주장이 꽃다발 전달식을 가졌다.



박해수는 드라마 속의 모습 그대로 멋진 투구 풀을 보여줬다. 개막전 시구자로 초대되어 가문의 영광이다라며 인사를 전했다.



박준상 대표이사의 개막 선언으로 본격적인 2018년 리그의 막이 올랐다.



선수들이 입장할 때 히어로즈의 어린이팬 20명을 초청, 하이파이브 시간을 가지려는 이날은 흥분하게 했다.



개막전 시구와 시포를 맡은 박해수와 안창환.

영웅 서사의 첫 장이 열린다! 2018 히어로즈 개막전

팬도, 선수도 이날만을 기다려왔다. 두근거리는 개막 현장. 에디터 강윤희



히어로즈 굿즈숍 앞에 길게 늘어선 줄. 팬들은 겨우내 영웅들만 기다려온 듯 들뜬 모습을 감추지 못했다.



올해 히어로즈의 새로운 응원도구인 응원망토를 들고 있는 모습.



키자니아 직업 체험포토존에서 즐거운 시간을 보내는 어린 영웅들의 모습.

우리가 더 기다렸어요

지난 3월 24일, 개막전을 앞둔 고척돔은 겨우내 히어로즈만을 기다려온 팬들로 경기 시작 전부터 북적였다. 히어로즈의 응원용품과 굿즈를 사려는 이들로 히어로즈 습은 장사진을 이뤘고 구장을 찾은 이들은 히어로즈의 2018년을 기대하며 들뜬 표정을 보였다. 히어로즈에서는 개막전을 맞아 특별한 이벤트도 여럿 준비했다. 경기 시작 2시간 전부터는 어린이팬을 대상으로 야구선수와의 의사, 소방관 등 직업 체험복을 착용하고 기념촬영할 수 있는 '키자니아 직업체험포토존'을 운영해 어린 영웅들에게 호응을 얻었다. 또 올 시즌 새로 등장한 히어로즈의 응원도구인 '영웅응원망토'를 페이스북 댓글 이벤트 당첨자 200명에게 전달해 팬들을 기쁘게 했다. 경기가 임박해서는 히어로즈의 임직원들과 마스크도 턱돌이와 동글이가 함께 팬들을 반기는 관중 환영 개문 인사를 진행했다.



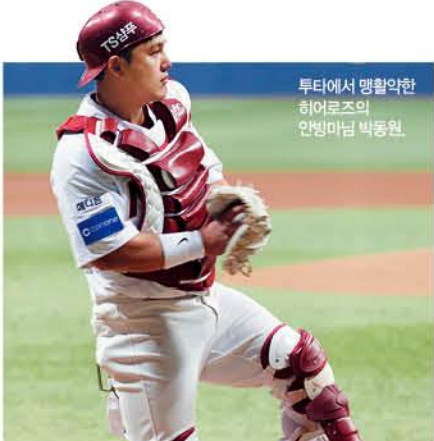
가족 단위의 팬들에게 한걸음 가까이 다가가려는 히어로즈의 노력이 돋보인다.



영웅들의 능률한 모습.

넥벤져스 전격 출격!

개막전에서 넥센 히어로즈는 한화를 상대로 6 대 3의 기분 좋은 승리를 따냈다. 선발 로저스가 6과 3분의 20이닝 동안 9피안타 5탈삼진 3실점으로 호투해 승리 투수를 거머쥐었고, 넥벤져스라 불리는 강력한 타선이 13안타를 휘둘러 승리 승리를 견인했다. 팬들의 기대를 한 몸에 받은 박병호는 3년 만의 친정 복귀식에서 5타수 2안타로 자신의 타격 실력이 건재함을 알렸다. 투타가 조화를 이룬 선수단의 모습에 감독도 흐뭇해했다는 후문 시즌 첫 경기를 기본 좋게 승리한 만큼 선수단의 분위기도 고조되었다.



투타에서 맹활약한 히어로즈의 안방마님 박동원.



소년팬부터 아저씨팬까지 팬부대를 물고 다니는 이정후 선수가 등장하자 환호성이 쏟아졌다.



시즌 첫 경기를 앞두고 더그아웃에서 긴장을 풀고 있는 선수들.



장난꾸러기 로저스지만 마운드 위에서는 누구보다 위협적인 모습이다.



넥벤져스의 주축을 이루는 거포 김하성이 출전을 앞두고 몸을 풀고 있다.



고척돔을 가득 메운 팬들의 하나된 함성.

팀도 우승 후보 관중도 우승 후보!

과연 영웅의 팬들답게 이날 관중들도 하나 된 응원전을 펼쳤다. 겨우내 비축해둔 에너지를 한 번에 쏟아내려는 듯 열광적인 호응이 고척돔을 가득 매웠다. 2018년 새로 등장한 응원도구인 핑크색 응원막대와 응원망토도 첫날부터 적극 활용되었다. 이렇게 열광적인 팬들이 지키는 영웅의 배후는 든든하다.



신 구단 룬볼이 유머와 재기로 최고의 턱돌이와 등돌이



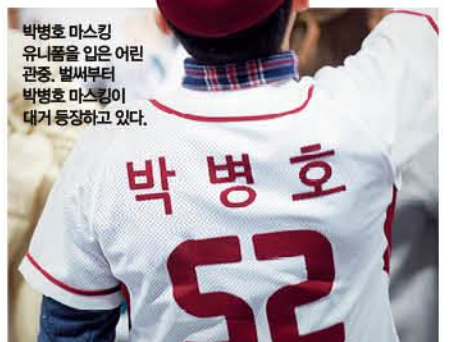
새 시즌을 함께할 영웅 응원망토를 입은 어린이



열광적인 관중, 올해 새로운 응원도구는 막대와 망토.



히어로즈를 응원하는 어린이와 가족.



박병호 마스크 유니폼을 입은 어린 관중. 벌써부터 박병호 마스크가 대거 등장하고 있다.

VICTORY SIGN

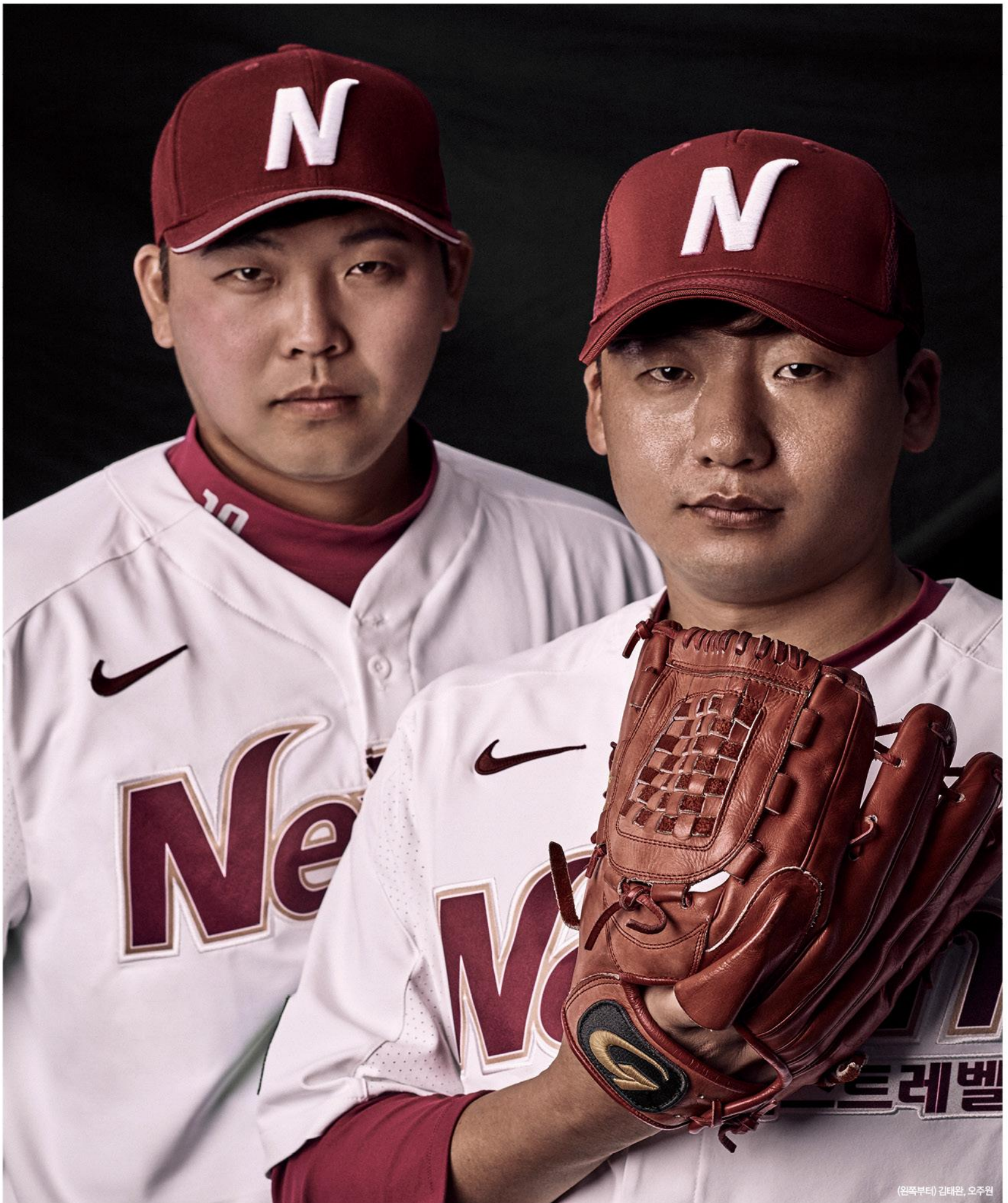
기대감이 차오른다. 누구라고 할 것 없이 우승이라는 단어를 품는다.
2018 시즌을 마주한 넥센 히어로즈 선수들 사이에서 우승의 전조가 읽힌다.
각자 자리에서 저마다 포부를 내비친다. 하나 되어 공통된 목표로 나아간다.

Written by Kim Jong Hun, Kim Yong Hyun, Lee Seung Ryul
Photographed by Kim Tae Sun

흔들리지 않는 박병호

무슨 말이 필요할까. 박병호가 합류하면서 팀 분위기가 바뀌었다. 여러 선수가 공통된 의견, 중심이 잡히면 흔들리지 않는다. 그 역할은 자의든, 타의든 박병호가 맡을 수밖에 없다. 누구보다 그가 안다. “일단 야구를 잘해야 해요. 팀 승리와 연결되는 중심 타자 역할을 분명히 해나가야 하죠. 게다가 팀 분위기를 이끌고 선수들 힘을 모으는 역할도 해야 해요. 스스로 그렇게 다짐하죠.” 박병호는 단호하게 말한다. 망설이거나 고민하지 않는다. 자기가 될 해야 하는지 분명히 아는 사람의 목소리로 답을 잇는다. “이렇게 돌아왔고 기대하는데 야구를 잘하는 건 당연한 거잖아요. 팀 내 역할도 잘해야 하죠.” 그렇다고 자신만만 쉽게 얘기하지는 않는다. “주변 기대를 떠나 어떤 모습을 보여주고 어떤 성적을 내야 하는지 스스로 알기에 1년 동안 스트레스와 싸우면서 보낼 듯해요.” 거대한 부담을 안고 가는 숙명이 묵직하게 그를 누른다. 하지만 마음에 새기되 함몰되진 않으려고 노력한다. 휩쓸리지 않고 두 발을 땅에 디딘 채 나아가는 방법 또한 박병호는 안다. “시즌이 시작되면 최대한 루틴을 지키려고 해요. 숙면을 취하도록 규칙적으로 자고 야구장에도 규칙적으로 나오도록 노력해야죠.” 기본을 지키기가 얼마나 어려운지도 그는 안다. “스스로 쪼아야 해요. 그래야만 한 시즌을 버티면서 할 수 있죠.” 흐트러지지 않도록 몸과 마음을 유지하는 게 먼저다. 그러면 성적은 절로 따라온다. 박병호가 생각하는 부담은 짧은 숫자가 아닌 긴 생활인 셈이다. “기술적인 면에서 예전보다 훨씬 할 수 있는 건 없다고 생각해요. 대신 정신적인 건 달라질 수 있죠.” 박병호는 떠나 있는 동안 변화한 걸 생활로 보여주려고 한다. 그것만이 자신을 바라보는 사람들의 마음을 움직일 수 있다고 생각한다. “다시 합류한다고 팬들이 다 반긴다고 생각하진 않아요. 그런 분들을 위해서라도 야구장에서 열심히 하고 승리하는 데 도움이 되면 다시 좋아해주실 거라 생각해요.”

