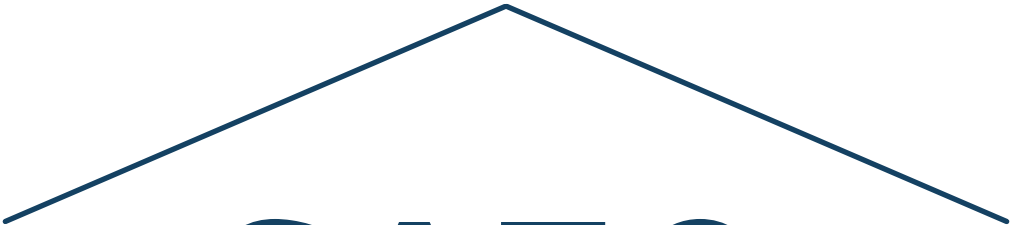


2025 예강희망키움재단
리커버리 야구단
결과보고서



SAFE AT HOME

고립을 넘어 공생으로,
예강희망키움재단과 함께한 1년의 기록

2025 예강희망키움재단 리커버리 야구단 결과보고서

SAFE AT HOME



1

PROLOGUE. PLAY BALL

인트로 에세이	06
예강희망키움재단 대표이사 축사	08
이만수 감독과 김옥란 센터장의 대담	10
숫자로 보는 2025	12
크루 자립 스토리(Beyond the Ground)	14
라인업 소개	16

4

PART 3. A NINTH-INNING RALLY

제주도 전지훈련 스케치	36
이제는 실전이다: 친선 경기	38
크루 스토리③: 형OO 크루	40
크루 스토리④: 유OO 크루	41

2

PART 1. THE FIRST PITCH

오리엔테이션	20
크루 스토리①: 김OO 크루	23

5

EPILOGUE. NEVER ENDING GAME

이OO 크루 관찰일지	44
김지곤 코치와 김선민 코치의 대담	46
나에게 리커버리야구단이란	47
[부록] 2025 리커버리 야구단 만족도 조사	48

3

PART 2. BUILDING THE DIAMOND

훈련 일지	26
동해 캠프 스케치	30
Coach's Eye: 권혁돈, 한상훈 감독의 시선	32
크루 스토리②: 이OO 크루	33



PROLOGUE. PLAY BALL

인트로 에세이
예강희망키움재단 대표이사 축사
이만수 감독과 김옥란 센터장의 대담
숫자로 보는 2025
크루 자립 스토리(Beyond the Ground)
라인업 소개

“왜 고립청년에게 야구인가?”

여기, 굳게 닫힌 문이 있습니다.
 낮과 밤의 경계가 흐려진 6평 남짓한 방.
 세상과의 연결이 끊어진 채,
 수많은 청년이 침묵 속에 웅크려 있습니다.
 이들에게 세상은 두려움의 대상이자,
 보이지 않는 벽으로 둘러싸인 곳이었습니다.
 하지만 우리는 믿었습니다.
 이들이 다시 방문을 열고 나올 수 있는
 가장 강력한 열쇠는 ‘함께 땀 흘리는 시간’이라고.

2025년, 예강희망키움재단과 푸른고래리커버리센터가 함께한 리커버리 야구단은 그 믿음의 증거입니다. 어두운 방에서 나와 눈부신 그라운드에 섰을 때, 청년들의 창백했던 얼굴에는 햇별이 스며들었고, 굳어있던 몸은 활력을 되찾았습니다.

혼자서는 절대 할 수 없는 스포츠, 야구. 우리는 그라운드 위에서 단순한 경기 규칙이 아닌, 다시 사회 속에서 살아가기 위한 <야구의 5대 가치>를 배웁니다.



희생 SACRIFICE

나 하나의 기록보다 팀의 득점을 위해
 기꺼이 보내기 번트를 대는 헌신의 마음.



배려 CONSIDERATION

동료가 받기 편한 곳으로 공을 던지며
 타인의 입장을 먼저 생각하는 마음.



협동 COOPERATION

9명의 선수가 각자의 포지션에서
 하나가 되어 움직이는 연대의 힘.



인내 PATIENCE

9회말 2아웃, 경기가 끝날 때까지
 포기하지 않고 기회를 기다리는 끈기.



예의 MANNERS

그라운드의 규칙을 지키고,
 서로를 존중하며 사회적 약속을 익히는
 태도.

낮선 타인과 눈도 마주치지 못했던 청년들이 이제는 서로를 ‘동료’라 부릅니다. 리커버리 야구단은 단순히 야구를 잘하는 선수를 키우는 곳이 아닙니다. 고립을 넘어 공생으로, 타인과 더불어 살아가는 사회의 진정한 ‘4번 타자’를 키우는 인큐베이터입니다.

방망이를 고쳐 쥐고, 다시 세상이라는 타석에 들어선 청년들. 그들의 가슴 벅찬 ‘플레이볼(Play Ball)’이 지금 시작됩니다.

안녕하세요.

예강희망키움재단 대표이사 박상조입니다.

처음 리커버리야구단 이야기를 들었을 때, 조금 걱정이 앞섰습니다. 세상 밖으로 한 걸음 내딛는 것조차 쉽지 않았던 청년들이 과연 팀 스포츠인 야구를 함께 해낼 수 있을까 하는 마음이었습니다.

그런데 지금, 여러분의 이야기를 마주하며 그 걱정이 얼마나 괜한 것이었는지 깨닫게 됩니다. 여러분은 이미 충분히 해냈고, 지금도 해내고 있습니다. 사실 저 역시 한때 축구선수를 꿈꾸던 시절이 있었습니다. 운동장을 떠나는 선택 앞에서, 마음 한편에 오래 남는 아쉬움도 있었습니다. 그래서 더 잘 압니다. 하고 싶었던 것을 멈추는 일, 그리고 다시 무언가를 시작하는 일이 얼마나 큰 용기를 필요로 하는지.

그런 의미에서 리커버리야구단의 여러분은 그 자체로 이미 대단한 도전을 해낸 사람들입니다. 낯선 사람들과 한 팀이 되고, 처음엔 어색했던 인사가 자연스러운 인사가 되고, 공 하나를 주고받으며 서로의 이름을 부르게 되기까지. 그 모든 순간이 여러분의 회복이자 성장의 기록입니다.

야구에는 이런 말이 있습니다. 경기는 9회 말 2아웃까지 끝난 것이 아니라고.

여러분의 삶도 마찬가지입니다. 잠시 멈춰 있었을지 몰라도, 지금 이 순간에도 여러분은 다시 배트를 들고 자신의 타석에 서고 있습니다.

예강희망키움재단은 여러분이 혼자가 아니라는 것을 리커버리야구단을 통해 계속 느낄 수 있기를 바랍니다. 우리는 점수를 재기 위해 함께하는 것이 아니라, 서로의 존재를 확인하고 응원하기 위해 이 여정을 함께하고 있습니다.

리커버리야구단 크루 여러분, 다시 그라운드에 서줘서 고맙습니다. 용기를 내어 팀의 일원이 되어줘서 고맙습니다. 그리고 무엇보다, 멈추지 않고 자신의 속도로 길을 이어가고 있는 여러분이 참 고맙습니다.

여러분의 다음 이닝을 예강희망키움재단이 응원하겠습니다.

감사합니다.

예강희망키움재단 대표이사 **박상조**





이만수(헬크파운데이션 이사장)
김옥란(푸른고래리커버리센터 센터장)

힘으로 돌아오는 용기, 함께 만드는 “SAFE AT HOME”

운영의 어려움을 딛고 일어난 연대의 기록

“가장 어려운 시기에 맞잡은 손, 연대의 힘”

김옥란 센터장(이하 김) 감독님, 벌써 1년이 지나 결과보고서를 내게 되었습니다. 사실 작년 이맘때 우리 센터가 운영 면에서 여러모로 참 고비였지 않습니까? 센터의 존립을 고민할 만큼 어려운 시기였는데, 그때 예강희망키움재단에서 우리의 손을 잡아주신 덕분에 이 ‘리커버리 야구단’이라는 기적 같은 프로그램을 이어갈 수 있었습니다. 고립된 청년들을 향한 재단의 깊은 신뢰와 지원이 없었다면 오늘 이 기록들도 존재하지 못했을 겁니다.

이만수 감독(이하 이) 제 말이 그겁니다. 야구도 팀이 위기에 처했을 때 구원 투수가 나타나면 분위기가 반전되곤 하죠. 예강희망키움재단이

우리 청년들에게는 든든한 구원 투수이자 페이스메이커가 되어준 셈입니다. 센터장님과 제가 벌써 몇 년째 이 운동장 위에서 아이들을 만나고 있지만, 올해처럼 재단과 끈끈하게 협력하며 안정적으로 운영된 해가 또 있었나 싶습니다. 덕분에 크루들이 서로 눈도 못 마주치던 ‘낯선 그라운드’에서 당당히 자신의 자리를 찾게 되었습니다.

김 감독님께도 참 감사한 마음뿐입니다. 감독님께서 오래도록 늘 한결같이 저희와 함께해주셨잖아요. 벌써 몇 년인가요? 감독님이 매주 운동장에 나오셔서 아이들에게 “절대 포기하지 마라”, “네 뒤엔 팀이 있다”라고 소리치시는 모습을 보며 저도 큰 힘을 얻었습니다.

“넘어진 친구의 어깨를 토닥이는 법, 우리는 그라운드에서 인생을 배웁니다”

이 제가 야구 인생 50년 넘게 하며 배운 게 하나 있습니다. 야구는 단순히 공을 치고 던지는 기술이 아니라, ‘사람을 살리는 스포츠’라는 점입니다. 제가 푸른고래리커버리센터와 수년간 인연을 맺으며 끝까지 함께하는 이유도 바로 그 ‘회복’의 힘을 직접 목격했기 때문입니다. 처음엔 배트 하나 휘두르는 것도 어색해하던 청년들이, 어느새 동료를 위해 베이스를 달리고 실수한 친구의 어깨를 토닥이는 모습을 보세요. 야구장이라는 작은 사회에서 규칙을 배우고 관계를 맺는 과정이 곧 사회로 나가는 연습인 거죠. 저는 이 야구의 힘이 우리 청년들을 반드시 일으켜 세울 거라 믿습니다.

김 이번 책자 타이틀이 ‘SAFE AT HOME’인 이유도 거기에 있습니다. 야구에서 득점하려면 결국 홈으로 돌아와야 하듯, 우리 청년들에게 리커버리센터가 언제든 돌아와도 좋은 ‘안전한 집’이자 ‘튼튼한 공동체’가 되길 바랍니다. 재단과 감독님이 곁을 지켜주신 덕분에 우리만의 ‘환대 철학’을 현장에서 더 뜨겁게 실현할 수 있었습니다.

“회복의 진정한 열매는, 나보다 더 아픈 이웃을 품을 수 있는 마음이다”

이 정말 그렇습니다. 올해는 유독 기억에 남는 장면이 많습니다. 8월 동해 캠프에서 동료애를 쌓고, 10월 제주 전지훈련에서 지역 사회와 교류하며 성장하는 모습은 그야말로 역전의 드라마였습니다. 혼자만의 방에서 나와 햇볕을 쬘고, 이제는 타인과 호흡하는 법을 배운 것이죠. 감독님 제가 봐도 올해 크루들의 성장세는 정말 눈부셨습니다.

김 맞아요~ 감독님, 요즘 우리 아이들 보면 정말 성장해가는 모습들이 보이기 시작합니다. 단순히 마음의 문을 여는 수준을 넘어, 이제는

스스로 공부하기 위해 대학 입학도 하기도 하고, 취업 준비를 하며 사회로 나갈 채비를 하고 있어요. 특히 몇 명의 크루들에게 지역사회 그룹홈 아동들, 탈북 청소년, 그리고 홀로 계신 어르신들을 직접 찾아가 도시락을 배달하는 일을 연결해 주었는데, 그 경험이 아이들을 완전히 바꿔놓았습니다.

자신과 또 다른 어려움에 놓인 사람들을 만나며 ‘나도 누군가에게 힘이 될 수 있다’는 사실을 깨달은 거죠. 회복을 넘어 이제는 당당한 사회의 일원으로서 ‘기여자(Contributor)’로 첫발을 내디딘 겁니다. 이 모습이야말로 우리가 그토록 바랐던 리커버리의 진정한 열매라고 생각해요. 벼랑 끝에 서 있던 우리 아이들에게 다시 될 수 있는 그라운드를 마련해 주신 예강희망키움재단과 감독님께 진심으로 감사한 마음뿐입니다.

이 센터장님 말씀을 들으니 가슴이 뭉클해집니다. 야구에서도 가장 짜릿한 순간은 역전승이죠. 우리 아이들이 타인의 아픔을 돌보는 ‘기여자’로 성장했다는 건, 이미 인생이라는 경기에서 멋진 홈런을 날린 것이나 다름없습니다. 9회말 2아웃 상황에서 포기하지 않으면 기회는 반드시 옵니다. 이 책자에 담긴 1년의 기록이 또 다른 고립 청년들에게 ‘희망의 신호탄’이 되길 바랍니다. 센터장님, 다음 시즌에도 우리 아이들이 사회의 4번 타자가 될 때까지 끝까지 달려봅시다!

김 네, 경기는 아직 끝나지 않았습니다. 리커버리 야구단은 다음 시즌에도 이 따뜻한 동행을 멈추지 않겠습니다.

“한 명의 청년을 구하는 것은 하나의 세계를 구하는 일임을 믿기에, 예강희망키움재단과 함께 일궈낸 기적의 회복들을 동력 삼아 우리는 다음 시즌에도 멈추지 않고 달려가겠습니다.”

숫자로 보는 2025



참여 인원



정기 훈련(주 1회 진행)

26회



동해캠프 2박 3일

32명



제주 전지훈련 3박 4일

23명



키움 히어로즈 경기 관람 1회

24명

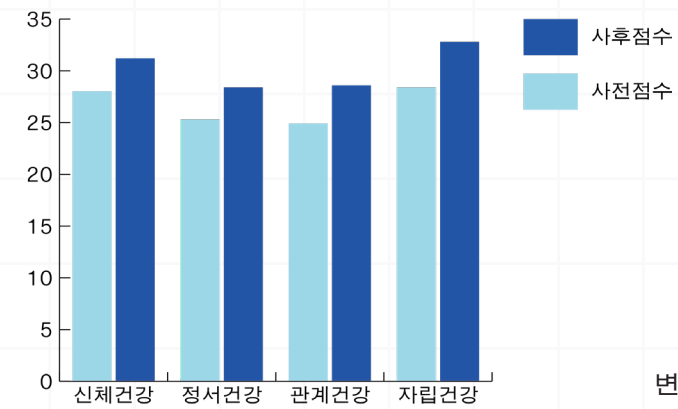


각종 척도 점수

1. 로젠버그 자아존중감

- 가. 사전 점수 : 24.5 : 초기 상담시 조사
- 나. 사후 점수 : 28.1 : 12월 8일~12월 27일 검사
- 다. 변화폭 : 3.6점(9% 상승)

2. 리커버리센터 자체 척도



변화폭 : 총점 12.5점 6.2% 상승

7명



IBK희망나래_나눔도시락 참여

- 특이사항 1
반OO 크루의 친동생 반OO 크루도 나눔도시락 사업 참여중 (야구단을 통해 회복된 언니가 동생을 프로그램 참여로 이끔)
- 특이사항 2
야구단 참여 크루에게 나눔도시락 일경험 기회 우선 제공



외부 자원 연계

1명



우양재단 일경험 안OO 크루

본 센터 쿠킹런치 사업에 인턴 코치로 참여

1. 세상 밖으로의 첫걸음

도시락 나눔 일경험 크루

임○○ 5년 은둔, 간질·우울증·불안장애

Before 간질 지병과 겹친 우울, 불안장애로 5년간 사회와 격리되었습니다. 질병에 대한 두려움은 사회 진출을 막는 가장 큰 장벽이었습니다.

After 자신의 병을 이해해주는 동료들과 함께 일하며, '나도 할 수 있다'는 자신감을 얻었습니다. 건강을 관리하며 맡은 바 업무를 해내는 경험은 그에게 장애를 넘어설 수 있다는 희망을 주었습니다.

강○○ 5년 은둔, 조울증 및 자폐 성향

Before 조울증과 자폐 성향으로 인해 소통에 어려움을 겪으며 무려 5년이라는 긴 시간을 방 안에서만 보냈습니다. 세상은 그에게 너무나 복잡하고 두려운 곳이었습니다.

After 도시락 제조 과정에서 자신에게 맞는 역할을 찾아 꾸준히 수행하며 성취감을 맛보았습니다. 말보다는 행동으로, 눈빛으로 동료들과 소통하며 5년의 공백을 깨고 세상과 호흡하는 법을 익혀가고 있습니다.

반○○ 1년 은둔, 가정폭력 및 학교폭력 피해

Before 가정과 학교에서 겪은 폭력의 트라우마로 사람에 대한 불신이 깊었습니다. 자신을 보호하기 위해 1년간 세상과 담을 쌓고 숨어 지냈습니다.

After 센터의 환대와 지지 속에서 '안전한 관계'가 있음을 배웠습니다. 폭력의 기억을 뒤로하고, 누군가를 돕는 도시락 나눔 활동을 통해 자존감을 회복하며 자신의 삶을 주도적으로 꾸려가기 시작했습니다.

김○○ 1년 은둔, 우울증 및 이혼 가정

Before 부모님의 이혼으로 인한 상처와 우울증으로 마음의 문을 닫았습니다. 가족의 해체는 깊은 고립감을 주었고, 1년간 홀로 외로움과 싸워야 했습니다.

After 리커버리센터에서 만난 크루들을 '새로운 가족'으로 받아들였습니다. 정성껏 만든 도시락을 소외된 이웃에게 전하며, 자신이 받은 상처를 사랑으로 승화시키는 치유의 과정을 경험하고 있습니다.

유○○ 1년 은둔, 빈혈 및 우울증

Before 빈혈과 우울증으로 몸과 마음이 모두 약해져 있었습니다. 1년의 은둔 기간 동안 건강은 더욱 악화되었고, 타인과 마주할 용기조차 낼 수 없었습니다.

After 동료들과 함께 식재료를 손질하고 도시락을 만들며, '함께 하는 식사'를 통해 몸의 건강과 마음의 활력을 회복했습니다. 이제는 씩씩하게 도시락 배달을 나설 만큼 몸도 마음도 튼튼해졌습니다.

2. 꿈을 향한 도움닫기

진로 모색 및 학습 크루

이○○ 5년 은둔, 우울증 및 불안장애→취업 면접 도전

Before 5년이라는 긴 은둔과 우울, 불안은 그에게서 '직업'이라는 단어를 지워버렸습니다. 다시는 사회로 돌아갈 수 없을 것 같다는 절망감에 빠져 있었습니다.

After 센터 활동을 통해 자신감을 회복하고, 잃어버린 시간을 만회하기 위해 용기를 냈습니다. 현재는 구직 활동을 시작하여 실제 취업 면접을 보려 다니는 등 사회 복귀를 목전에 두고 있습니다.

박○○ 3년 은둔, 틱 증상→사회복지학과 입학

Before 틱 증상으로 인한 위축감으로 3년간 은둔했습니다. 남들과 다르다는 생각에 괴로워하며 스스로를 가두었습니다.

After 자신의 아픔을 타인을 이해하는 도구로 쓰기로 결심했습니다. 사이버대학교 사회복지학과에 입학하여, 자신처럼 어려움을 겪는 이들을 돕는 전문가가 되기 위해 열정적으로 학업에 임하고 있습니다.