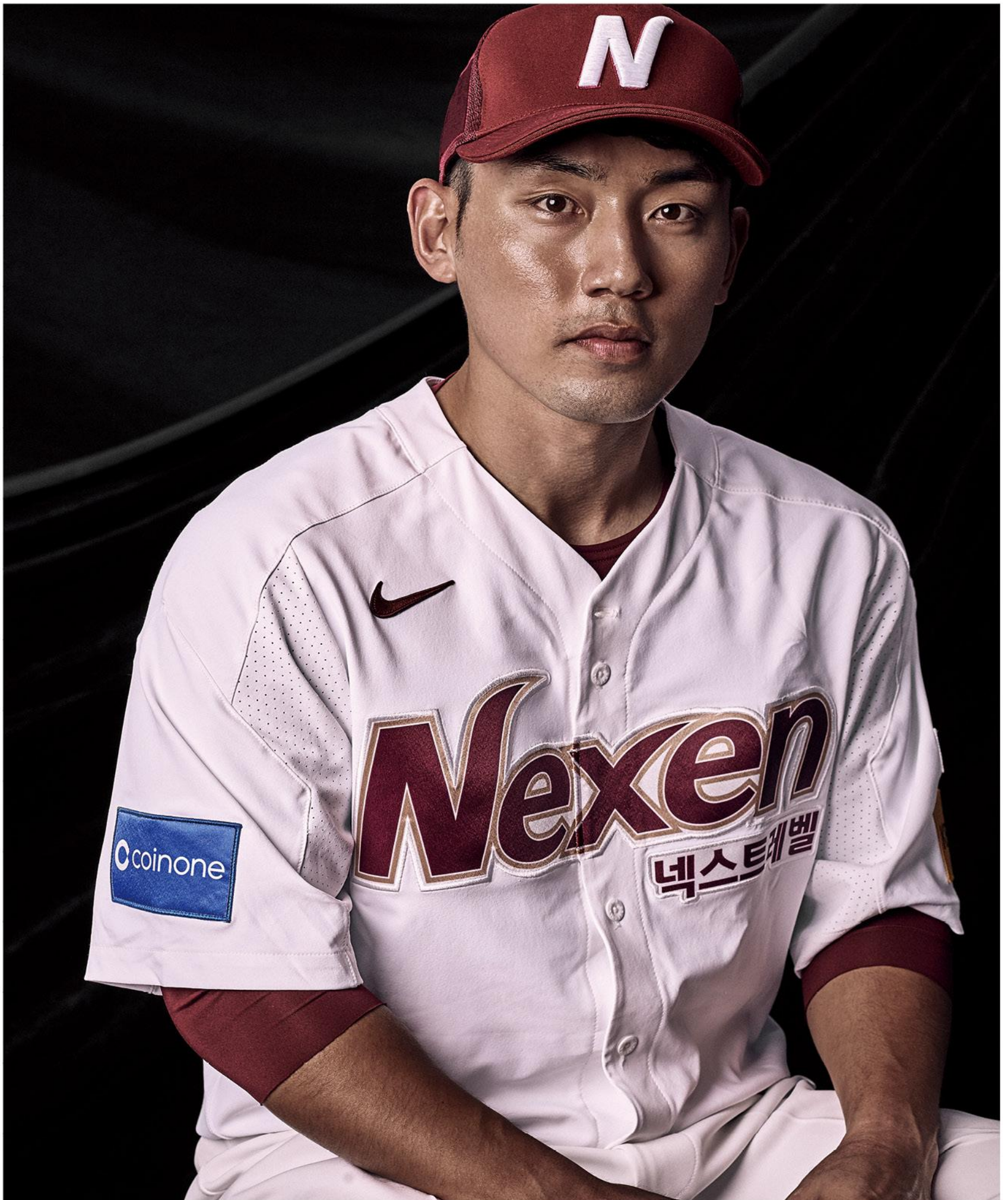




(왼쪽부터) 김태완, 오주원

선배라는 이름으로 김태완&오주원

시대가 바뀌어도 베테랑 선수의 역할은 존재한다. 베테랑들이 힘을 쓰지 못하면 팀이 어려워지기 때문이다. 특히 젊은 선수들이 많은 넥센 히어로즈에서 김태완과 오주원이 갖는 의미는 남다르다. “팀에 더 많은 보탬이 될 수 있었던 것 같은데, 생각보다 그게 잘 안 되더라고요.” 지난해 처음 넥센 히어로즈의 유니폼을 입은 김태완은 2017 시즌에 대한 아쉬움이 크다. 전성기 때만큼 기량을 보여주지 못했다는 것이다. 하지만 누구에게나 적응 기간은 필요하다. 적응기를 완벽하게 마쳤다는 김태완은 이번 시즌에 자신감을 드러낸다. “이번 스프링캠프를 통해 제 야구를 되찾은 것 같아요. 예전처럼 20홈런 이상을 기대해봐도 좋습니다.” 올 시즌에 자신감을 내비치는 건 오주원 역시 마찬가지다. “팀이 강하다는 건 결국 선수들 개개인이 강하다는 것이거든요. 올해 저희 팀 분위기나 선수들 기량이 정말 좋습니다.” 하지만 두 선수가 가장 신경 쓰는 건 따로 있다. 김태완과 오주원은 베테랑 선수의 첫 번째 역할로 선배로서 보이는 자세라고 입을 모은다. 개인적인 기록도 중요하지만 후배들을 다독이고 팀워크를 만들어 가는 점이 베테랑 선수의 첫 번째 덕목이라는 것이다. “아무리 힘들어도 고참으로서 후배들에게 솔선수범하는 모습을 보여야 한다고 생각해요. 선배가 활기 넘치는 모습을 보여야 어린 선수들도 힘이 나니까. 또한 시간을 내 야구장을 찾는 팬들에게도 보답하는 길이 라고 생각합니다.” 선배 선수로서 무게감을 체감한다는 오주원의 목표는 항상 같다. 시즌을 가장 늦게 마치는 팀이 되고 싶고, 마지막 경기에서 환하게 웃고 싶다고 한다. 팬들에게도 같은 마음을 내비친다. “팬들도 ‘올해는 우승 할 수 있어’라는 마음으로 응원해주셨으면 좋겠습니다.”



부지런한 조율자 서건창

넥센 히어로즈의 젊은 주장 서건창이 말한다. “기대감이 좀 커요, 작년에는 아쉬웠으니까요. 다 잊고 새로 시작하는 거라고 생각해요. 올라갈 수 있다는 강한 느낌도 듭니다. 분위기가 좋아요.” 그는 주장이면서 나이로는 팀의 중간에 위치한다. 여러모로 팀에서 영향력이 크다. 그런 그가 올해 넥센 히어로즈가 다르다고 말한다. 신뢰도가 높다. 무언가 일어날 것만 같은 분위기를 유지하는 건 그의 바람이자 임무다. “부담 느끼지 않는다고 하면 거짓말이지만, 부담감보다 책임감을 느껴요.” 자기가 해야 할 일을 받아들인 자의 긍정적인 자세, 서건창은 그 책임감을 토대로 ‘선배와 후배 사이에서 가교 역할’을 자칭한다. “팀 전체적으로 케미스트리가 일어나도록 분위기를 맞추려고 해요. 그게 좋은 성적으로 이어지니까요.” 서건창이 택한 방식은 모범 답안처럼 올바르다. “큰 그림도 봐야 하고 개인적으로 친밀감을 느끼도록 해야 하기도 하죠. 적절히 잘 조율해야 해요.” 그러니까 무게도 있으면서 따뜻한 주장. 모범 답안인 만큼 어렵다. 서건창도 인정한다. “무거운 면과 부드러운 면을 잘 조율해야 해요. 3년째인데 아직도 어려워요.” 어렵지만 그에겐 부담감을 책임감으로 승화해 받아들이는 긍정적인 자세가 있다. “주장으로서 노력하면서 저도 공부하는 것 같아요. 해보지 않고서는 알 수 없죠. 큰 경험을 하고 있다고 생각해요.” 서건창은 주장으로서 더 발전하길 원한다. 더불어 선수로서 발전하고픈 목표도 잊지 않는다. “내 야구가 전체적으로 발전했구나 하고 한 번 더 느끼고 싶어요.” 주장 서건창과 선수 서건창, 둘 다 발전하는 날까지 그는 멈추지 않는다. 젊은 주장 서건창의 한 해를 주목해야 하는 이유다.



불펜만의 각오로 이보근 & 김상수 & 조상우

우승을 바라는 마음은 선수들 모두 같다. 각자 자리에서 자기 기량을 발휘하면 종착지가 우승이라는 것 또한 안다. 투수진, 특히 불펜 투수들에겐 그들만의 길이 있다. 이보근이 우승으로 가는 길을 시원하게 정리한다. “상우가 세이브 따고 상수가 홀드 따면 우승할 수 있어요, 할 수 있다니까요. 로저스 오고 박병호 왔는데 뭐.” 장난치듯 툭 던졌지만 그럴듯한 말이다. 김상수도 그 말에 힘을 실는다. “우승하려면 강한 불펜이 필요하다고 생각해요. 불펜이 약하면 끝에서 지는 경우가 생기거든요. 팀 분위기도 가라앉고요.” 즉, 불펜 투수들이 잘해야 한다는 걸 스스로 안다는 뜻이다. 주위에서 넥센 우승을 점치는 이때, 각자 자리에서 의지를 다지는 셈이다. 기대를 모으는 후배 조상우는 한 가지를 생각한다. “몇 년 동안 계속 아파서 제대로 뛰지 못했어요. 올 한 해는 아프지 않고 꾸준히 던지고 싶어요. 결과는 따라오는 거니까요. 가장 좋은 성적을 냈을 때 몸무게로 돌아가려고 노력했어요.” 조상우의 말에 이보근이 덧붙인다. “상우가 1년 풀타임 뛰면 충분히 승산 있는 싸움이죠.” 투수조 조장으로 김상수도 각오를 다진다. “올해 불펜이 강해져서 팬분들이 경기 볼 때 넥센 불펜이 나서면 오늘 이기겠구나 하고 생각하게 만들고 싶어요.” 각자 각오를 다지면서도 불펜 투수라는 공동체를 염두에 둔다. 마운드에는 각각 나서지만 각자의 공이 이어지는 까닭이다. “뒤에 나가는 투수들은 혼자 잘한다고 되지 않아요. 박빙인 승부에서, 우리 셋을 기준으로 7, 8, 9회를 한 회씩 잘 던지면 이기는 거죠.” 이보근이 불펜의 속성을 정리한다. 홀로 마운드에 서지만 함께 던진다는 마음. 이보근, 김상수, 조상우는 이런 마음을 서로 교류하며 시즌을 준비한다. 불펜만의 각오를 다지며 마운드에 선다.





유연하게 시작하는 신재영 & 최원태

야구는 선발 투수의 손에서 시작된다. 선발의 상태에 따라 하루 게임이 좌우된다. 빅센의 시작을 맡은 두 선수의 상태는 그래서 중요하다. 신재영과 최원태는 몸 상태를 끌어올리기 위해 지난 스프링캠프에서 담금질에 전념했다. 그사이 각자 한 해 휘두를 무기를 갈고닦았다. 신재영이 먼저 꺼내놓는다. “빠르게 승부하면서 타자들이 빠른 카운트에 방망이를 내도록 던지려고요. 그러려면 제구력이 가장 중요하죠. 몸의 밸런스를 맞추려고 노력했어요.” 최원태도 내심 노리는 구석이 있다. “타자 타이밍을 흐트러뜨려서 빗맞추도록 유도하려고요. 삼진 잡기보다 타자 스윙이 커지도록 던지려고 해요.” 덧붙여 선배의 어깨를 추켜세운다. “재영 선배를 보며 공부했어요.” 후배의 말에 선배는 농담으로 화답한다. “놀리는 것 같아요(웃음).” 말은 그렇지만 싫지는 않은 듯 웃는다. 물아치는 시즌을 헤쳐 나가려면 굳건한 각오보다 유연함이 더 중요하다는 걸 둘은 안다. 더불어 웃음 속에서 부담감보다 기대감도 일한다. “항상 이길 수 없지만 올해는 더 재밌지 않을까 해요.” 신재영의 말을 최원태가 받는다. “재영 선배가 있기 때문에 이길 거라 생각해요. 10승은 기본적으로 해줄 수 있겠죠.” 기대감 속에는 선배를 향한 믿음도 담는다. 이번에는 신재영도 농담으로만 받지 않는다. “이제 원태가 끌어주는 입장이 됐어요. 원태가 잘해야 선발진이 잘할 수 있을 거예요.” 선배의 기대와 후배의 믿음이 오가는 상황. 선발 투수의 상태가 경직되지 않았다는 걸 증명한다. 신재영이 부담을 털어내는 방법도 귀땀한다. “초반에 점수를 줘도 긍정적으로 생각해요. 타자들이 점수 내면 분위기는 다시 오니까요. 버티면 돼요.” 선발투수 사이의 믿음이 팀 전체로 확장된다. 부담이 적으면 몸이 풀린다. 둘은 그 믿음 속에서 던진다. 던질 거다.