이○○ 3년 은둔, ADHD 및 불안장애→대학원 진학 준비

Before ADHD와 불안장애로 학업을 지속하기 어려웠고, 3년간의 은둔은 그의 재능을 꽃피우지 못하게 했습니다.

After 리커버리센터에서 건강한 삶의 루틴을 배우며 학업에 대한 열정을 되찾았습니다. 현재 '양자컴퓨터학과' 대학원 진학이라는 높은 목표를 세우고 하반기 입학을 위해 매진하고 있습니다.

강○○ 6개월 은둔, 조현병·이혼·학폭 피해→중국어 통번역 준비

Before 조현병 발병과 가정·학교에서의 복합적인 트라우마로 6개월간 은둔했습니다. 현실의 고통에서 도망치고만 싶었습니다.

After 치료와 재활을 병행하며 마음의 안정을 찾았습니다. 언어 분야에 재능이 있어, 중국어 통번역사라는 구체적인 꿈을 향해 시험 준비에 몰두하고 있습니다.

류○○ 1년 은둔, 직장 내 괴롭힘 피해→공인중개사 시험 준비

Before 직장 내 괴롭힘으로 인한 상처로 퇴사 후 1년간 은둔했습니다. 다시 조직 생활을 할 수 있을지에 대한 공포가 컸습니다.

After 센터에서 사람에 대한 신뢰를 회복하며 트라우마를 극복했습니다. 전문 자격증을 취득하여 독립적인 전문가로 서기 위해 공인중개사 시험 합격을 목표로 책과 씨름하고 있습니다.

이○○ 1년 은둔, 조울증→사회복지사 실습 준비

Before 감정 기복이 심한 조울증으로 인해 일상생활 유지가 힘들었고, 1년간 집 안에만 머물렀습니다.

After 꾸준한 상담과 공동체 활동으로 정서적 안정을 찾았습니다. 자신의 경험을 살려 사회복지사가 되기로 결심, 학점은행제를 통해 이론 공부를 마치고 현재 현장 실습을 준비하고 있습니다.

고○○ 6개월 은둔, 불안장애 및 우울증→정신장애 동료지원가 활동

Before 불안과 우울로 인해 6개월간 고립되었습니다. 자신의 정신적 어려움을 받아들이기 힘들었습니다.

After 리커버리센터를 통해 회복된 후, 자신의 아픔을 강점으로 승화시켰습니다. 현재 '정신장애 동료지원가'로 정식 활동하며, 같은 아픔을 겪는 동료들의 회복을 돕는 든든한 버팀목이 되었습니다.

TEAM VISION

SLOGAN:

SAFE AT HOME

홈으로의 귀환, 공동체 안에서의 안전

GOAL 고립·은둔 청년의 신체적·정서적 회복 및 사회 복귀 지원

작전판 영역: WINNING STRATEGY

1단계: 워밍업 Warming Up

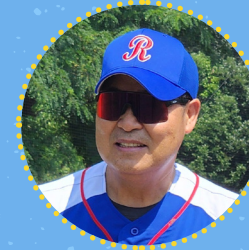
신체 회복: 규칙적인 훈련을 통한 체력 증진 및 생활 루틴 형성

2단계: 팀 플레이 Team Play

관계 회복: 캐치볼, 수비 훈련 등 협동을 통한 소통 능력 향상 및 동료애 형성

3단계: 홈인 Home In

사회 복귀: 친선 경기, 지역 사회(제주 등) 교류를 통한 자존감 회복 및 자립 의지 고취



이만수 포수

前 삼성 라이온즈 레전드 포수
前 SK 와이번스 감독



김선민 1루수

야구 훈련 지도 코치



한상훈 2루수

前 한화 이글스 2루수
현역 시절 '명품 수비'로 정평



권혁돈 투수

前 유소년 국가대표 감독



이안나 유격수

분주히 움직이며 크루를 챙기는
인방마님



김옥란 3루수

후문고래리커버리센터 센터장

타석: 리커버리 크루
용기 내어 타석에 선 청년들



PART 1. THE FIRST PITCH

오리엔테이션

크루 스토리①: 김OO 크루



오리엔테이션

부제 2025 리커버리 야구단 유니폼 전달식 및 첫 공식 훈련

일시 2025년 7월 25일 (금) 10:00~13:00

장소 동두천 신흥중고등학교 야구장



The Scene 그라운드의 환대 Opening Ceremony

7월의 뜨거운 햇살이 쏟아지던 동두천 신흥고 야구장.

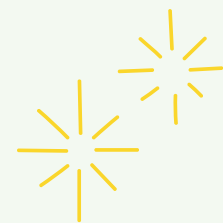
설렘과 긴장감이 감도는 가운데, 예강희망키움재단과 푸른고래리커버리센터가 함께하는 2025 리커버리 야구단의 첫 공식 행사가 열렸습니다.

이날은 단순한 입단식이 아니었습니다. 세상 밖으로 나온 청년들에게 '우리'라는 소속감과 '야구단'이라는 이름을 선물하는 자리였습니다.



Main Event 너는 우리의 선수다
Uniform Ceremony

가장 감동적인 순간은 유니폼 전달식 이었습니다. 단순히 물품을 배부하는 것이 아니라, 내빈들이 청년 한 명 한 명에게 직접 유니폼을 입혀주고 모자를 씌워주었습니다. 예강희망키움재단 관계자와 이만수 감독님, 김옥란 센터장님이 크루들에게 유니폼 상의를 입혀주고 모자를 씌워주며 “환영합니다”, “멋집니다”라는 인사를 건넸습니다. 그동안 ‘고립’이라는 섬에 있었던 청년들이 유니폼을 입음으로써 비로소 ‘팀의 일원’이 되었음을 실감하는 순간이었습니다.





Play Ball 꿈을 향한 시구
First Pitch

행사가 끝난 후, 곧바로 감독님들의 지도로 첫 훈련이 시작되었습니다. 스트레칭으로 굳은 몸을 풀고, 캐치볼을 하며 서로의 눈을 맞췄습니다. 서툴지만 진지하게 배트를 휘두르는 크루들의 이마에 맺힌 땀방울은, 앞으로 우리가 써 내려갈 '회복의 드라마'를 예고하는 듯 빛났습니다.

본격적인 시작을 알리는 시구와 시타 행사가 이어졌습니다.

시구: 예강희망키움재단 박상조 대표님이 청년들의 꿈을 응원하는 마음을 담아 힘차게 공을 던졌습니다.

시포: 리커버리야구단 이만수 감독님이 그 공을 단단히 받아냈습니다. 이는 사회의 지원(Pitch)을 받아내어(Catch) 자립으로 이어가겠다는 의지의 표현이었습니다.

이만수 감독이 시타에 사용했던 사인 배트와 볼을 박상조 대표이사에게 전달하고 유니폼에 직접 사인하며 두 기관의 협력을 기념했습니다.



Training 땀방울의 시작
First Training

크루 스토리①



나의 이야기

나는 오랫동안 사회 안에서 조용히 사라진 사람처럼 지내왔다. 사람들 속에 있어도 혼자인 느낌이었고, 말과 행동은 지나치게 의식하며 굳어 있었다. 리커버리센터에 처음 발을 들었을 때도 무언가를 새로 시작한다는 일은 설렘보다는 부담에 가까웠다. 특히 야구는 나와 거리가 먼 활동처럼 느껴졌다. 사람과 부딪히고, 몸을 드러내고, 시선 속에 서야 하는 일은 쉽게 선택할 수 없는 일이었다. 나는 사회성이 없는 고립청년이였다.

고민과 성찰

늘~ 항상 생각이 앞서는 사람이었다. 불안과 두려움이 먼저 자리를 잡고, 행동은 그 뒤에서 망설였다. 잘해야 시작할 수 있다는 중압감은 나를 움츠려들게 했고, 실천을 막았다. 그러던 중 야구단의 '화합'이라는 말이 마음에 남았다. 혹시 이 안에서라면 타인과 다시 연결될 수 있을지도 모른다는 작은 가능성 하나가 나를 야구단으로 이끌었다. 선택의 여지는 없었다. 그 만큼 나는 절박했기 때문이다.

리커버리야구단은

처음부터 완성된 모습을 요구하지 않았다. 기초부터 차분히 알려주는 여러 코치님이 계셨고, 그 안에서 나는 '지금의 나'로도 부담 없는 마음으로 임할 수 있었다.

야구를 하는 시간에는 생각이 줄어든다. 항상 공을 보고, 뛰고, 집중해야 한다. 늘 타인의 시선을 의식하던 나였지만, 그 순간만큼은 나를 평가하는 일에서 잠시 벗어날 수 있었다.

변화

야구는 나에게 집중하는 법을 가르쳐 주었다. 결과보다 동작 하나에, 미래의 걱정보다 지금 해야 할 다음일에만 전념하였다. 그리고 야구도 초보자인 나에게 공은 당연하게 예상과 다르게 움직였고, 불확실성 속에서 망설일 시간도 없었다. 다만, 실행하는 내가 있었다. 역할을 맡고, 수행하고, 다시 이어가는 과정 속에서 나는 행동하는 사람으로 조금씩 변해갔다.

지금의 나

이름이 새겨진 유니폼을 받았을 때, 나는 한참 동안 그 내 이름이 새겨진 자수를 바라보았다. 그 이름을 드러내는 일이 오랜 시간 부담이었던 나에게 그 순간은 조용한 인정처럼 다가왔다. 리커버리야구단은 나를 억지로 바꾸려 하기보다 원래 있던 모습을 다시 꺼내주는 공간이다. 멈춰 섰던 나에게 다시 움직여도 된다고 말해주는 자리이기도 하다. 나는 아직도 완성된 사람은 아니다. 그러나 지금은 그라운드에 서서 다시 움직이고 있다. 그 사실 하나만으로도 야구단 속에서의 나는 충분히 의미가 있다.