(왼쪽부터) 고종욱, 김민성

함께하는 자세 김민성&고종욱

김민성과 고종욱은 친한 친구 사이다. 둘은 성향은 다르지만 함께하는 법을 안다. 김민성이 둘의 사이를 설명한다. “종욱이가 잘 받아줘요. 내가 욱하는 성격인데 종욱이는 그렇지 않거든요.” 그가 덧붙인다. “종욱이는 좀 활동적으로 움직여요. 시즌 중에도 맛있는 거 먹으러 나가기도 하죠. 난 그런 스타일은 아니에요. 그렇지만 서로 많이 얘기하죠.” 성향은 달라도 둘은 야구라는 공통점으로 하나로 묶인다. 그게 가장 중요하다. 같은 곳을 바라보는 사이는 서로 달라도 하나로 묶일 수 있다. 그럴 때 다른 무엇보다 강한 결속력이 생긴다. 둘의 사이처럼 올해 넥센 히어로즈 팀 전체에는 결속력이 관통한다. 둘 역시 그 점을 감지한다. 아니, 그렇게 되도록 노력한다. “올해는 확실한 팀워크를 보여주려고 스프링캠프 때 노력했어요.” 고종욱이 분위기를 전한다. 김민성도 동의한다. “개인적으로 좋은 성적을 내야겠지만, 팀원과 같이 해보고 싶어요. 벤치는 물론, 시즌 내내 팀원과 힘들 때 같이 힘들어하고 좋을 땐 같이 좋아하면서 남 일 아닌 내 일처럼 함께 도와주고 싶어요.” 꼭 둘만의 마음은 아니다. 다른 선수들도 이심전심으로 같은 곳을 바라본다. 모두 한 곳을 바라볼 때 경기가 변한다. 분위기가 무르익었으니 조심만 하면 된다. 부상이다. 역시 둘은 그 점 또한 안다. 거대한 흐름을 만들기 위해 이탈하지 않으려고 경계한다. 한 해 각오라기보다는 바람을 담아 김민성이 말한다. “부상 없이 시즌을 진행하는 게 가장 좋죠. 한두 명이라도 부상이 적으면 우승하는데 도움이 될 거예요. 팀원들이 다 안 아프고 같이 야구를 했으면 좋겠어요.” 고종욱 역시 그 점에선 누구보다 절실하다. “작년보다 더 많은 게임에서 뛰고 싶어요.” 둘은 전념해야 할 것과 경계해야 할 것을 안다. 꼭 둘만의 얘기는 아니다.



(왼쪽부터) 장영석, 김성민

목표를 향해 장영석&김성민

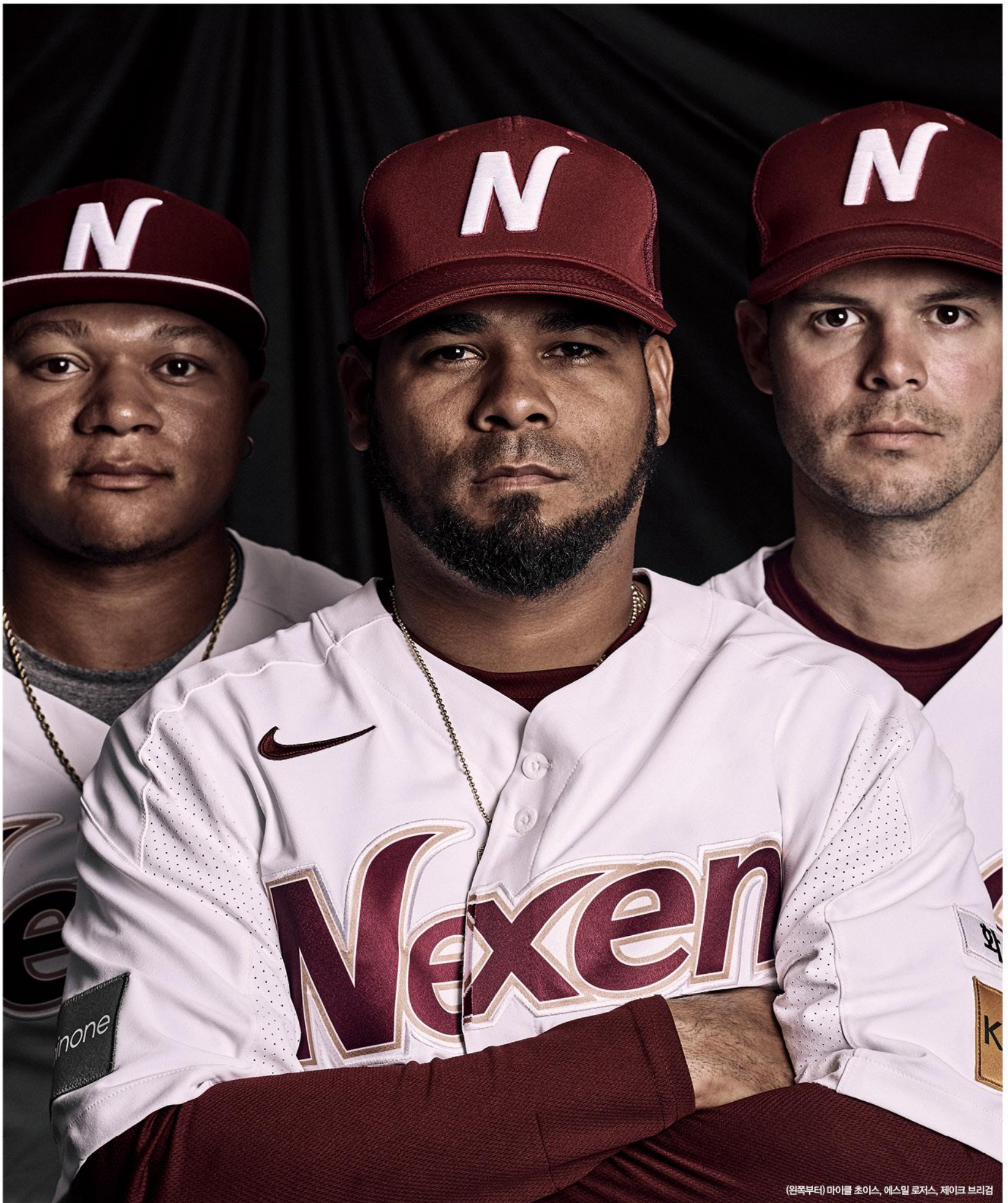
넥센 히어로즈에는 숨겨진 보물이 많다. 장영석과 김성민은 올 시즌 가장 기대하는 유망주로 손꼽힌다. 이미 스프링캠프와 시범경기를 통해 가능성을 입증했다. 우선 지난 시즌 2할6푼 9리의 개인 최고기록을 세운 장영석은 기세를 이어가겠다는 각오다. 장영석은 지난 시즌 60경기에 출전해 12홈런을 기록했다. 특히 건장한 체격에서 뽑어져 나오는 파워 배팅이 일품이었다. 올해 목표를 물으니 "100경기 이상 나가고 싶고, 홈런도 작년엔 친 것보다 두 배 정도 치고 싶어요"라고 대답한다. 선발 선수가 되기 위해 스스로 생각하는 단점도 보완하려고 한다. "아무래도 정교함이 떨어져요. 성격이 갑자기 급해질 때가 있는데, 올 시즌에는 평정심을 찾으려고 노력하고 있어요." 지금의 상승세라면 넥센의 차세대 우타거포로 충분히 자리 매김할 수 있지 않을까. 반면 지난해 트레이드를 통해 영입한 '왼손투수 유망주' 김성민은 올 시즌을 맞는 각오가 남다르다. 지난 시즌 넥센 히어로즈의 성적 부진이 괜히 자기 탓 같아서다. "지난 시즌 잘 이기고 있다가 제가 흔들리면서 진 경기가 있어요. 그때부터 팀 순위가 하락해 마음이 무거웠습니다." 하지만 김성민은 최근 상승세를 이어간다. 장정석 감독은 "선발 쪽에 문제가 생겼을 때 김성민을 첫 번째로 올릴 것"이라 말한 바 있다. 김성민의 올해 목표는 건강하게 시즌을 마치는 것. 몸 관리를 위해 술을 끊으면서까지 식단 조절과 운동에 매진한다. "지금의 컨디션이라면 풀타임 시즌을 뛰는 데도 문제없을 것"이라는 김성민은 "개인 타이틀에 욕심을 내기보다는 팀 우승에 기여하는 선수가 되고 싶다"고 힘주어 말한다. 기대를 모으는 선수들이 스스로 해야 할 부분을 숙지했달까. 기대가 발화할 토대가 마련됐다.



(왼쪽부터) 김재현, 박동원, 주효상

앉은자리에서 박동원 & 김재현 & 주효상

시즌이 시작되면 선수들은 각오를 다진다. 올해 넥센 히어로즈의 각오는 사뭇 남다르다. 선수들마다 팀 내 분위기가 달라졌다는 걸 첫손에 꼽는다. 포수진도 예외는 아니다. 박동원이 기대를 내비친다. “작년보다 훨씬, 예전에 한국시리즈 갈 때와 같은 분위기가 느껴져요.” 뜨거워지는 분위기 속에서 각자 해야 할 일을 다잡는다. 박동원은 작은 걸 놓치지 않겠다고 말한다. “작은 것부터 신경 써서 집중해 안일한 생각을 하지 않으려고 해요. 경기 끝나고 집에 가서 아쉬워할 상황을 최대한 줄이려고요.” 김재현은 마음을 다스리려고 한다. “편안하게 하려고 노력해요. 그리고 나 하나쯤은 괜찮다고 생각하면 안 될 것 같아요. 쉬운 거지만, 당연히 해야 하는 거지만 어려운 부분이니 경계해야죠.” 주효상은 타격을 신경 쓰려고 한다. “겨울에 타격을 연습했어요. 작년보다 많이 좋아진 느낌이 들어요.” 각자 바람대로 한 해를 준비하면서 포수라는 위치도 다시 돌아본다. 계속 쟁기고 신경 써야 포수로서 제 역할을 할 수 있는 까닭이다. 그만큼 포수라는 포지션은 할 일이 많다. “투수, 야수 쪽 모두 소통해야 해요. 많이 신경 써야 하죠. 선수들과 많이 대화해요. 포수끼리도 많이 이야기하고요.” 김재현이 포수들만의 특성을 이야기한다. 선배 포수 박동원도 강조한다. “포수가 진짜 바빠요. 개인 운동, 타격 훈련, 수비 훈련은 물론 상대팀 분석까지 해야 하죠. 미팅도 하루에 두 번씩 들어가요. 그만큼 열심히 노력하고 있어요.” 흔히 포수를 안방마님이라고 한다. 언제나 집안일은 할 일이 많은 법이다. 셋은 포수로서 자기 역할을 새삼 확인한다. 고조되는 분위기를 이어나가려면 포수가 흔들리지 않아야 하니까.



(왼쪽부터) 마이클 초이스, 에스밀 로저스, 제이크 브리검

이기고자 하는 마음 에스밀 로저스 & 제이크 브리검 & 마이클 초이스

넥센 히어로즈의 외국인 선수 명단에 새로운 이름이 눈에 띈다. 물론 그 모습은 낯설지 않다. 2015~2016년에 인상적인 활약을 보였던 에스밀 로저스다. 2년 만에 돌아온 KBO 리그 그리고 새로운 팀. 하지만 그는 전부터 '영웅'의 일원인 것처럼 보인다. "동료 선수들을 처음 만날 때 나를 맞이해주는 모습이 무척 인상적이었어요. 덕분에 편안하게 시즌을 준비할 수 있었죠." 그가 옆에 앉은 다른 두 외국인 선수를 보며 말한다. 지난해 히어로즈의 마운드를 이끌던 브리검과 시즌 중반에 들어왔지만 놀라운 성적을 기록한 초이스다. 세 선수는 오래된 친구처럼 서로 편하게 농담을 주고받으며 이야기를 나눈다. "농담하는 걸 좋아해요. 그래야 선수들끼리 친해질 수 있죠." 초이스가 동그란 눈을 반짝이며 말하자 브리검이 "네가 말하고 먼저 웃으면 무슨 소용이야?"라며 답한다(초이스는 김지수가 자기 농담을 가장 잘 받아준다고 말했다). 다양한 리그와 여러 팀에서 경험을 쌓은 세 선수는 우승을 위해서는 꾸준히 좋은 성적을 거둬야 한다고 입을 모은다. 브리검이 먼저 "경기마다 7~8이닝씩 던지다 보면 자연스럽게 많은 승수를 쌓을 수 있어요"라고 하자 초이스가 이어서 "매일 이길 수 있도록 준비하고 있어요. 연승이 중단되더라도 금방 극복할 수 있는 힘을 기르죠. 매일 같은 에너지로 꾸준히 좋은 성적을 거둬야 해요"라고 전한다. 세 선수 중 가장 선침인 로저스는 고개를 끄덕인다. "그래서 건강이 가장 중요해요. 잘 던지고 잘 치기 위해서는 부상이 없어야 하죠. 아프면 경기에도 못 나가요." 부상으로 마음고생하던 경험에서 비롯한 이야기다. 그의 한마디에 다른 두 선수가 함께 고개를 들고 얼굴을 마주한다. 로저스가 덧붙인다. "야구는 팀플레이예요. 내가 이기는 게 팀의 승리고, 팀의 연승이 나의 기록이죠." 셋이 마주하며 동의한다.



(왼쪽부터) 김하성, 이정후

태극기 휘날리며 김하성 & 이정후

김하성과 이정후는 넥센 히어로즈의 선수들 중 가장 늦게 시즌을 마쳤다. 11월까지 이어진 아시아 프로야구 챔피언십까지 출전해 땀 흘렸다. “힘든 줄은 몰랐습니다. 더 많은 경기를 뛰 수 있어서 좋다고 생각했죠.” 지난해, 체력 소모가 큰 유격수 중 가장 많은 이닝을 소화한 김하성의 말이다. 커리어 첫 3할 타율에 2년 연속 홈런 20개를 기록한 그는 태극마크를 달고서도 히어로즈의 4번 타자다운 위력을 뽐냈다. “투수들의 공을 늦게까지 본 덕분인지 새 시즌을 준비하면서도 야구장이 낯설지가 않더라고요(웃음).” 그와 함께 대만전에서 결승점을 만든 이정후가 고개를 끄덕인다. 그는 신인상과 함께 국가대표로 선발되는 기회를 얻었다. “열심히 준비한 만큼 좋은 결과가 나왔다고 생각합니다. 2018년 시즌도 마찬가지로. 지난해 성적은 신경 쓰지 않아요.” 후배의 의젓한 모습에 김하성이 미소를 짓는다. “둘 다 좋은 성적을 거뒀지만 이제 시작일 뿐이죠. 더 좋은 기록을 달성할 시간도 많습니다.” 선배의 이야기에 이정후가 그제야 긴장한 표정을 풀고 살짝 웃으며 “주어진 역할만 잘 해내도 기대 이상의 기록을 거둘 수 있을 거라 생각해요. 어떤 타순이든 잘할 자신이 있습니다”라고 말한다. 좋은 성적에 대한 이야기는 자연스럽게 우승을 꿈꾸게 한다. “강팀이 되기 위해서는 팀워크와 함께 개인의 성적도 좋아야 합니다. 쉽게 지지 않을 라인업이 완성된 만큼 이번 시즌 마지막 경기까지 웃으며 마무리하고 싶습니다.” 144경기는 물론 그다음에 이어질 다른 경기까지 땀 준비를 마친 김하성이 눈 하나 깜짝하지 않으며 단호한 표정으로 이야기한다. 옆에 앉은 이정후가 입가에 슬쩍 미소를 그린다. 활짝 웃으며 마칠 2018년의 마지막 모습을 떠올리듯이.



마이클 초이스 & 제이크브리검 & 에스밀 로저스



박병호

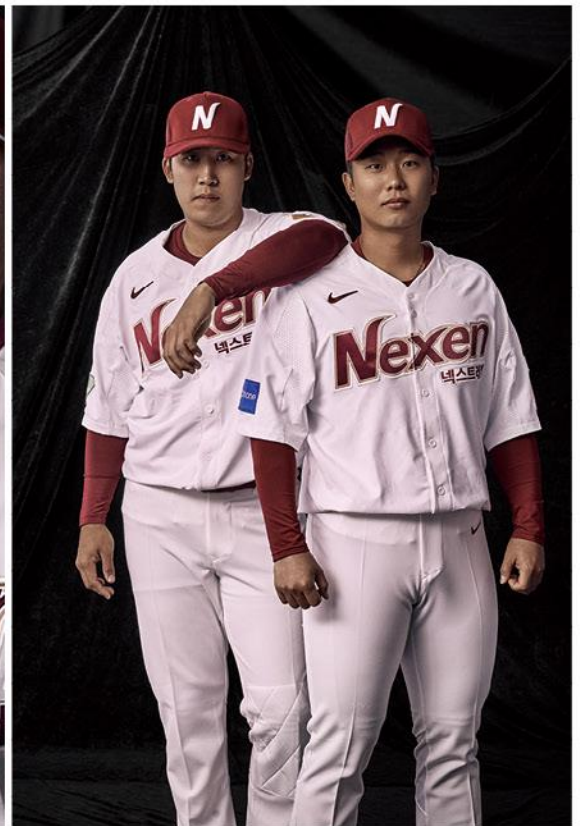
Another Scene



이보근 & 조상우 & 김상수



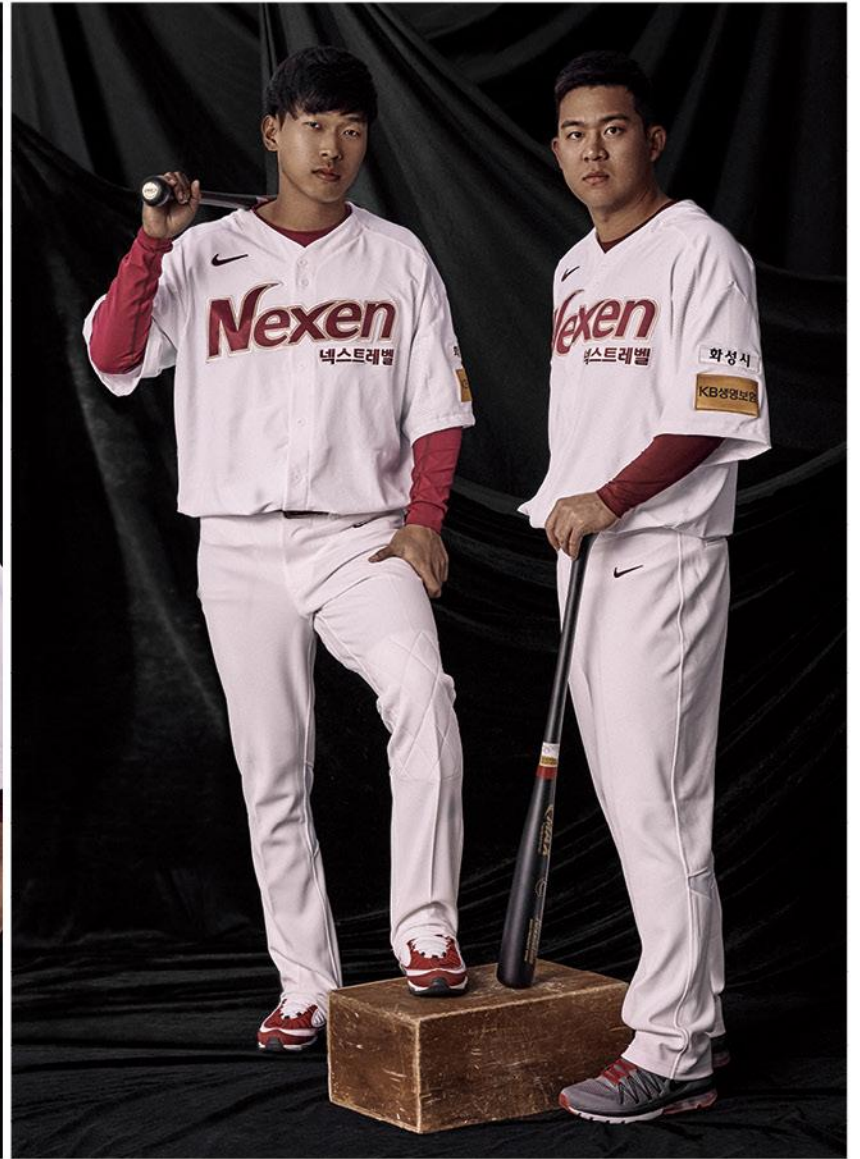
오주원 & 김태완



장영석 & 김성민



김하성 & 이정후



고종욱 & 김민성

한 장만 보여주기 아쉬워서 다른 한 장을 더 골랐다.
 표정에서, 몸짓에서, 짧은 웃음에서 선수들의 새로운 시즌이 시작된다.



김재현 & 박동원 & 주효상



서건창



최원태 & 신재영



2018 HEROES SPRING CAMP

2018년 우승을 향해 누구보다 철저히 준비해온 히어로즈, 미국 애리조나에 자리를 잡은 이들의 스프링캠프 현장은 하나의 목표 아래 흘린 땀과 결의로 빛났다. 에디터 강윤희

훈련 내내 웃음이 끊이지 않는 모습이 히어로즈 캠프의 특징이자 자랑.

몸을 잘 만들어온 영웅들, 컨디션은 최상!

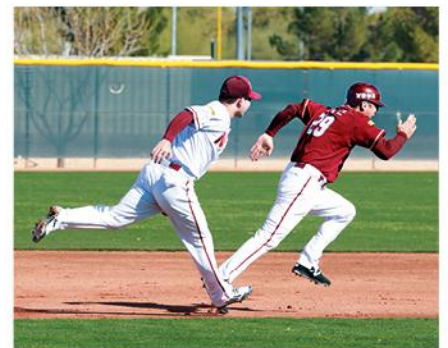
히어로즈의 1차 스프링캠프 장소는 미국 애리조나주 서프라이즈에 위치한 텍사스 레인저스 훈련구장, 캠프 내내 별다른 기상 이변 없이 맑고 따뜻한 날씨처럼 선수들의 훈련도 순조로웠다. 감독과 코칭스태프가 이번 스프링캠프에서 중요하게 생각한 것은 훈련시간 그 자체보다 선수 한 명 한 명이 하나의 목표 아래 집중력을 갖고 임하는 것. 선수들도 겨우내 몸을 잘 만들어온 덕분에 페이스를 빠르게 가져가는 훈련을 무리 없이 소화하는 모습을 보였다. 이들의 데일리 루틴은 오전 9시에 얼리워크로 시작해 오전 10시에 워밍업을 한 뒤 투수조와 야수조로 나뉘어 톱토스와 수비, 견제연습, 사이드 스텝, 베이스 러닝과 민첩성 러닝 등의 훈련, 그리고 포지션에 따라 피칭과 타격 등 개인 연습을 하는 것으로 이루어졌다. 웨이트와 팔꿈치, 어깨 보강 운동 등까지 마무리하고 나면 훈련이 끝나는 시간은 보통 오후 3시 이전, 히어로즈는 다른 팀에 비해 훈련시간이 짧기로 유명하지만 그만큼 집중훈련을 하기 때문에 효과는 높다. 스프링캠프 중 부상을 당하는 선수가 없는 것도 히어로즈 캠프의 특징, 좋은 컨디션으로 참석한 선수들은 캠프 끝까지 최상의 컨디션을 유지했다.



마정길 볼펜코치와 훈련기수비코치의 단란한 모습. 감독과 코칭스태프, 코칭스태프와 선수 간의 원활한 소통이 캠프의 첫 번째 목표다.



지난 감독과 수석코치로 처음 합을 맞춘 장정식 감독과 심재학 수석코치, 올해는 같이주고 받쳐주는 역할을 더욱 특색이 발메정이다.



하루 훈련의 시작은 언제나 워밍업으로.

칭백팀으로 나눠 실전 게임 연습에 임하는 선수들. 단순히 훈련을 넘어 실전 감각을 기르는 장이 아닌 구단보다 치열한 주전 선수 경쟁에서 감독의 눈에 들 수 있는 기회가기 때문에 누구 하나 빠지지 않고 최선을 다해 일한다.





최상의 컨디션으로 모든 훈련을 완벽하게 소화하고 훈련경기 때에도 활약을 펼친 신재영 선수는 스프링캠프의 MVP로 뽑혔다.



히어로즈의 유망주 하영민은 스프링캠프에서 한 단계 성장한 기량을 보여주며 코칭스태프를 흐뭇하게 했다.



비시즌 동안 몸을 탄탄히 만들어 전일 무리 없이 훈련을 마무리한 투수조.



베테랑 오주원, 올 시즌 히어로즈의 든든한 허리를 맡고 있다.