추가로 하고 싶은 말

리커버리야구단은 누군가를 바꾸려는 곳이 아니라 원래 있던 사람을 다시 꺼내주는 곳이라고 생각합니다. 달리다 지쳐 멈춰 섰던 사람에게도 다시 뛰어도 된다고 말해주는 곳. 소속감을 자연스럽게 느끼게 해주는 곳. 그래서 오늘도 나는 결과보다 잔디위에 서 있다는 사실에 감사하며 야구단에 나섭니다.



PART 2. BUILDING THE DIAMOND

훈련 일지

동해 캠프 스케치

Coach's Eye: 권혁돈, 한상훈 감독의 시선

크루 스토리②: 이OO 크루



리커버리야구단 훈련일지

WARM-UP 러닝 및 스트레칭



“심장이 뛸 때까지, 그라운드를 달립니다.”

호각 소리와 함께 훈련이 시작됩니다. 운동장을 크게 도는 러닝과 다이내믹 스트레칭. 굳어있던 관절을 풀고 차가웠던 몸의 온도를 높입니다. 숨이 턱 끝까지 차오르는 순간, 비로소 살아있다는 감각이 온몸에 퍼집니다.



CATCH BALL 캐치볼



“나의 공이 동료에게 닿는 시간.”

마주 선 동료를 향해 공을 던집니다. 캐치볼은 야구의 기초이자, ‘대화’입니다. 상대가 받기 편한 곳으로 공을 던져주는 ‘배려’와, 동료가 던진 공을 끝까지 놓치지 않는 ‘집중’. 공이 오갈 때마다 우리 사이의 신뢰도 두터워집니다.

DEFENSE TRAINING 수비 훈련



“땅볼을 막아내고, 빈틈을 메우다.”

코치님이 쳐주시는 불규칙한 펑고 타구를 몸으로 막아냅니다. 흙바닥에 구르고 넘어져도, 오직 공 하나만을 바라보며 다시 일어납니다. 내 뒤에는 동료들이 있다는 믿음으로, 나에게 오는 공은 반드시 내가 처리한다는 책임감을 배웁니다.

BATTING TRAINING 타격 훈련



“두려움을 날려버리는 풀 스윙.”

타석에 들어서서는 순간, 오직 투수와 나만이 존재합니다. 날아오는 공을 끝까지 노려보고, 온몸의 힘을 실어 배트를 휘두릅니다. 허공을 가르는 헛스윙이라도 괜찮습니다. 주저하지 않고 방망이를 돌리는 그 용기가 훗날 인생의 훈련을 만들어낼 테니까요.





BASE RUNNING 주루 훈련



“목표를 향해 전력 질주하라.”

타격 후 1루를 향해, 그리고 홈을 향해 달립니다. 단순히 빨리 뛰는 것이 아니라, 코치님의 사인을 보고 멈출 때와 달려야 할 때를 판단합니다. 숨이 턱까지 차오르지만, 홈으로 들어오기 위해 우리는 멈추지 않고 달립니다.

DUGOUT TALK 팀 런치 및 교류



“함께 밥을 먹으며 식구(食口)가 되다.”

치열했던 훈련이 끝나고 장비를 정리합니다. 땀에 젖은 채 둘러앉아 먹는 점심 식사. 서로의 플레이를 칭찬하고 격려하며 웃음꽃을 피웁니다. 훈련장에서의 팀워크가 밥상 머리에 서의 유대감으로 이어지는 시간, 우리는 진정한 원팀이 됩니다.



SAFE AT HOME



동해캠프 스케치 2025 리커버리 야구단 동해 여름 캠프(2박 3일의 기록)

2025년 9월 2일(화)~9월 4일(목) | 강원도 속초시 일대(숙소: 켄싱턴호텔 설악)

참여 리커버리 야구단 크루 및 코치진, 스태프 전원

Prologue. 우리에게 찾아온 ‘클리닝 타임’

야구 경기 5회 말이 끝나면 그라운드를 정리하는 ‘클리닝 타임’이 있습니다. 치열하게 달려온 리커버리 야구 단에게도 잠시 숨을 고르고, 마음을 다독일 시간이 찾아왔습니다. 우리는 훈련장이 아닌 속초로 떠났습니다. 배트 대신 설렘을 안고 떠난 2박 3일, 그곳에서 우리는 ‘선수’가 아닌 ‘청춘’으로 서로를 마주했습니다.

9.2

Day 1. “고요함 속에 머물고, 가면 뒤의 진심을 꺼내다.”



서울을 떠난 버스가 설악의 울창한 숲길로 접어들었습니다. 속초 바다로 가기 전, 우리는 금강산 화암사에 먼저 짐을 풀었습니다. 웅장한 수바위를 병풍 삼아 경내를 거닐며, 도시의 소음 대신 바람 소리와 풍경 소리에 귀를 기울였습니다. 산사에서의 고요한 시간은 들떠 있는 마음을 차분히 가라앉히고, 온전히 ‘쉼’을 받아들이는 준비 운동이었습니다.

오후에는 망상해수욕장으로 이동해 특별한 시간을 가졌습니다. 리커버리에술단 서영주 단장님의 지도로 진행된 해변 워크숍이었습니다.

우리는 하얀 가면을 쓰고 백사장에 섰습니다. 얼굴을 가리자 역설적으로 마음이 열리기 시작했습니다. 파도 소리를 음악 삼아 내 안의 억눌린 감정을 몸짓으로 표현하고, 가면 뒤에 숨겨둔 ‘진짜 나’의 목소리를 바다를 향해 토해냈습니다.

워크숍을 마친 뒤, 가면을 벗은 크루들의 얼굴은 한결 후련하고 맑아 보였습니다. 저녁에는 애슬리퀀즈에서 풍성한 식사를 나누며, 몸과 마음이 모두 배부른 첫날밤을 맞이했습니다.

9.3

Day 2. “함께 쌓고, 나누고, 치유하다.”

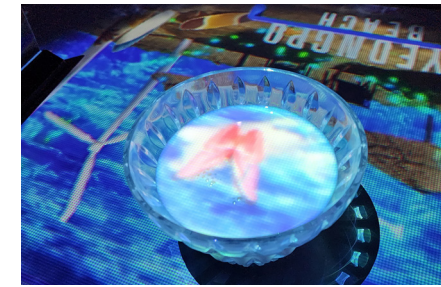


둘째 날 오후, 우리는 속초해수욕장 백사장에 모여 모래성 쌓기를 했습니다. 모래를 나르고 다지며, 우리는 흙 대신 모래 위에서 또 하나의 팀워크를 완성했습니다. 파도에 무너지지 않을 단단한 성처럼, 우리 사이의 신뢰도 견고해졌습니다.

저녁에는 캠프의 하이라이트인 바비큐(BBQ) 파티가 열렸습니다. 배불리 먹은 뒤에는 밤바다로 나가 불꽃놀이를 즐겼습니다. 까만 밤하늘을 수놓는 불꽃을 바라보며, 크루들은 각자의 가슴 속에 품은 꿈을 쏘아 올렸습니다.

9.4

Day 3. 빛과 예술로 채운 침표



마지막 날은 감성을 채우는 시간이었습니다. 몰입형 미디어아트 전시관인 아르떼 뮤지엄을 찾았습니다. 쏟아지는 빛과 소리의 예술 속에서 자유롭게 관람하며 마음의 평화를 얻었습니다. 야구공만 쫓던 눈에 아름다운 색채를 가득 담았습니다.

점심 식사를 끝으로 2박 3일의 여정이 마무리되었습니다. 속초에서의 시간은 단순한 휴식이 아니었습니다. 서로를 믿고 의지할 수 있는 '동료애'라는 단단한 근육을 키운 시간이었습니다. 동해의 에너지를 품고, 리커버리 야구단은 이제 다시 힘차게 그라운드로 나아갑니다.



Coach's Eye: 감독의 시선

권혁돈 감독의 시선

그라운드에서 배운 인내, 삶의 완속을 만나다



경력
(현)글로벌선진학교
(중학교)야구감독
(전) 신일중감독·HBC
야구단 감독역임

수십 년간 승부의 세계에서 클럽팀 선수들과 엘리트 선수들을 가르쳐 왔지만, 리커버리 야구단 크루들과의 첫 만남은 제 야구 인생에서도 가장 특별한 기억으로 남아있습니다. 처음 운동장에 나온 크루들은 야구 기술보다도 타인과 마주 서는 일 자체에 큰 용기가 필요한 상태였죠.

저는 단순히 공을 잘 치는 법을 넘어, 야구의 핵심 가치인 인내와 예의를 강조했습니다. 퇴락별 아래에서 자신의 차례를 기다리고, 실수를 하더라도 끝까지 베이스를 향해 달리는 과정은 그 자체로 고립을 깨는 훈련이었습니다. 한 달에 한 번 훈련을 도와줄 때마다 저는 기술적인 메커니즘의 교정보다 크루들의 '눈빛' 변화에 더 주목했습니다.

처음엔 망만 보던 친구들이 점차 고개를 들고 동료의 움직임을 살피기 시작했습니다. 수비 위치를 잡으며 서로 소통하고, 타석에서 끈기 있게 공을 골라내는 모습에서 저는 이들이 이미 자신만의 '스트라이크 존'을 찾아가고 있음을 느꼈습니다. 그라운드에서 흘린 땀방울은 이들이 다시 사회라는 경기장으로 나갈 수 있는 단단한 기초가 되었다고 확신합니다.

야구를 통해 회복이 이루어지고 세상 앞에 당당히 서 있는 나를 발견하며 강하고 담대하게 살아가는 리커버리야구단 선수들이 되기를 기대합니다.



한상훈 감독의 시선

2루수의 시선으로 본 협동, '우리'라는 팀워크의 완성



(전) 한화 이글스 주전
2루수

프로야구 선수 시절, 2루수라는 제 포지션에서 가장 중요했던 것은 나 혼자 실력이 아니라 모든 플레이에 2루수가 안 들어가는 플레이가 없을 정도로 공이 오지 않아도 백업을 해야하고 팀을 위해 희생하는 포지션입니다. 그리고 여러 포지션의 선수들과 호흡하며 소통하고 우리 팀 선수들을 믿고 함께 플레이를 합니다. 즉, 희생과 배려.협동이 없으면 결코 아웃카운트를 잡을 수 없는 자리입니다. 리커버리 야구단 크루들에게 제가 가장 알려주고 싶었던 것도 바로 야구5대 정신인 희생, 배려, 협동, 인내, 예의를 함께 훈련하며 보여주고 싶었습니다.

매주 금요일 정기 훈련을 통해 성실히 몸을 만든 크루들이 10월 제주 전지훈련에서 '브라더스' 팀과 친선경기를 치를 때, 저는 진정한 드라마를 보았습니다. 누군가 실책을 하면 비난 대신 "괜찮아!", "내가 뒤에 있어!"라고 외치는 소리가 경기장에 울려 퍼졌습니

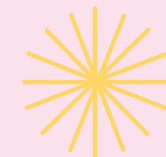
다. 이는 단순히 경기의 한 장면이 아니라, 고립의 벽을 허물고 '우리' 그리고 '함께'라는 팀을 완성했음을 보여주는 증거였습니다. 야구는 절대 혼자 하는 스포츠가 아닙니다. 함께하는 팀 스포츠입니다. 시합에서 이기면 잘한 선수들만 이기는 경기가 아닌 우리 팀이 함께 협동하며 승리를 한 것입니다.

전문가로서 제가 가르친 것은 야구의 기본기였지만 제가 본 것은 야구라는 팀 스포츠에 청년들이 가진 회복의 가능성이었습니다. 승패를 떠나 서로를 격려하며 하나의 팀이 된 크루들의 모습은 프로 무대의 어떤 우승 장면보다도 빛났습니다. 리커버리 야구단이라는 안전한 집(Safe at Home)에서 배운 이 야구 5대 정신의 힘으로 살아갈 길 기대하며 우리 크루들이 마주할 미래의 모든 경기에서 서로 의지하고 함께하는 든든한 지원군이 되길 진심으로 기도하며 응원합니다.

크루 스토리②



이OO 크루



저는 태어날 때부터 한쪽 엄지손가락에 장애가 있어 양손을 함께 사용하는 활동에 어려움이 있습니다. 야구는 한 손으로 공을 던지고 다른 한 손으로 공을 받아야 하는 스포츠이기 때문에, 저에게는 잘 해내기 어려운 종목이라고 생각해 왔습니다. 더군다나 야구는 팀 스포츠이기때문에, 제가 참여할 경우 팀에 부담을 줄 것이라는 생각도 들었습니다. 그리고 학창 시절 체육 시간에 운동신경이 좋지 않다는 이유로 웃음거리가 되었던 경험 또한 스포츠 전반에 대한 두려움으로 남아 있었습니다. 그래서 센터에 처음 방문했을 때 국장님께서 야구 활동 참여를 제안해 주셨을 당시에도 많은 망설임이 있었습니다. 그럼에도 불구하고 '한 번쯤은 가보자'는 마음으로 야구단 활동에 참여하게 되었습니다.

야구단 첫날에는 야구공을 쥐는 방법부터 차근차근 배우며 기초부터 익혔습니다. 손가락 장애로 인해 야구 활동에 큰 지장이 있을 것이라는 우려와 달리, 실제로 해보니 즐기기에 큰 문제가 없다는 점도 알게 되었고, 저만의 대처 방법도 찾아갈 수 있었습

니다. 저와 비슷하게 스포츠에 어려움을 느끼는 분들과 함께 연습하다 보니, 혼자만 뒤처져 팀에 폐를 끼칠 것이라는 걱정은 자연스럽게 사라졌습니다. 특히 제주도 캠프에서 처음으로 팀 게임을 진행하며, 비록 저를 포함한 크루들의 실력이 부족하더라도 충분히 팀 스포츠를 즐길 수 있다는 경험을 하게 되었습니다.

리커버리 야구단 활동은 운동에 대한 두려움을 극복할 수 있는 계기가 되었을 뿐만 아니라, 느리지만 꾸준히 성장하는 제 모습을 통해 스스로에 대한 자신감을 회복할 수 있었던 소중한 시간이었습니다. 또한 야구를 매개로 크루분들과 자연스럽게 교류하며 관계를 넓힐 수 있었던 점도 큰 도움이 되었습니다. 이제는 야구를 잘해야 한다는 걱정 없이, 가볍게 마주할 수 있을 것 같습니다.



PART 3. A NINTH-INNING RALLY

제주도 전지훈련 스케치
이제는 실전이다: 친선 경기
크루 스토리③: 형OO 크루
크루 스토리④: 유OO 크루

제주의 바람, 회복의 숨결이 되다

일시 2025년 10월 14일(화)~10월 17일(금)

장소 제주 서귀포 일대 (강창학 야구장, 켄싱턴리조트 등)

협력 서귀포시 야구소프트볼협회, 하례리 브라더스 야구팀



Scene 1. Training: 프로의 그라운드에서 땀 흘리다

“가장 완벽한 그라운드에서, 기본으로 돌아가다.” 제주에 도착하자마자 우리는 강창학 야구장으로 향했습니다. 잘 정돈된 잔디와 프로 선수들이 땀 흘렸던 최적의 그라운드였습니다. 경기보다 중요한 것은 기본기였습니다. 코치진의 지도 아래 수비 동작 하나, 스윙 하나를 세밀하게 다듬었습니다. 푸른 잔디 위에서 끊임없이 평고를 받고, 타격 자세를 교정하며 우리는 요행이 아닌 실력을 쌓았습니다. 제주의 맑은 공기를 마시며 흘린 땀은 우리를 한 뼘 더 성장시키는 거름이 되었습니다.



Scene 2. Activity: 같은 배를 타고, 가면을 벗다

“요트 위의 자유, 게임 속의 웃음.” 훈련의 긴장감을 내려놓은 시간, 우리는 대포주상절리 앞바다에서 요트에 올랐습니다. 출렁이는 파도 위에서 서로의 사진을 찍어주고 바람을 맞으며, 우리는 ‘한 배를 탄 동료’임을 온몸으로 느꼈습니다. 숙소인 켄싱턴 리조트로 돌아온 밤에는 둥글게 모여 앉아 마피아 게임을 즐겼습니다. 서로를 속고 속이는 장난스러운 설전 속에 방 안은 웃음소리로 가득 찼습니다. 낮에는 진지한 눈빛으로 훈련하던 동료들이 아이처럼 해맑게 웃던 밤, 마음의 벽은 소리 없이 허물어졌습니다.



Scene 3. Hospitality: 하례리의 밥상, 따뜻한 환대

“밥 한 끼에 담긴 진심을 맛보다.” 이번 전지훈련이 더욱 특별했던 이유는 지역사회의 따뜻한 ‘환대’ 덕분이었습니다. 제주 브라더스 야구팀 분들은 멀리서 온 청년들을 위해 직접 식사를 준비해 주셨습니다. 이웃을 맞이하는 마음으로 정성껏 차려주신 밥상을 받았습니다. 단순히 음식을 나누는 것을 넘어, 제주 지역 사회가 고립 청년들을 응원하고 지지하고 있음을 확인하는 시간이었습니다. 그 따뜻한 배려 덕분에 우리는 낯선 제주를 ‘제2의 고향’처럼 편안하게 느낄 수 있었습니다.



Scene 4. History: 제주의 역사를 마주하다

“평화의 의미를 되새기는 산책.” 훈련 마지막 날인 10월 17일, 우리는 제주 4.3 평화공원을 찾았습니다. 우리가 땀 흘리며 훈련했던 제주의 땅이 품고 있는 역사를 이해하기 위한 방문이었습니다. 기념관을 관람하고 공원을 산책했습니다. 뜨거웠던 3박 4일의 일정을 마무리하며, 우리는 서울로 돌아가서도 이 평온함을 잃지 않기를 다짐했습니다.

MATCH REPORT 청백전&친선경기



자체 청백전

주 강창학 야구장에서 펼쳐진 자체 청백전은 그동안 갈고닦은 실력을 실전에서 확인하는 무대였습니다. 청팀과 백팀으로 나뉜 크루들은 승패를 떠나 서로의 플레이에 환호하고 격려했습니다. 타석에 들어선 타자의 진지한 눈빛, 땅볼을 잡기 위해 몸을 날리는 수비, 그리고 베이스를 향해 전력 질주하는 모습까지. 실수마저도 배움이 되는 과정 속에서, 우리는 ‘경쟁’이 아닌 ‘함께 성장하는 즐거움’을 만끽했습니다.

친선경기 (with 제주 브라더스 야구팀)

이번 전지훈련의 하이라이트는 매년 우리를 따뜻하게 맞아주는 ‘제주 브라더스 야구단’과의 친선경기였습니다. 브라더스 팀은 승부를 겨루기보다, 야구 선배로서 우리 크루들이 타석에 한 번이라도 더 설 수 있도록 배려해 주었습니다. 투수의 공을 배트로 때려내는 짜릿한 손맛, 아웃되어도 쏟아지는 박수갈채 속에서 크루들은 “나도 할 수 있다”는 자신감을 얻었습니다. 경기가 끝난 후 서로 악수하고 포옹하며 나눈 온기는 야구가 주는 또 하나의 선물이었습니다.



BEST REVIEW 크루들의 고백 ★★★★★

이번 제주 전지훈련은 단순한 훈련을 넘어, 크루들의 몸과 마음을 채우는 시간이었습니다. 참여한 크루들이 직접 남겨준, 감사와 변화의 고백들을 모았습니다.



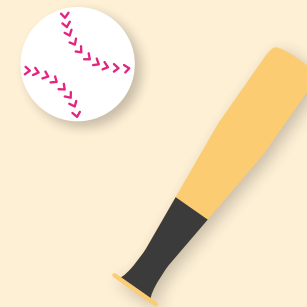
Keyword 1.