리그 TOP을 목표로, 더욱 강력해진 최강 투수진
 히어로즈는 올 시즌 로저스와 브리점의 에이스 영입, 최원태와 신재영, 한현희의 강력한 5선발 체제로 어느 때보다 탄탄한 마운드를 자랑한다. 여기에 작년에 부상으로 골머리를 앓았던 조상우가 제 컨디션을 회복해 스프링캠프에 합류해 마무리투수로서의 자질을 검증 받았다. 히어로즈는 훈련을 1부터 10까지 완벽하게 소화할 수 있는 선수만 캠프에 데려오는 만큼 캠프에 합류한 선수들이라면 몸 상태가 좋다는 이야기. 코칭스태프는 비시즌 동안 조상우가 보강운동을 열심히 하며 몸을 잘 만들었다며 눈에 띄게 슬림해진 그의 몸을 칭찬하기도 했다. 지난 시즌 히어로즈 팀 내 최다 선발 등판 투수로서 팬들에게 최고의 기량을 보여준 최원태 선수도 막판 팔꿈치와 어깨 통증을 재활 및 보강운동으로 이겨내고 건강한 몸으로 스프링캠프에 나타났다. 마찬가지로 팔꿈치 통증으로 고생한 한현희 투수도 훈련을 순조롭게 소화해내며 5선발로서의 면모를 톡톡히 보여주었다. 많은 팬들의 기대를 한 몸에 받고 있는 젊은 유망주 하영민과 조덕길, 문성현에 든든한 베테랑 오주원까지 젊은 선수부터 고참까지 모두가 피땀 흘린 스프링캠프, 넥센의 앞날이 더욱 밝아 보인다.



집중력이 강조된 캠프인 만큼 투수조 또한 다른 이들의 훈련까지 꼼꼼히 챙겨 보고 있다.



강력한 피칭을 보여주며 억투하는 로저스.

꾸러기 로저스, 적응 완료!

처음 로저스가 히어로즈에 입단한다고 할 때 진중하고 차분한 분위기의 히어로즈와 꾸러기로 소문난 로저스가 잘 어우러질까 염려의 시선도 있었지만, 스프링캠프에서의 모습에 그 모든 걱정이 기우임이 드러났다. 친화력 갑 로저스답게 외국인 용병 선수, 우리나라 선수 가리지 않고 먼저 다가가며 화기에애한 모습을 보인 것. 훈련도 누구보다 파이팅 넘치는 모습으로 성실하게 참여했다. 워밍업과 훈련 중에도 기합을 끊임없이 외치는 에너지 로저스 덕에 선수단의 사기도 올라간다.



먼저 다가가는 스타일은 밝은 성격 덕에 선수단의 분위기도 한결 밝아졌다.



단단한 팀워크를 보여주는 김태완과 이택근. 이택근은 무릎 통증으로 안타깝게도 조기 귀국했다.



차세대 거포 장영석, 배팅에서 주루 훈련까지 모든 훈련을 완벽히 소화했다.

넥벤저스가 나간다, 초호화 타선

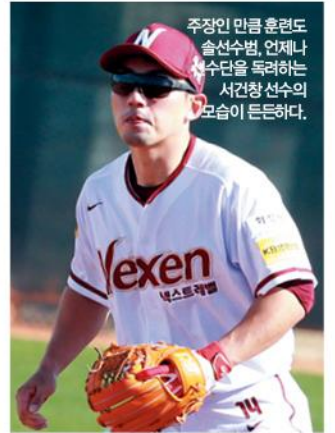
올해 국민 거포 박병호가 돌아온 넥센의 타선은 타 구단을 공포에 질리게 할 만큼 강력하다. 이정후에서 초이스, 서건창, 박병호, 김하성, 장영석, 김민성, 고종욱, 김태완까지 이어지는 타선에 말 그대로 구멍은 없다. 이번 캠프의 훈련에서도 최고의 기량을 보여준 히어로즈의 타자들, 스프링캠프 첫 실전 훈련에서부터 화끈한 타격을 선보였다. 박병호와 주효상, 김태완, 장영석, 임병욱에 초이스, 김하성까지 뺑뺑 터지는 홈런은 홈런 구단의 면모를 보여주었다. 수비 또한 더욱 강력해졌다. 임병욱과 이정후, 고종욱 등 젊은 외야 자원이 넘쳐나는 히어로즈인 만큼 캠프 내내 선의의 경쟁이 이루어졌다. 장정석 감독은 연습경기 동안 선발과 교체를 통해 최대한 많은 타자를 내보내며 가능한 여러 선수들에게 실전 기회를 부여하기도 했다. 쟁쟁한 선수가 많아 팀내 선발 경쟁도 치열한 히어로즈, 스프링캠프에서 2018 시즌을 위한 모든 테스트는 끝났다.



선수들 한 명 한 명 꼼꼼히 체크하는 송지만 코치.



치열한 외야 경쟁에서 공격, 수비 모두에서 강력한 모습을 보이고 있는 고종욱.



주장인 만큼 훈련도 솔선수범, 언제나 수단을 독려하는 서건창 선수의 모습이 든든하다.



떠오르는 외야수 임병욱, 성실함에서 둘째가라면 서럽다.



거포로서의 면모를 어김없이 드러낸 김하성, 주루와 수비까지도 백점 만점에 백점.



동료이자 선의의 경쟁자인 아수조.



2년 만에 미국에서 친정으로 복귀한 박병호는 최상의 컨디션을 보여주며 기대에 부응했다.

위아래로 이끈다, 타선의 중심 박병호

박병호의 합류로 들뜬 것은 팬들뿐만이 아니다. 감독과 코칭스태프의 기대도 한 몸에 받고 있는 박병호, 스프링캠프에서의 박병호는 오랜만에 돌아온 친정에 금세 적응하며 최상의 컨디션을 보이며 클래스는 영원하다는 것을 증명했다. 박병호가 합류한 만큼 더 위력적이 된 영웅 타선, 후배 선수들도 선배의 등장에 사기가 올라간 모습이다. 고참다운 모습으로 후배들을 이끄는 그의 모습이 인상적이다.

작년 시즌이 끝나고
절치부심하며 새로운
시즌을 준비했다는
심재학 수석코치.



선수의 경쟁으로 훈련경기에
임하는 장영석, 초이스 선수.



스프링캠프의 캐치프레이즈는
One Team, 하나가 되는 팀이 되자!

젊은 선수들을 독려하는 조재영 코치.



우리는 One Team!

영웅들의 스프링캠프의 캐치프레이즈는 'One Team!' 모두가 우승을 향해 집중하며 하나의 유기체로 움직이는 팀을 만드는 것이 목표였다. 넥센의 감독 이하 코칭스태프는 이러한 캐치프레이즈 아래 수비부터 주루까지 끊임없는 미팅을 통해 팀을 가다듬었다. 캠프가 이어지며 선수단은 서로의 생각과 마음을 확인하며 결국엔 모두 한마음이라는 사실을 깨달았다고. 애리조나 서프라이즈에서 투산으로 자리를 옮긴 2차 캠프에서는 훈련경기를 통한 실전 감각, 컨디션닝과 팀플레이 부분에 더욱 심혈을 기울였다. 훈련시간은 짧지만 선수들이 열심히 임한 만큼 스프링캠프의 성과도 기대 이상이었다. 젊은 선수들은 훈련이 끝난 후에도 저녁이 되면 자발적으로 연습하는 열정을 보여주기도 했다. 투수력과 볼펜 강화, 수비 강화에서 특히 좋은 점수를 받은 스프링캠프, 올해는 이기는 야구에 초점을 맞추어야 한다는 장정석 감독의 생각이 그대로 구현될 예정이다.



이제는 야구를 모토로 삼은
히어로즈. 그만큼 공격적인
주루 플레이도 준비했다.

우승의 결의를 다지는 영웅들.



유니폼을 벗은 영웅들

영웅은 그라운드 안에서 가장 빛나지만 평상복을 입은 모습 또한 만만치 않다.
 각자의 개성과 감각을 자랑하는 영웅들의 출근길 파파라치. 에디터 강윤희



하영민(투수)

후디 스웨트 셔츠에 같은 소재의 집업을 걸쳐 캐주얼한 무드 업. 긴 다리가 돋보이는 디스트로이드 진과 화이트와 그레이, 블루의 컬러 매치 역시 하영민의 패션 감각을 보여준다.



1 HOODIE

스포츠 맨이라면 역시 후디. 편안한 감각을 자랑하는 후디 룩.

에스밀 로저스(투수)

히어로즈 공식 장난꾸러기 로저스답게 사복 패션에도 그의 장난기가 가득 묻어났다. 디스트로이드 진에 후디, 둘러서 쓴 베이스볼캡으로 완성하는 메이저리그 패션.



김수환(내야수)

화이트 티셔츠와 후디 집업 재킷에 블루 진이 젊고 실용적인 그만의 스타일을 드러낸다.



김하성(내야수)

과감한 워싱의 블루 진에 그레이 후디, 블랙 마스크와 모자가 흡사 아이돌 사복 패션을 연상시키는 김하성. 히어로즈의 젊은 피답다.

최원태(투수)

스냅백부터 후디, 블랙 팬츠까지 올 블랙 패션으로 캐주얼하면서도 카리스마 넘치는 모습을 보여주는 최원태. 골드 컬러의 운동화로 포인트를 주는 것도 잊지 않았다.

브랜든 나이트(투수코치)

푸른 눈동자와 어울리는 팽한 블루 컬러 후디에 치노 팬츠, 블랙 스니커즈로 편안하면서도 차분한 감각을 보여주는 나이트 투수코치. 과하지 않은 그만의 멋이 돋보인다.

2 VEST

간절기의 활동성을 보장하는 베스트 아이템 코디.

마정길(볼펜코치)

강렬한 레드 컬러의 패딩 베스트와 스웨트 셔츠, 클러치가 예사롭지 않은 마정길 코치. 블루 진과 화이트 스니커즈로 활동적인 룩을 완성했다.



예진원(외야수)

후디 스웨트 셔츠와 집업 베스트로 활동성을 강조한 예진원. 갓 스물일 된 신인다운 풋풋한 모습이 인상적이다.



한현희(투수)

그레이 니트 베스트와 블랙 상의로 유니크하면서도 차분한 감각을 보여주는 투수 한현희. 커닝 진과 클러치 백까지 그라운드 밖에서는 섬세한 룩을 선보였다.



이승호(투수)
마운드의 젊은 피 이승호, 하프 렌스의 점퍼에 그레이 후디로 경쾌함을 강조했다. 밝은 블루 진 또한 풋풋하다.



김성민(투수)
블랙 롱 패딩 점퍼로 숨길 수 없는 그의 패션 감각. 머스터드 컬러의 포켓 치노 팬츠와 같은 톤으로 매치한 운동화가 인상적이다. 손에 든 PVC 백까지 패셔니스타로 손색없는 아이템.



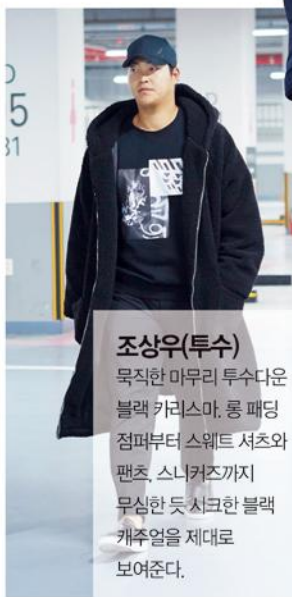
박병호(내야수)
히어로즈를 대표하는 홈런 타자답게 사복 패션에서도 거포다운 카리스마를 보여주는 박병호의 블랙 패션. 점퍼부터 팬츠, 스니커즈와 모자까지 블랙으로 완성한 가운데 하얀 티셔츠로 산뜻함을 더했다.

3 PADDING JUMPER

무심한 듯 멋스럽게, 선수들의 피지컬을 더욱 돋보이게 하는 점퍼 코트 룩.



고종욱(외야수)
별 패턴의 스웨트 셔츠와 하프 렌스의 점퍼 아우터로 젊은 감각을 보여주는 고종욱. 진청 진과 매치한 경쾌한 레드 컬러의 운동화가 눈에 띈다.



조상우(투수)
묵직한 마무리 투수다운 블랙 카리스마. 롱 패딩 점퍼부터 스웨트 셔츠와 팬츠, 스니커즈까지 무심한 듯 시크한 블랙 캐주얼을 제대로 보여준다.



임병욱(외야수)
작은 얼굴을 돋보이게 하는 베이스볼캡에 패딩 점퍼와 스웨트 셔츠로 캐주얼한 룩을 보여주는 임병욱. 블랙 팬츠와 스니커즈까지 과하지 않고 깔끔하다.



이정후(외야수)
뭘 입어도 태가 나는 히어로즈 대표 꽃미남 이정후. 네이비 스웨트 셔츠와 밝은 진에 롱 패딩, 하얀 스니커즈까지 아이템 하나하나가 꾸미지 않은 듯 세련된 자연스러운 감각을 자랑한다.



주효상(포수)
히어로즈의 안방마님 주효상은 블랙 스웨트 티셔츠와 독특한 디테일의 팬츠, 화이트 슈즈로 장난꾸러기다운 룩을 선보였다. 한 손에 클러치 백까지 포인트도 잊지 않았다.

4 SWEAT T-SHIRTS

몸 좋은 이들이 입으면 더 훌륭한 스웨트 티셔츠 룩.



장영석(내야수)
그레이 스웨트 티셔츠에 베이스볼 캡, 베이지 컬러의 포켓 치노 팬츠에 같은 톤의 유니크한 슈즈까지 세련된 감각을 보여주는 장영석. 차세대 거포다운 피지컬이 돋보이는 룩이다.