#성장과_자신감 GROWTH

“이번 훈련과 경기를 통해 야구가 흥미로워졌고, 코치님들이 뛰는 모습을 보며 소속감이 생겼습니다. 운동을 매개로 사람들과 자연스럽게 대화하고 웃을 수 있어서 마음의 벽이 낮아진 기분입니다.”

“비록 아웃되었지만, 타석에 서서 투수의 공을 배트로 맞춘 짜릿한 경험은 평생 잊지 못할 즐거움이었습니다.”

“야구 룰도 잘 몰랐던 제가 팀에서 에이스 소리를 듣게 되어 너무 좋았습니다. 더욱 잘하고 싶고, 잘 참여하고 싶은 마음이 생겼습니다.”



Keyword 2.

#치유와_쉼 HEALING

“숙소 거실 창으로 보이는 바다와 등대, 산책길의 풍경은 고요하고 평온해서 ‘정말 내가 제주도에 와 있구나’ 느끼게 해주었습니다.”

“고립했던 저에게 생명을 연장할 수 있는 기회를 주셨습니다. 있는 그대로 받아주시고 온 힘으로 격려해주셔서, 저 역시 누군가의 회복을 위해 기도하는 사람이 되고 싶습니다.”

Keyword 3.

#따뜻한_밥상 HOSPITALITY

“제주도 훈련에서 가장 기대한 건 식사였는데, 별 다섯 개를 주고 싶습니다! 식사 중간중간 테이블을 돌며 인사를 건네주시고, 직접 고기를 구워주시는 모습에서 부모님 친구분들 같은 따뜻한 정을 느꼈습니다.”

“매 끼니를 알차고 맛있게 챙겨주셔서 감사합니다. 제가 나중에 잘 된다면 저도 이렇게 누군가를 도와주는 사람이 되고 싶다는 배움을 얻었습니다.”

Keyword 4.

#감사 THANKS TO

To. 예강희망키움재단 “재정적인 부담 없이 마음껏 훈련하고 팀워크를 다질 수 있었습니다. 단순히 운동을 넘어 서로를 이해하고 성장할 수 있는 기회를 주셔서 진심으로 감사드립니다.”

To. 제주 브라더스 야구팀 “매년 잊지 않고 우리를 초청해 주시고, 사비를 들여 맛있는 식사와 야구장 대관까지 해주신 브라더스 팀의 열정에 감동했습니다. 내년에도 꼭 다시 뵙고 싶습니다!”



형OO 크루



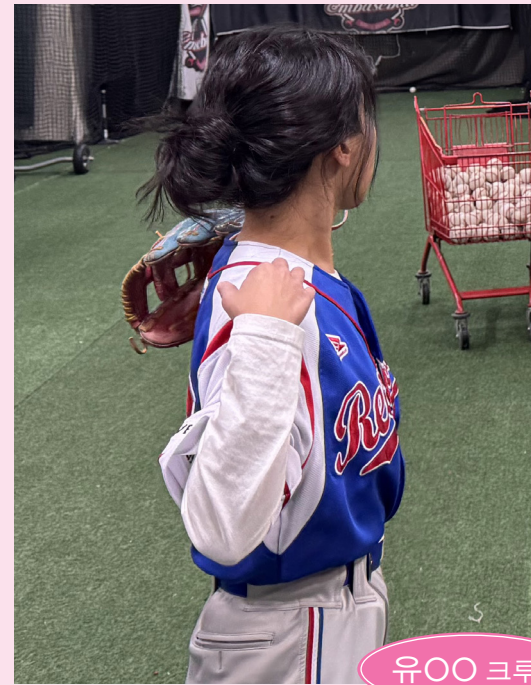
평소에도 야구를 좋아하여 대학교 동아리 야구팀이나 사회인 야구를 참여하곤 했었는데 아무래도 다른 팀원들보다는 실력이 많이 부족하여 더그아웃만 지키고 있거나 남는 포지션에만 들어가 즐거움을 느끼지 못하는 상황을 많이 접하고 소외감을 느낀 적도 있었습니다.

그러나 리커버리야구단에 참여하고는 제가 인정받고 싶다는 욕구가 있다는 것을 느끼게 되었고 함께 하고 싶다는 마음이 크다는 것을 느끼게 되었습니다. 물론 처음에는 자신감도 많이 없고 눈치만 계속 봐 같이 하는 팀원들을 경계했으나 시간이 지나서는 함께 다가가갈 수 있어 행복했습니다.

특히 제주도 전지훈련 이야기를 안 할 수가 없을 것 같은데, 제주도 훈련이 많이 바뀌게 된 계기가 된 것 같습니다. 제주행 비행기 좌석 선택할 때만 해도 아는 사람들이 없어 걱정하던 저는 도착하고 여러 체험활동을 통해 친밀도를 높이고, 다음날부터 진행된 야구 훈련을 통해 부족하던 자신감을 높여나갔습니다.

그리고 제주도 팀이랑 친선경기가 있었던 날에는

선발투수로 등판하게 되는 영광을 얻게 되었고 생애 처음으로 삼구삼진을 잡으면서 또 하나의 기록도 남길 수 있게 되었습니다. 배운 것도 많고 느낀 점도 많아서 다 설명하기 어려울 것 같습니다. 앞으로도 야구를 계속할 기회가 주어진다면 이제는 더 나은 스피드나 실력을 통해 심화반(?)에서도 도움이 될 수 있는 실력을 갖추고 싶습니다. 다시 한번 좋은 시간을 마련해주셔서 감사합니다!



유OO 크루

제주, 야구 그리고 ‘우리’

저에게 제주도 3박 4일 전지훈련은 단순한 훈련 그 이상의 의미였습니다. 7년이라는 은둔과 고립의 시간 동안 타인과의 연결감을 잊고 지냈던 저에게, 이번 훈련은 세상 밖으로 나오는 발판이자 타인과 소통할 수 있는 소중한 ‘기회’가 되어주었습니다.

솔직히 말씀드리면, 야구는 저에게 마냥 즐겁고 쉬운 운동은 아니었습니다. 실력이 빨리 늘지도 않았고, 반복되는 훈련 속에서 엉성한 자세로 공을 놓칠 때도 많았습니다. 하지만 제주도라는 아름다운 공간에서 크루들과 땀 흘리며 부대끼다 보니, 그 ‘어려운 야구’가 오히려 우리를 하나로 묶어주는 끈이 되었습니다.

훈련이 끝나고 함께 밥을 먹을 때면 어색했던 침묵 대신 “아까 그 공 봤어?”, “내일은 안타 쳐보자”라는 야구 이야기가 자연스럽게 오갔습니다. 크루들과 청백전을 치르고 서로를 응원하는 과정에서, 굳게 닫혀있던 제 마음의 문도 조금씩 열리는 것을 느꼈습니다.

서울로 돌아온 후, 그 변화는 제 일상에 선물처럼 남아 있습니다. 전에는 서먹해서 인사조차 건네기 힘들었던 크루들과 이제는 스스럼없이 장난을 치고, 사석에서도 편하게 만나 고민을 나누는 ‘친구’가 되었습니다. 힘들고 어렵게만 느껴졌던 야구가, 아이러니하게도 저를 세상과 연결해 주는 가장 튼튼한 다리가 되어준 것입니다.

야구를 핑계 삼아 집 밖으로 나올 수 있었고, 덕분에 좋은 친구들을 얻었습니다. 이 경험을 잊지 않고, 앞으로 세상과 더 적극적으로 소통하며 살아가겠습니다.

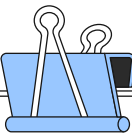




EPILOGUE. NEVER ENDING GAME

이OO 크루 관찰일지
김지곤 코치와 김선민 코치의 대담
나에게 리커버리야구단이란

이안나 코치의 이OO 크루 관찰일지



이OO 크루는 홍익대학교 법학과를 졸업한 친구입니다.

학습 능력이나 이해력, 문제 해결 능력에는 전혀 문제가 없었습니다. 겉으로 보면 ‘충분히 잘 해낼 수 있는 사람’이었습니다. 하지만 성장 과정에서 부모의 강한 진로 개입 속에 놓여 있었고, 그 안에서 이OO 크루는 “내가 뭘 원하는지 말해도 되는 사람인가”라는 질문을 스스로에게 묻지 못한 채 시간을 보내왔습니다. 그래서 그는 스스로를 “하고 싶은 게 거의 없는 사람”이라고 말하곤 했습니다. 사실 욕구가 없는 것이 아니라, 욕구를 말할 수 있는 경험이 거의 없었던 상태에 가까웠습니다. 센터에 처음 왔을 때 이OO 크루는 사람들 앞에서 시선을 거의 들지 않았고, 말을 잘하고 싶다는 마음은 있었지만 실제 발화는 매우 적었습니다. 몸도 많이 위축돼 있었고, 움직임은 둔하며 자신감 없는 모습이 반복 관찰되었습니다. 무기력해 보이지만, 실제로는 자기 선택을 잠시 내려놓고 멈춰 있던 상태였습니다. 이런 이OO 크루가 시작한 활동이 팀 스포츠인 야구였습니다. 야구는 혼자만 잘한다고 되는 운동이 아니고, 실수가 드러나며, 타인의 시선과 호흡 속에서 움직여야 하는 스포츠입니다. 은둔·고립 경험이 있는 사람에게는 오히려 부담이 클 수 있는 활동입니다. 그럼에도 불구하고 이OO 크루는 야구를 그만두지 않았습니다. 그 이유는 야구를 잘해서가 아니었습니다. 훈련 환경이 달랐기 때문입니다. 리커버리야구팀의 코치진은 훈련 내내 반복해서 말했습니다.

“실수해도 괜찮다.”
“지금도 충분히 잘하고 있다.”