김선기(투수)
스웨트 티셔츠는 마냥 캐주얼하기만 하다는 편견을 깨는 김선기의 컬러 블록 스웨트 셔츠 룩. 메인 컬러인 네이비 색과 같은 컬러의 치노 팬츠, 화이트 스니커즈로 경쾌하면서도 단정하게 마무리했다.



박도현(배터리코치)
박도현 코치는 블랙 컬러의 스웨트 티셔츠 안에 화이트 셔츠를 받쳐 입어 지적인 느낌을 연출했다. 짙은 컬러의 디스트라이드 진을 매치하고 클러치 백도 잊지 않았다.



오주원(투수)
마무리 투수다운 차분함을 잃지 않은 오주원의 스웨트 티셔츠 룩. 네이비 스웨트 티셔츠와 밝은 워싱 진, 화이트 컬러 슈즈가 산뜻하다.

5 JACKET

남자라면 재킷, 신사의 품격을 높여주는 재킷 스타일링.



추재현(외아수)

이제 갓 스물이 된 외아수 추재현은 대학 신입생 같은 단정한 룩을 선보였다. 코트 재킷에 니트, 백팩까지 성실한 히어로즈 막내의 자세.



송지만(외아 · 주루코치)

짙은 네이비 니트에 짙은 그레이 니트 재킷의 매치가 멋스러운 송지만 코치. 상대적으로 밝은 그레이 컬러의 팬츠까지 톤온톤 코디의 정석을 보여준다. 무심하게 든 보스톤 백과 경쾌한 스니커즈까지 완벽.



홍원기(수비코치)

짙은 그레이 컬러의 니트에 같은 소재, 컬러의 카디건을 멋스럽게 매치해 돋보이는 패션 감각을 보여준 홍원기 코치. 온화한 그의 마스크와 어울리는 안경테와 백까지, 그레이!

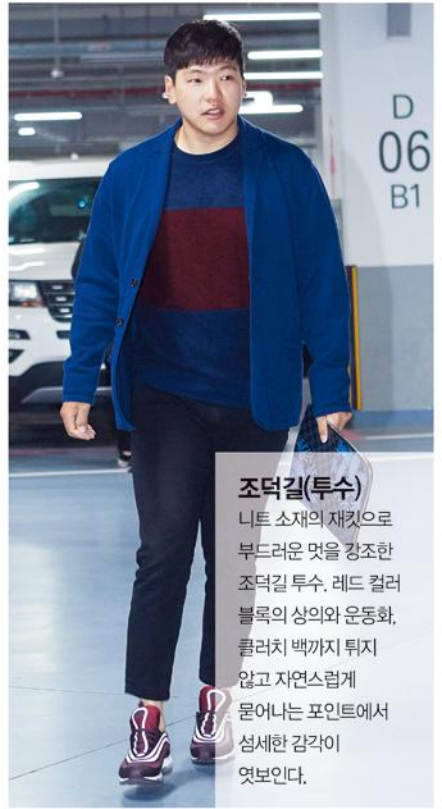


박동원(포수)

그레이 컬러의 투 버튼 재킷에 네이비 니트, 블랙 치노 팬츠까지 완벽한 재킷 룩에 화이트 스니커즈를 매치한 박동원 선수. 패셔니스타다운 패션 감각에 박수를!

심재학(수석코치)

그레이 터틀넥 니트와 그레이 팬츠 같은 컬러의 스니커즈에 캐주얼 컬러의 코트까지 누구보다 여유롭고 세련된 감각을 자랑하는 히어로즈 대표 패셔니스타 심재학 코치. 톤 다운된 블루 컬러의 백까지 멋진 중년의 표본을 보여준다.



조덕길(투수)

니트 소재의 재킷으로 부드러운 멋을 강조한 조덕길 투수. 레드 컬러 블록의 상의와 운동화, 클러치 백까지 튀지 않고 자연스럽게 묻어나는 포인트에서 섬세한 감각이 엿보인다.



강병식(타격코치)

멋진 은발이 트레이드마크인 강병식 코치는 같은 그레이 컬러의 터틀넥 니트에 투 버튼 재킷을 매치해 맨디하면서도 활력 넘치는 그의 매력을 심문 발휘했다.



김태완(내야수)

요즘 대세템 블랙 마스크에 베이스볼캡을 매치해 장난꾸러기 같은 모습을 보여주는 김태완. 과감한 디스트로이드 진과 쇼트 점퍼, 백팩이 캐주얼한 무드를 더욱 업.



장정석(감독)

짙은 그레이 재킷에 베이지색 치노 팬츠, 독특한 안경테까지 꽃중년으로서의 면모를 확실히 보여주는 장정석 감독. 벤치에서나 밖에서나 멋진 모습은 변함없다.



이보곤(투수)

짙은 그레이 컬러의 니트 재킷으로 부드러운 카리스마를 보여주는 이보곤 선수. 블랙 브이넥 셔츠와 짙은 컬러의 진이 스마트해 보인다.

6 SHIRTS

어깨로 완성하는 셔츠 코디. 영웅들 역시 어깨가 다했다.



김상수(투수)
블루 컬러의 셔츠와 화이트 티셔츠, 베이지 컬러 치노 팬츠까지 새신랑다운 스마트 캐주얼 룩을 보여주는 김상수 선수. 한쪽 어깨에 무심히 멘 백팩과 한 손에 든 테이크아웃 커피가 포인트!

허정협(외야수)
화이트 티셔츠와 밝은 컬러의 데님 재킷이 신뜻한 허정협 선수. 블랙 치노 팬츠와 화이트 스니커즈까지 금방이라도 봄 데이트를 해야 할 듯하다.



서건창(내야수)
체크 셔츠 캐주얼 룩을 입은 서건창 선수. 화이트 티셔츠와 블랙 슬랙스를 매칭해 남친 룩의 정석을 보여준다.



윤영삼(투수)
핫 아이템인 항공 점퍼로 발랄한 캐주얼 룩을 선보인 윤영삼 투수. 둘러서 쓴 스냅백과 블루 진에서 장난기가 묻어난다.



조재영 (작전주루코치)
편안한 집업 룩을 선보인 조재영 작전주루코치. 경쾌한 워싱의 진과 슈즈, 클러치 백에서 날쌔돌이 같은 면모가 엿보인다.

김재현(포수)
블랙 집업 점퍼 아우터와 화이트 셔츠가 멋스러운 김재현 선수. 디스트로이드 진과 클러치 백은 활동적인 그의 매력을 돋보이게 한다.



신재영(투수)
니트 소재의 집업이 부드러운 면모를 어필하는 듯한 신재영 투수. 화이트 스니커즈와 클러치 백, 팬에게 받은 커피까지 이것이 도시 남자.



김지수(내야수)
서로 다른 소재의 집업 점퍼와 치노 조커 팬츠까지 아이템 하나하나가 트렌드세터다운 감각을 보여주는 김지수 선수. 캠프 클러치 백, 슈즈의 적절한 매칭까지 패셔니스타다운 면모를 보여준다.



7 JUMPER

캐주얼한 멋이 뽐뽐, 집업 점퍼 코디.

문성현(투수)
블랙 터틀넥과 생지 데님의 차분한 코디에 브라운 컬러의 집업 점퍼로 포인트를 준 문성현 투수. 스마트 캐주얼 룩으로도 손색없는 그의 세련된 감각이 눈에 띈다.



김동준(투수)
히어로즈의 든든한 볼펜 김동준은 그의 공만큼이나 묵직한 블랙 패션을 선보였다. 블랙 팬츠와 상의, 슈즈까지 올 블랙에도 답답하지 않은 것은 센스 있게 매칭한 쇼트 점퍼 덕분.

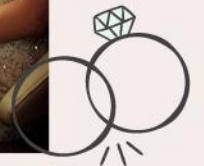
이보다 더 달콤할 순 없다! 김상수 선수의 신혼 생활

묵직한 마운드에서의 모습과는 달리 부드럽고 가정적인 모습으로 소문난 김상수 선수, 이제 반년도 안 된 새신랑의 알콩달콩 신혼 이야기를 들어보았다. 에디터 강윤희



지난해 12월, 새신랑 입성

작년 시즌이 끝난 12월 결혼식을 올린 김상수 선수, 상대는 4살 연상의 이보람 씨. 결혼 전부터 미모의 재원으로 화제를 모은 아내와는 지인의 소개로 처음 알게 되었다. 3년 연애 뒤 이뤄진 결혼이라 둘의 사이는 때로는 연인처럼, 때로는 친구처럼 가깝다. 서로가 서로를 잘 알아 더욱 편하다는 김상수. 인터뷰 내내 싱글 병글 보는 사람까지 흐뭇한 새신랑의 모습이다. “연애할 때보다 오히려 지금이 더 좋아요. 더 편해지고 아내에 대한 책임감도 생기고, 웬지 아내도 저를 더 좋아해주는 느낌?” 연애를 3년이나 했는데도 아직까지도 아내와 항상 같이 있고 싶고 떨어질 때마다 아쉽다고 말하는 그를 보니 진짜 사랑하는구나 싶다. 그가 꼽는 결혼 후 가장 좋은 점은 함께 아침을 맞이할 수 있다는 것, 과연 사랑꾼다운 대답이다.



1,2 지난해 12월 2일, 인터컨티넨탈 호텔에서 김상수 선수와 이보람 씨의 결혼식이 열렸다. 이보람 씨는 영아학원을 운영하는 재원이다. 이날 결혼식 사회는 친한 동료 차우찬이 봐 더욱 뜻깊었다. 3 김상수 선수의 프리포즈 장소는 방콕의 한 루프톱 바, 낭만적인 야경을 앞에 두고 보람 씨의 손을 잡고 결혼하자고 이야기했다. “거창한 프리포즈는 아니었어요. 제가 그런 걸 잘 못해서...” 보람 씨의 대답은 바로 Yes, 살면서 가장 기쁜 날 중 하나로 기억된다.





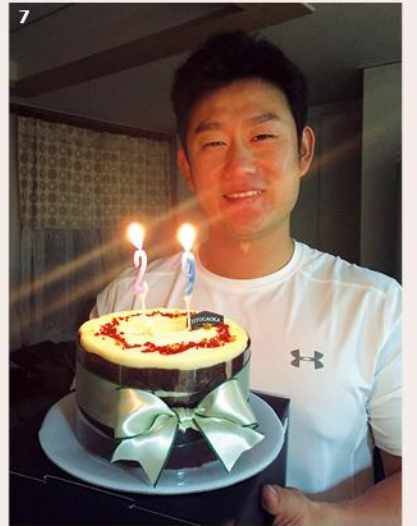
부부의 공동 취미는 골프와 여행

부부가 잘 맞기 위해서는 같은 취미가 있어야 한다고들 한다. 그런 의미에서 김상수, 이보람 부부는 천생연분. 둘 다 여행과 운동 등 활동적인 취미를 즐긴다. 여행 스타일도 비슷하다. 따뜻한 나라에서 맛있는 것을 먹고 휴양하며 수상 스포츠를 즐기는 것을 제일 좋아한다고. “아내는 스쿠버다이빙 자격증이 있을 정도예요.” 연애할 때도 시간이 나면 여행을 갔다. 하와이와 동남아, 일본 등 여러 나라를 다닌 덕분에 추억도 많다. 같이 즐기는 운동으로는 골프를 꼽는다. “골프도 아내가 저보다 잘해요. 제가 더 연습해야 하는데 시간이 부족해서...” 비시즌 기간에는 골프장 데이트를 즐긴다.

4 이들의 신혼여행 장소는 하와이. 연애할 때 이미 다녀온 적이 있는데 그때 추억이 너무 좋아서 신혼여행으로 다시 갔다고. 따뜻한 곳에서 수영하고 쇼핑도 다니며 편안한 시간을 보냈다. 5 골프장에서도 남다른 애정을 자랑하는 일교 부부. 6 결혼 전 아내가 만들어 줬다는 밀푼유 나베 사진을 자랑스레 보여주는 김상수 선수. 지금도 아내의 시간이 나면 새로운 맛있는 음식에 도전한다고. 7 결혼 전 아내가 챙겨준 생일 케이크. 앞으로 30년, 40년 김상수 선수의 생일에는 아내가 함께할 것이다.

그라운드에선 영웅, 집에서는 가정적인 남편

김상수 선수는 집에서의 모습과 그라운드 위의 모습이 영 판판이다. 누구보다 다정한 그는 경기가 끝나고 돌아와 늦은 저녁상은 직접 차릴 정도다. “저도 경기가 늦게 끝나지만 아내도 학원을 운영하다 보니 퇴근이 늦어요. 자연스럽게 같이 늦은 저녁을 먹는데, 둘 다 늦은 시간까지 일하고 왔으니 피곤한 건 마찬가지잖아요. 그래도 아내보다야 제 체력이 더 좋으니까 제가 차리는 게 맞죠. 어려운 일도 아닌데.” 어떤 날은 아내가 차리기도 하고, 반찬은 떨어지지 않게 장모님이 오셔서 틈틈이 만들어 주고 가신단다. 이 밖에도 쓰레기를 버리거나 설거지, 빨래 개기 등의 집안일을 담당하고 있다. “음식물쓰레기 같은 건 비위가 약하면 좀 힘들잖아요. 저는 괜찮거든요.” 원래 그렇게 다정하냐는 물음에 김상수가 웃는다. “아내는 저의 그런 모습 하나 보고 결혼했을 걸요?”



우리 오래오래 행복하자

자녀 계획은 없냐는 질문에 아직은 신혼을 더 만끽하고 싶다고 한다. 둘이 좋아하는 여행도 더 맘껏 다니고, 아직 하고 싶은 게 많다는 그. 지금은 아내가 결혼 전부터 키우던 반려견 우유와 태백이로 충분하다고. 결혼한 후에 사이가 더 좋아진 첫 번째 이유로, 서로 이해하고 존중하는 것을 꼽는다. “집에 와서는 서로 일에 대한 이야기는 절대 하지 않으려고 해요. 제가 그날 경기에서 불륜을 했어도 집에 오면 불륜 투수가 아니라 그냥 남편인 거죠. 서로가 서로에게 휴식인 거예요.” 타의 모범이 될 만한 이들의 관계. 마지막으로 아내에게 전할 말을 물었다. “우리 아프지 말고 건강하자. 신혼을 마음껏 즐기면서 여행도 많이 다니고 행복하자.”



이정후의 24시

데뷔 시즌에도 불구하고 당당히 영웅의 한자리를 꿰찬 신인왕 이정후.
갑작스러운 부상 탓에 힘든 시간을 보내야 했던 그의 뒤를 따라가 보았다. 에디터 김용현

07:30

오늘 아침도 활기차게!

체감온도가 영하 20℃에 달했던 지난 1월 25일, 텅 빈 아파트 한가운데로 흰찰한 청년이 홀로 지나간다. 출근길에 나서는 이정후다. 오전 9시에 시작되는 운동 시간에 맞추기 위해 서둘러 고척스카이돔으로 향하는 그는 매일 아침 7시 30분이면 직접 운전올 해 훈련장을 찾는다. 미리 도착해 몸을 풀어야만 오전 운동을 제대로 수행할 수 있기 때문.



09:00

운동은 매일 해도 힘들어

운동 중에 실수로 손가락을 다친 이정후 선수는 요즘 하체 운동에 집중하고 있다. 매일 트레이너가 짜놓은 운동 프로그램을 수행하는 것이 우선. 운동 시작 전까지는 동료 선수들과 농담을 주고받던 그도 훈련이 시작되자 스무 살 청년의 옛된 모습을 썩 지우고 진지한 표정으로 집중한다.



오전 운동과 점심 식사 후 퇴근 준비를 하는 이정후. 훈련만큼이나 피부 관리도 화장품 광고 모델처럼 멋진 포즈로 열심히 한다.



12:30

오늘 점심 메뉴 뭐예요?

오전 내내 훈련에 열중한 이정후가 퇴근 전에 찾은 곳은 구내식당. 몸에 좋은 음식을 식판에 가득 담아 한 숟가락 크게 떠 먹는다. 함께 앉은 동료들과 나누는 이야기도 온통 운동과 야구에 관한 것들뿐. 한국은 물론 전세계 어디서나 야구가 열리지 않는 오프 시즌이지만 이정후의 관심은 오직 야구에만 쏠려 있다.



15:00

이 신발 제게 어울릴 것 같아요?

훈련을 마친 이정후가 집 대신 찾은 곳은 가로수길의 한 스포츠 매장. 평소에 신을 운동화를 구입하기 위해서다. 운동선수답게 매장 안에 들어서는 순간부터 주변 사람들의 시선이 그에게 쏠리지만 이정후는 별로 신경 쓰지 않는다. 마음에 드는 운동화를 하나 집어 들고 매장 직원과 함께 이런저런 이야기를 나누는 모습은 영락없는 스무 살 청년이다.



17:00

얼른 밥 먹고 들어가자. 일찍 자야 해.

그는 친구들과 함께 자주 가는 단골 고깃집을 찾아 체력에 좋은 고기를 양껏 먹는다. 식당 사장님의 격한 환대가 이해될 정도로 자주 찾는다고. 카페에서도 그는 커피 대신 몸에 좋은 생과일 주스를 챙겨 마신다. 다음 날 일찍 일어나 다시 훈련에 돌입해야 하는 그는 이른 저녁을 먹고 해가 질 무렵에 집으로 향한다. 집에서 휴식을 취한 후 밤 9~10시경 일찍 잠들기 때문.



16:00

이런 곳에 오면 셀카도 찍어야지!

쇼핑 후 그의 옆에 친구들이 섰다. 어렸을 때부터 한 동네에서 자란 친구와, 함께 야구를 했던 고등학교 선배다. 친구들은 보통 동네 근처에서 만나는데, 걸어서 10분 정도의 거리인 가로수길에서 주로 만난다. 이정후 선수는 훈련으로 받은 스트레스를 친구들과 수다를 떨며 푼다. 물론 이때도 야구 이야기는 빠지지 않는다. 그 빈자리를 채우는 것은 요즘 관심 있는 패션과 걸그룹 이야기. 말끔한 20대 남자 셋이서 셀카도 찍는다.



HE IS...

목표의식이 뚜렷한 이정후 선수의 하루는 운동으로 시작해서 운동으로 끝난다. 스무 살 청년이라곤 믿을 수 없을 정도로 단조로운 일상. 하지만 그는 꿈꾸고 있는 자신의 모습을 완성하기 위해선 친구들과 어울리고 싶은 마음을 참고 운동에 열중해야 한다는 사실을 누구보다 잘 알고 있다. 아마 당분간은 그가 마음 편히 쉬고 있는 모습을 보기 힘들지도 모른다.

영웅들의 옴로 라이프

한 번뿐인 인생, 하고 싶은 걸 즐기기에 시간이 없다. 자기 행복을 가장 중요하게 생각하는 옴로(YOLO, You Only Live Once)족 두 명이 새로운 도전에 나선다. 에디터 김용현



치어리더 안지현의 클라이밍 도전

매 경기마다 응원 단상에 올라 격한 안무와 함께 열띤 응원전을 펼치는 안지현이 더 격한 운동인 클라이밍에 도전한다.

안지현의 운동신경을 의심할 필요는 없다. 앳된 외모에도 불구하고 한 치의 오차 없는 칼군무를 펼치는 걸 이미 지난 시즌 경험한 덕분이다. 실제로 그녀는 운동 능력도 무척 뛰어나다. 평소에는 시간이 나면 운동 대신 집 근처 공원에서 산책을 즐기지만, 그녀의 심장 속에는 클라이밍처럼 활동적인 새로운 종목에 도전하고 싶은 열망이 자리하고 있다. “응원을 하다 보면 선수들과 함께 뛰는 상상을 하죠. 우연히 TV 프로그램으로 접한 클라이밍은 보는 순간 해보고 싶다는 생각을 했어요.” 그녀의 클라이밍 도전을 도와줄 코치는 메드아웃도어의 재미선 코치. 그녀는 암벽 초보 안지현에게 신발 신는 법부터 볼더링 푸는 노하우를 모두 전수했다. 사실 안지현은 클라이밍을 시작하는 순간부터 주변의 이목을 모았다. 외모 때문이 아니다. 긴 팔과 다리를 이용해 거침없이 암벽을 위아래, 양옆으로 휘젓고 다닌 덕분이다. 얇은 팔에서 나오는 놀랄 정도의 파워는 코치의 박수까지 절로 나게 했다. “응원을 하면서 길러진 체력 덕분인 것 같아요.” “이제 그만하고 좀 쉬어요”라는 코치의 이야기에도 멈추지 않는 클라이밍 열정은 두 시간 정도 후에도 살짝 식었다. 뿌듯해할 줄 알았는데 그녀의 대답이 의외다. “보기엔 쉽게 오를 줄 알았는데 생각보다 힘든데요. 마음대로 안 되니까 너무 속상해요. 그래도 볼더링 문제를 풀면 성취감이 무척 커요. 시간이 나면 실내 암장에서 훈련을 계속 하고 싶어요. 그럼 실제 암벽도 탈 수 있겠죠?” 그녀가 숨을 가볍게 몰아쉬며 이야기한다. 여행(안지현은 아직 여권이 없다), 자동차 운전(운전면허증도 없다), 드림 등 2018년의 목표에 클라이밍이 하나 더해졌다.



1 초보자라고 믿을 수 없을 정도로 실력을 뽐낸 안지현. 실내 암장의 모든 사람들이 놀랄 정도다.
2 클라이밍의 시작은 신발 신기부터. 포그러서 신어야 할 정도로 꽤 힘들다.
3 메드아웃도어의 재미선 코치는 안지현의 탁월한 운동 실력에 클라이밍 선수를 권유하기도 했다.





1 휘슬러 코리아의 고성훈 셰프에게 썰기의 기초부터 배우고 있는 박승민 코치.
 2 하얀 셔츠에 앞치마를 두른 모습만으로 충분히 '요섹남'의 모습이다.
 3 박승민 코치가 완성한 달래소스 곁들인 씨푸드 샐러드와 전복 버섯 리스토.
 4 불과 몇 시간 전까지만 해도 글러브를 끼고 공을 던지던 손으로 샐러드 요리에 장식을 더하고 있다.

박승민 코치의 요리 도전

혼자남 박승민 코치는 직접 지은 찰보리, 귀리밥에 고기와 생선 반찬으로 몸을 관리한다. 그런 그가 식단의 다채로움을 위해 새로운 요리 배우기에 나섰다.

야구 선수와 코칭스태프의 식사는 보통 야구장에서 이뤄진다. 하루의 대부분을 경기장에서 보내기 때문이다. 하지만 시즌이 끝나면 상황이 바뀐다. 하루 세 끼를 모두 직접 해 먹어야 한다. 그래도 박승민 코치는 걱정하지 않는다. 꽤 오랜 기간 동안 숙련된 요리 실력을 발휘할 수 있기 때문이다. 찰보리와 귀리를 넣어 특별한 밥을 짓고, 국이나 찌개 대신 고기와 생선으로 한 상을 차린다. 건강을 중요하게 생각하는 그는 배달음식도 시키지 않는다. 하지만 매일 같은 식단으로 지낼 순 없다. "요리를 하는 예능 프로그램을 보면 '나도 한번 배워볼까?'하고 생각해요. 요리를 하는 섹시한 남자인 '요섹남'이 되고 싶은 욕심도 있죠." 그가 휘슬러코리아의 고성훈 셰프와 함께 키친 앞에 섰다. 팔을 걷은 하얀 셔츠와 단단히 맨 앞치마. 비주얼은 이미 요섹남이다. 문제는 그의 실력이다. 꽤 오랫동안 요리를 했다는데 칼질이 서툴다. "고기와 생선을 구울 땐 칼이 필요 없잖아요. 반찬은 대부분 부모님이 해서 보내주세요." 그가 부끄러운 듯 웃는다. 하지만 요리 센스와 노력만큼은 인정받을 만하다. 오늘날만큼 그의 코치를 자칭한 고 셰프가 놀랄 정도. "재료를 만지는 손길이 무척 섬세해요. 양도 잘 맞추고요." 평소 박 코치의 식습관을 고려해 준비한 달래소스를 곁들인 씨푸드 샐러드와 전복 버섯 리스토의 재료를 써느라 도마에서 눈을 떼지 못하는 박 코치가 빙긋 미소를 짓는다. "걱정했던 것보단 잘하고 있는 것 같아요." 요리를 하며 본 스테인리스스틸 팬이나 압력솥에도 관심을 보이던 그가 땀을 닦으며 말한다. 수업을 마친 후에도 열정은 식을 줄을 모른다. 레시피를 챙기고, 요리를 하며 궁금했던 걸 셰프에게 다시 묻는다. 동네 마트에서 쉽게 구할 수 있는 건지, 타임이 없다면 어떤 허브를 사용해야 하는지 묻고 메모한다. "선수들을 불러서 대접해도 될 것 같아요. 이택근, 이재영 선수가 생각나네요." 두 선수는 걱정 안 해도 된다. 정말 맛있으니까. 셰프가 인정했고, 박승민 코치는 "내가 만든 게 이렇게 맛있냐"며 한 그릇을 푹뚝 비웠다.

촬영장소: 메드아웃도어 휘슬러코리아



히어로즈, 슈퍼맨이 돌아왔다

6개월이 넘는 대장정을 마치면 한동안은 자기만의 시간을 보내며 긴 휴식을 취하고 싶을 텐데, 히어로즈 선수들은 구로구, 양천구, 강서구의 초등학교를 돌며 야구 전도사 역할을 한다. 에디터 김용현



1



4



2



3

수비 훈련을 준비하는 고종욱 선수와 학생들. 티볼 교실은 투수 훈련을 제외한 타격, 수비, 송구 훈련으로 진행됐다.