이 말은 단순한 격려가 아니라, 실제로 실수했을 때 지적하지 않고 훈련에서 배제하지 않으며 다시 참여할 수 있도록 기다려주는 방식으로 이어졌습니다. 이OO 크루는 이 공간을 ‘평가받는 자리’가 아니라 ‘머물러도 되는 자리’로 인식하기 시작했습니다. 훈련은 언어 표현을 요구하지 않았습니다. 러닝, 스트레칭, 캐치볼, 배팅 같은 신체 활동을 중심으로 말하지 않아도 참여할 수 있는 구조였습니다. 특히 캐치볼 훈련은 이OO 크루에게 매우 중요한 경험이 되었습니다. 공을 강하게 던지는 것이 아니라, 상대가 받기 편하도록 속도와 방향을 조절해야 했고, 상대의 상태를 계속 살피며 호흡을 맞춰야 했습니다. 이 과정에서 이OO 크루는 말을 하지 않아도 타인을 배려하고, 관계를 조율하며 연결될 수 있다는 경험을 쌓아갔습니다. 야구의 핵심 가치인 예의, 희생, 배려를 설명이 아니라 몸으로 익히는 시간이었습니다. 또 하나 중요한 지도 방식은 “나 때문에 팀이 피해를 본다”는 부담을 줄이고, “팀을 위해 내가 할 수 있는 역할”을 찾게 했다는 점입니다. 이는 책임을 강요하는 방식이 아니라, 팀 안에서 자신의 존재 의미를 스스로 발견하게 하는 접근이었습니다. 그러던 중 제주도 전지훈련에서 작은 변화가 큰 장면으로 나타났습니다. 미니 청백전 경기에서 이OO 크루는 안타를 기록한 뒤 “팀을 위해 1점을 내겠다”는 목표를 스스로 세웠고, 1루를 향해 몸을 날리듯 전력 질주했습니다. 그 장면은 누군가 시켜서 움직인 모습이 아니라, 스스로 팀을 위해 선택하고 행동한 순간이었습니다. 이전의 이OO 크루에게서는 보기 어려웠던 장면이었습니다.

현재 이OO 크루는 여전히 말이 많은 편은 아닙니다. 하지만 팀 훈련과 활동에는 적극적으로 참여하고 있고, 최근에는 “재치 있게 말을 잘하는 사람이 되고 싶다.”는 목표를 스스로 말하기 시

작했습니다. 이 변화는 갑작스러운 성격 변화가 아닙니다. 신체 활동을 통해 안전하게 관계를 경험하고, 자기 선택의 감각을 천천히 회복해 온 결과입니다.

이 사례는 우리에게 중요한 질문을 던집니다. 은둔·고립 청년에게 필요한 것은 의지나 훈계가 아니라, 실수를 허용하고 관계를 안전하게 만드는 환경이라는 점입니다. 많은 은둔·고립 청년들은 능력이 없어서 멈춰 있는 것이 아닙니다. 노력하지 않아서 나오지 못하는 것도 아닙니다. 그들은 오랫동안 평가받고, 비교당하고, 실수하면 관계에서 밀려나는 경험을 반복해 왔습니다. 그래서 멈춘 것입니다. 움직이지 않기 위해서가 아니라, 다시 다치지 않기 위해서 멈춘 것입니다. 이때 필요한 것은 “해봐라”, “노력해라”는 말이 아니라, 실수해도 배제되지 않는 구조, 말하지 않아도 머물 수 있는 공간, 관계가 위협이 되지 않는 환경입니다.

이OO 크루의 변화는 개인의 의지가 만들어진 기적이 아니라, 회복이 가능하도록 설계된 프로그램 환경의 결과였습니다. 은둔·고립 청년을 위한 프로그램은 단순한 취미 활동이나 일시적 개입이 아니라, 사회로 나가기 전 안전하게 관계를 연습하고, 자기 선택을 회복하며, 다시 팀 안으로 들어갈 수 있는 중간 지대가 되어야 합니다. 이 과정을 건너뛴 채 곧바로 취업이나 사회적 적응을 요구하는 것은 아직 걷는 연습이 필요한 사람에게 달리기를 요구하는 것과 다르지 않습니다.

이OO 크루의 변화는 말해 줍니다. 사람은 압박 받을 때 변하지 않고, 안전할 때 움직이기 시작한다는 것을. 그래서 우리는 의지를 강화하는 프로그램이 아니라, 회복이 일어날 수밖에 없는 구조를 만드는 프로그램이 필요합니다. 이OO 크루의 이야기는 그 가능성이 이미 현장에서 작동하고 있다는 것을 분명하게 보여주는 사례입니다.

“서로의 이름을 부르기까지, 우리가 함께 달린 1년의 기록”

김치곤(이하 지곤) 선민아, 우리 작년 7월에 처음 시작할 때 기억나? 처음으로 야구 훈련하던 날 말이야. 애들이 좋아하긴 하는데, 정작 서로 눈도 못 마주치고 땀만 보던 그 어색한 분위기... 사실 야구는 예의를 중시하는 스포츠라 첫인사부터 잘 가르쳐주고 싶었는데, 그때는 말 한마디 건네는 것도 참 조심스러웠지.

김선민(이하 선민) 맞아요, 지곤 형. 저는 매주 금요일마다 운동장에서 애들 만났잖아요. 처음엔 체력도 너무 약하고 금방 포기하고 싶어 하던 친구들이, 금요일마다 꾸준히 나와서 훈련하며 힘들어도 끝까지 버텨내는 인내를 배우더라고요. 띄약별 아래서 헉헉거리면서도 끝까지 베이스를 향해 뛰는 걸 보면서 ‘아, 애들이 변하고 있구나’ 싶어서 몽클했죠.

지곤 네가 매주 금요일마다 중심을 잘 잡아준 덕분에 애들이 캠프 가서도 에너지를 터뜨릴 수 있었던 것 같아. 사실 네가 개인 사정으로 9월 동해캠프랑 10월 제주 전지훈련에 못 와서 참 아쉬웠거든. 근데 거기서 애들이 보여준 배려는 정말 대단했어. 훈련장을 떠나 바다에서 같이 튕굴며 팀워크가 완성되니까, 서로 실수해도 다독여주는 모습이 자연스럽게 나오더라고요.

선민 형이 단독방에 올려주는 사진이랑 소식 보면서 저도 마음만은 제주도에 있었어요. 특히 야구의 가치가 실현되던 순간들이 참 많아 보이더라고요. 타격 훈련 시간에 처음에는 날아오는 공을 맞히는 데 급급했던 친구들이 시간이 흐르며 조금씩 달라지기 시작했어. 이제는 배트에 공을 한 번 맞힌 것만으로도 충분한 자신감을 얻어, 비로소 자기만의 스윙을 시원하게 휘두르더라고요. 이 작은 손맛의 기억이, 훗날 사회라는 더 큰 타석에 설 친구들에게 소중한 자산이 되리라 믿어요. 세상의 속도에 급급해하지 않고, 자신을 믿으며 스윙을 할 수 있는 단단한 자신감으로 피어나길 응원하게 되네요.

지곤 맞아, 선민아. 네가 말한 그 장면들이 결국 우리가 하고 싶었던 진짜 야구였던 것 같아. 혼자 방안에 있던 친구들이 밖으로 나와서 햇볕 쬔고, 희생과 배려를 배우며 함께 호흡하는 법을 배운 거잖아. 특히 제주에서 브라더스 팀원들이랑 교류하며 활짝 웃던 모습은 지금 생각해도 소름 돋아.

선민 그게 바로 회복이겠조. 이제는 도움만 받던 친구들이 도시락 나눔도 하고 멘토로 나서는 거 보면 정말 대견해요. 운동장에서 배운 예의와 인내가 사회에서도 큰 힘이 될 거예요. 실제 지표나 수치상으로도 많이 좋아졌다고는 하는데, 저는 그냥 매주 금요일마다 애들 눈빛이 반짝거리는 걸 직접 본 게 제일 큰 수확 같아요.

지곤 우리 크루들은 이미 세상이라는 큰 경기장의 4번 타자가 될 준비를 마쳤어. 비록 작년 시즌은 마무리됐지만, 이 친구들의 경기는 이제부터 진짜 시작 아닐까?

선민 맞아요. 애들이 어디를 가든 야구단에서 배운 그 안전함이랑 용기를 꼭 기억했으면 좋겠어요. 다음 시즌에도 형이랑 같이 운동장에서 애들 기다리고 있을게요!



류OO

나에게 리커버리 야구단은 ‘지우개’다.

사람한테 뭔가 믿음이 많이 부족했거든요. 군대 때 좀 안 좋은 경험이 있어 가지고, 야구를 직접 이렇게 경험을 해보면서 사람이랑 직접 부딪쳐 보면서 제 안 좋은 생각들을 잘 지워주고, 사람들이랑 만나면서 좀 많이 친해질 수 있었고. 저한테 지우개와도 같은 그런 야구단입니다.

형OO

에너지 음료수 ‘레드불’과 비슷한 것 같습니다.

레드불 광고에서 날개를 달아준다 하듯이 저의 상상의 꿈속에서의 날개를 달아준 것이 바로 리커버리 야구단이었던 것 같습니다.

김OO

다시 살아있다고 느끼게 해준 곳이에요.

전문 코치님들이 꼼꼼하게 계속 밀착해서 가르쳐주셔서 계속 바쁘게 따라서 움직일 수 있었던 거 같아요. 그게 제가 움직이고 활동할 수 있게 하는 원동력이 된 거 같습니다.

유OO

‘성장통’입니다.

야구라는 운동이 아무리 연습해도 실력이 느는 게 너무 더워서 그 과정이 조금 힘들거든요. 근데 그 게임을 하면서 “어 내가, 내가 잡을게” “어 빨리 저거 잡아” 그런 소통하는 과정이 너무 재밌고 실수를 해도 막 사람들이 막 웃으면서 넘어가고 그러잖아요. 내가 그래도 사람들이랑 소통하면서 성장하고 있구나 그런 게 느껴져서 성장통이라고 했습니다.