5

참여한 학생들에게 선물로 준비한 히어로즈 모자와 로고볼을 선물하는 김지수 선수.

2017년 11월 14일 오후 1시, 구로구에 위치한 오정초등학교 운동장에 서건창, 고종욱 선수가 등장했다. TV 속 야구 중계로 본 얼굴이 더 익숙한 아이들이 큰 소리를 내며 우르르 달려든다. 시즌을 막 마친 선수들이 지역 초등학교를 찾은 이유는 '2017 넥센 히어로즈 찾아가는 티볼 교실'의 1일 교사로 선정됐기 때문. 티볼은 홈플레이트에 세운 막대(티, Tee) 위에 놓은 공을 치고 달리는 야구로, 히어로즈는 2014년부터 청소년 야구 활성화를 목적으로 티볼 장비 후원 사업을 진행하고 있다. 선수들은 50여 명의 학생들과 함께 타격, 수비, 송구 훈련 등 기본 교육과 함께 운동장을 뛰며 미니게임을 펼쳤다. 경기장을 찾아도 좀처럼 손이 닿지 않는 곳에서 멋진 플레이를 선보이는 선수들을 눈앞에서 만난 아이들은 선수들과 함께 살을 맞대며 티볼 수업을 받았다. 히어로즈는 이날을 시작으로 16일까지 신재영, 김성민 선수가 영서초등학교를, 김상수, 김지수 선수가 신미림초등학교를 찾아 티볼 교실과 함께 배트, 글러브, 티볼구 등 300만원 상당의 티볼 용품을 후원했다. 물론 참가한 모든 학생들에게 히어로즈 모자와 로고볼을 선물하는 것도 잊지 않았다.

경기 때와 변함없는 모습으로 진지하게 타격 자세를 알려주는 서건창 선수. 쌀쌀한 날씨에도 불구하고 학생들은 선수들의 가르침에 집중해 눈을 떼지 않았다.



- 1 교육을 마치고 학생들과 함께 기념사진 촬영을 한 서건창, 고종욱 선수.
- 2 고종욱 선수의 타격 훈련 시간.
- 3 교육에 참여한 학생들에게 준비한 모자와 로고볼을 선물하는 김지수 선수.
- 4 경기 때처럼 진지하게 타격 자세를 알려주는 서건창 선수.
- 5 수비 훈련을 준비하는 고종욱 선수와 학생들.
- 6, 7, 8 야구 배트를 잡는 법부터 휘두르는 궤적까지 친절하게 알려주는 선수들의 모습.
- 9 학생들이 하는 질문을 빠뜨리지 않고 답해주는 서건창 선수.
- 10 히어로즈 구단에서 준비한 선물을 나눠주는 김성민 선수.
- 11 훈련에 앞서 멋진 타격 자세를 자랑하고 있는 신재영 선수.
- 12 수비 훈련을 돕는 김지수 선수.
- 13 김성수 선수가 학생들과 함께 공을 잡을 준비를 하고 있다.



김지수 선수가 배트 잡는 방법부터 알려 주고 있다. 세상에서 가장 소중한 원 포인트 레슨.



히어로즈, 미국에 가다

히어로즈는 새로운 시즌을 준비하기 위해 지난 1월 31일부터 33일 동안 전지훈련에 돌입했다. 미국 애리조나주 서프라이즈와 투산에서 진행된 훈련 중에 포착한 선수들의 모습. **에디터 김용현**



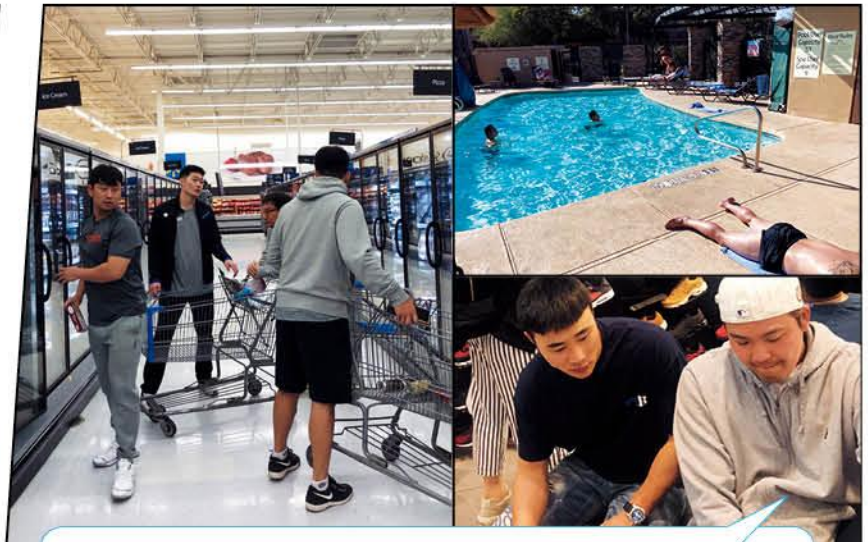
✈ 1월 31 일 오전, 말끔하게 차려입은 영웅들이 공항으로 모였다. 한 달 넘게 진행되는 미국 전지훈련에 참여하기 위해서다. 선수들의 굳은 각오는 단정하게 차려입은 수트에서 확인할 수 있었다. 특히 비행기에서 내릴 때도 흔들림 없이 깔끔하게



🏟 땀 뻘뻘 흘리며 뛰고 싶을 때 확실하게 쉬어줘야 훈련의 효과가 배가된다. 마침 휴식 전날에 미국 프로농구 경기가 있었다. 운동선수라서 그런지 웬만한 스포츠에 모두 관심을 갖고 있는 터. 선수들은 NBA 경기장을 찾아 뜨거운 열기를 느끼며 새로운 시즌에 대한 각오를 다졌다.



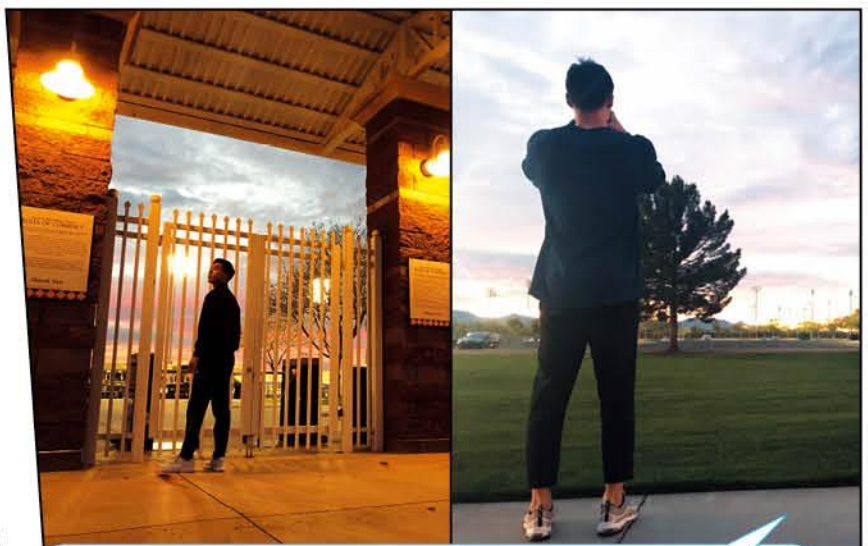
🍕 히어로즈에서 두 번째 시즌을 맞이한 브리검은 평소에도 팀워크에 신경을 많이 쓰는 선수다. 시즌 중에는 집에서 챙겨 온 간식을 동료 선수들에게 나눠 주는 살뜰한 성격. 전지훈련 중에는 히어로즈의 모든 투수들의 단합을 위해 피자를 썼다. 이날 화식은 브리검의 가족들도 참석! 선수들은 물론 가족들까지 즐거운 시간을 보낸 덕에 그는 텅 빈 지갑을 보면서도 활짝 웃었다고.



🛒 훈련은 오전 10시부터 4시간 동안 진행된다. 훈련을 마친 후에는 저마다의 방식으로 시간을 보낸다. 방에서 쉬면서 시간을 보내는 선수도 있지만 숙소에 있는 수영장에 들어가거나 골프를 치고, 마트에 가서 생필품을 구입하는 선수도 있다. 물론 그냥 쇼핑하러 가는 동료 선수를 따라서 구경하러 나가는 경우도 꽤 된다고.



🍷 뜨거운 태양 아래서 매일 구슬땀을 흘리며 새 시즌을 준비하는 선수들이 다시 한번 한자리에 모여 파이팅을 외치는 시간 바로 화식이다. 전체 화식은 선수는 물론 단장과 감독 등 프런트가 모두 모여서 저녁을 먹는 단합의 순간. 선수들의 체력을 위해 거의 모든 메뉴가 육류로 채워진다. 스테이크, 삼겹살 등이 화식의 메인 메뉴.



📷 매일 운동에만 열중하는 선수들도 매일 마주하는 고척스카이돔의 익숙한 풍경을 벗어나면 자연스럽게 스마트폰을 꺼내 사진을 촬영한다. 선수들에게 가장 인기 있는 포토 스폿은 연습장의 철문 앞. 해가 질 무렵이면 석양을 배경으로 탄탄한몸이 만들어낸 실루엣과 함께 인생 사진을 건질 수 있다.

영웅들을 만나는 날

선수들에게 한 경기의 승리는 우승을 위해 꼭 필요한 조건이다. 팬들에게 한 경기는 선수들을 만날 수 있는 특별한 순간이다. 히어로즈는 홈경기마다 특별한 이벤트로 팬들을 반긴다. 에디터 김용현



목요일 홈경기 직장인데이

건강한 회식을 요구하는 직장인들이 늘고 있다. 목요일에 회식이 예정됐다면 히어로즈의 홈경기가 열리는지 미리 확인하자. 홈페이지를 통해 미리 신청한 20명 이상의 직장인 단체에게 간식과 함께 응원도구를 받는 특별한 이벤트가 열리기 때문이다. 마스크트인 턱돌이, 동글이, 돔돔이와도 함께 사진을 촬영할 수 있다. 이 사진 한 장이면 SNS의 댓글창이 폭발하겠다.



일요일 홈경기 히어로데이

영웅은 경기장 안에만 있는 게 아니다. 우리 주변에서도 일상 속의 영웅들을 어렵지 않게 찾을 수 있다. 일요일 홈경기에는 팬들이 추천한 영웅들이 야구장 한가운데서 박수를 받으며 시구를 하는 특별한 시간이 마련된다. 홈페이지의 이벤트 신청 게시판에서 우리 주변의 영웅을 추천하면 된다.



수요일 홈경기 플레이어데이

홈경기가 열리는 수요일에 야구장을 일찍 찾으면 선수들을 가까이서 만나는 기회가 생긴다. 경기 시작 전에 미리 공지된 선수들이 나와서 사인회를 진행하기 때문. 홈페이지 사진 신청을 통해 당첨된 40명의 히어로즈 팬들은 플레이어데이 때 미리 공지된 선수들의 사인회에 참여할 수 있다. 수요일에 홈경기가 예정됐다면 미리 홈페이지를 통해 신청하고 행운을 기대해보자.



지정된 금요일 홈경기 클럽데이

요즘 가장 핫한 콘서트장은 고척스카이돔이다. 매월 지정된 금요일에도 해외 유명 뮤지션의 내한공연 못지않은 뜨거운 파티가 열린다. 경기가 끝난 후 30분 동안 진행되는 클럽데이는 경기를 관련한 야구팬이라면 누구나 참여할 수 있다. 야구 경기가 끝난 후 불금을 보내려 기러면 이 정도의 워밍업은 필수다.



토요일 홈경기 패밀리데이

야구장의 주말도 가족을 위한 시간으로 채워진다. 영웅들을 응원하기 위해 경기장을 찾은 가족 팬들을 대상으로 다양한 이벤트와 풍성한 선물을 준비한 덕분이다. 패밀리데이의 하이라이트는 경기가 끝난 후 열리는 그라운드 키즈런. 홈페이지에서 미리 신청만 하면 베이스를 밟으며 경기장을 도는 특별한 경험을 선물로 받을 수 있다.



화요일 홈경기 레이디스데이

고척스카이돔을 찾는 여성팬의 수가 매 시즌 늘고 있다. 홈경기마다 열리는 화요일마다 열리는 레이디스데이 덕분에. 여성을 위한 특별한 이벤트로 채우는 화요일 홈경기 때는 현장에서 티켓을 예매하는 모든 여성 팬들에게 2000원의 할인 혜택을 제공한다(내야 3, 4층 좌석). 여기서 끝이 아니다. 히어로즈숍에서 응원 아이템(핑크 컬러 유니폼과 베이식 모자)을 구입할 때도 10% 할인을 받을 수 있다.