나에게 리커버리야구단이란

이OO

‘만남의 장소’ 같은 그런 느낌이에요.

평소에 사람들이랑 만날 기회가 잘 없는데 여기 와서 다양한 사람들이랑 얘기도 할 수 있고 경기도 같이 뛸 수 있고.

김OO

‘힐링’

사람을 만날 수 있고, 우리 크루들이랑 같이 운동한다는 게 되게 좋은 시간인 거 같아요. 캐치볼 할 때도 사람이 있어야 되잖아요, 반대편에. 저 혼자 못 하는 거잖아요. 그래서 사람들이랑 같이 이렇게 한다는 게 되게 뜻깊은 시간이다.

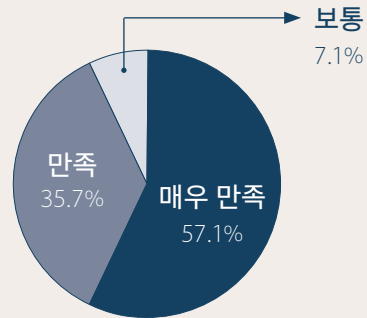
유OO

‘놀이터’다.

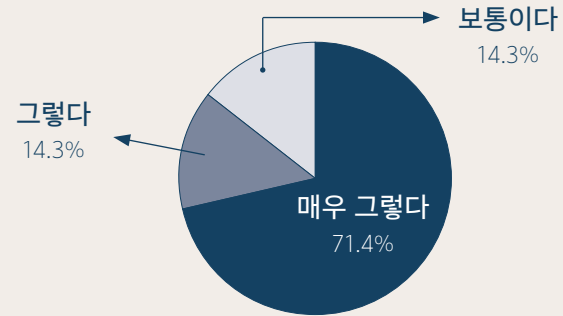
야구도 재밌어지고 이제 사람들도 같이 노는 거라고 생각을 하면서 하다 보니까 사람들이랑 만나는 것도 두렵지 않고 이제 저 자신도 여기서 약간 마음이 편해지면서.

1. 전반적인 만족도

1-1. <리커버리 야구단> 활동 전반에 대해 얼마나 만족하시나요?

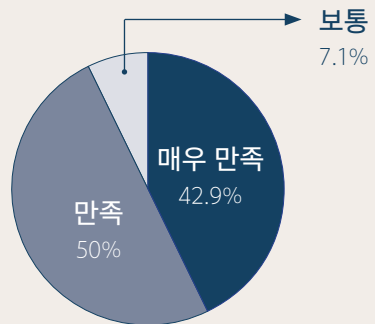


1-2. 주변의 고립·은둔 청년이나 자립준비청년 친구들에게 이 프로그램을 추천하고 싶으신가요?

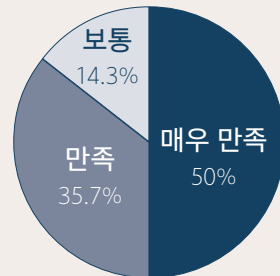


2. 훈련 세부 만족도

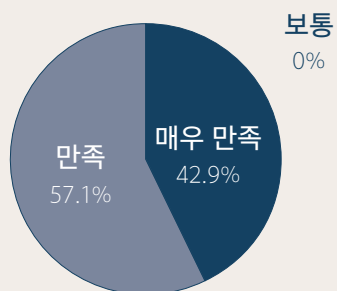
2-1. 캐치볼(기본송구) 훈련에 대해서 만족하십니까?



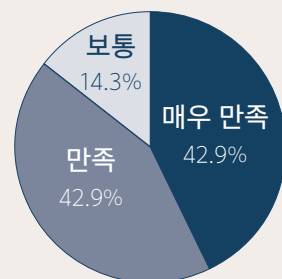
2-2. 평고(수비 훈련) 훈련에 대해서 만족하십니까?



2-3. 타격(배팅 훈련) 훈련에 대해서 만족하십니까?

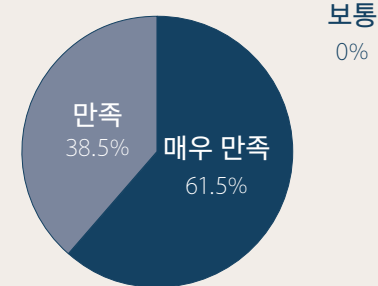


2-4. 수비 및 주루 훈련에 대해서 만족하십니까?

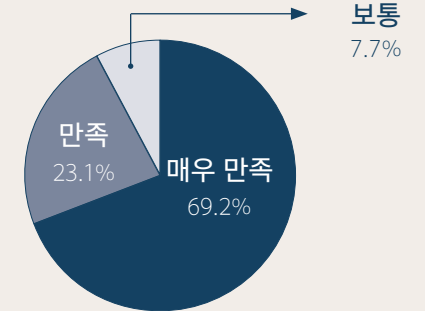


3. 주요 행사(캠프 및 전지훈련) 만족도

3-1. [동해 여름 캠프]에 대한 전반적인 만족도는 어떠셨나요?

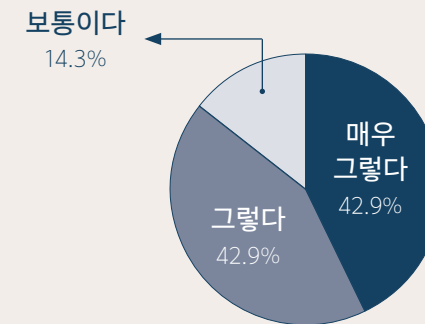


3-2. [제주도 야구 전지훈련]에 대한 전반적인 만족도는 어떠셨나요?

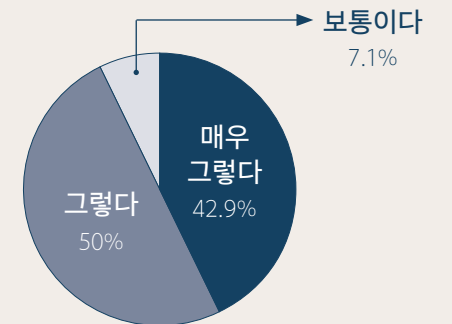


4. 영역별 변화(건강 및 자립)

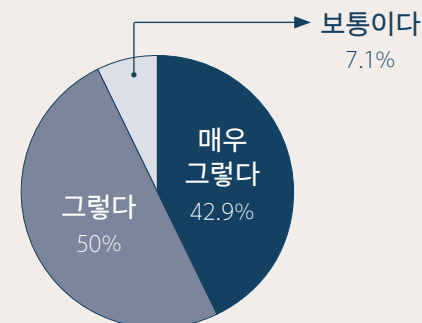
4-1. [신체 건강] 야구단 활동 후 체력이 좋아지고, 신체 리듬이 회복되었다고 느끼시나요?



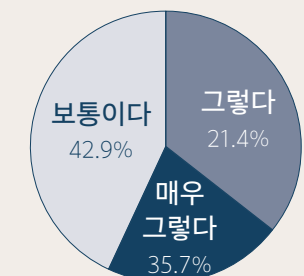
4-2. [정서 건강] 야구의 5대 가치(희생, 배려, 협동, 인내, 예의)를 배우며 심리적 안정감을 얻으셨나요?



4-3. [관계 건강] 동료 크루, 코치진, 서포터즈와 소통하며 대인관계에 자신감이 생기셨나요?

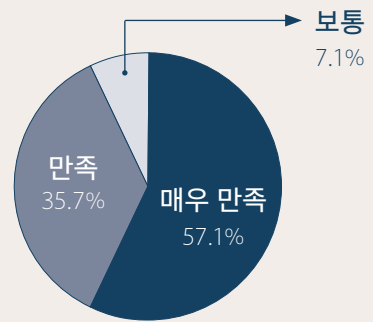


4-4. [자립 건강] 이번 활동을 통해 '다시 사회로 나아갈 수 있다'는 용기나 자립 의지가 생기셨나요?

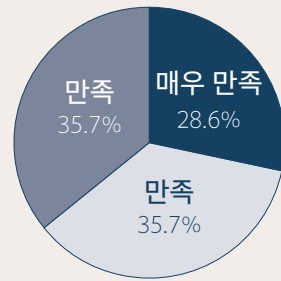


5. 지원 물품 만족도

5-1. 지급된 유니폼(상·하의, 모자)에 만족하시나요?

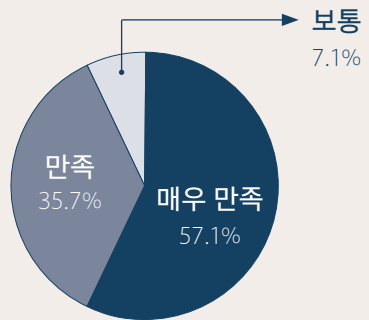


5-2. 지급된 점퍼(동계 의류)에 만족하시나요?

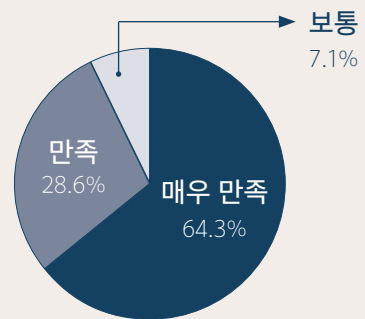


6. 코칭 스태프 만족도

6-1. 감독님들의 지도 내용과 소통 방식에 만족하시나요?



6-2. 현장에서 함께 뒀던 코치님들에 대해 만족하시나요?





2025 예강희망키움재단 리커버리 야구단 결과보고서 : **SAFE AT HOME**

발행처

(사)푸른고래리커버리센터

www.the-recoverycenter.org

본 책자는 예강희망키움재단과 푸른고래리커버리센터가 함께 진행하는
‘2025 예강희망키움재단 리커버리 야구단’ 사업을 통해 제작되었으며,
무단 전재와 무단 복제를 금지합니다.