

※ 이 캠페인은 국민체육진흥기금으로 전개하고 있습니다.



운동실천법 스포츠7330

가벼운 발걸음으로 하루를 시작하세요.
매일 매일 조금씩, 스포츠 7330으로 생활속에서 건강을 지키세요.
일주일에 세 번 이상, 하루 30분씩! 대한민국이 건강해 집니다.

Let's walk together!



www.sports.busan.kr

2019 03+04

/ Vol. 18

파워 인터뷰

부산광역시에어로빅연맹 이형주 회장
부산갈매기씨름단 오흥민 선수

이달의 이슈

행복나눔 스포츠교실
스포츠 비리 신고하기

이달의 스포츠

걷기, 달리기, 마라톤



부산체육

BUSAN SPORTS COUNCIL
MAGAZINE

부산체육

Busan Sports Council Magazine
2019 03+04 / Vol. 18

발행일 2019년 4월 9일(격월간, 비매품, 통권 제18호)
발행인 부산광역시체육회장
편집인 김동준 편집·취재 최유식, 문찬식, 김성무, 하나근
발행처 부산광역시체육회
부산광역시 동래구 사직로 77(T. 051-500-7900)
디자인·기획 대훈기획(T. 051-898-0330)



COVER STORY



우리는 걷고 달리며 살아간다. 모든 스포츠의 근간이 되는 걷기. 여기서 비롯된 달리기와 마라톤은 오래 전 인류가 등장하면서부터 시작된 가장 원초적인 스포츠일 것이다.

사람과 사람

- 06 파워인터뷰 | 부산광역시에어로빅연맹 이형주 회장
10 파워인터뷰 II | 부산갈매기씨름단 오흥민 선수

특집

- 14 생활체육 활성화, 건강사회로 가는 길
18 부산의 해양레저 활성화 방안

이달의 이슈

- 22 행복나눔 스포츠교실
24 스포츠 비리 신고하기
26 부산광역시 제105회 전국체육대회 유치확정

부산체육의 발자취

- 28 부산직할시체육회의 출범과 전국체육대회 개최



- 46 구·군체육회
52 회원증목단체
53 부산공공스포츠클럽

부산의 스포츠 소식

- 32 2019 청소년 스키교실
33 제100회 전국동계체육대회
34 제100회 전국동계체육대회 부산선수단 해단 및 유공자 시상식
35 제3회 정용환배 꿈나무 축구대회 및 장학금 전달식
36 부산광역시체육회 회원단체 직무연수
37 2019 부산시민자전거대회

- 38 부산국민체육센터
40 북구국민체육센터
42 영도국민체육센터
45 강서구국민체육센터

- 46 구·군체육회
52 회원증목단체
53 부산공공스포츠클럽

스포츠 뉴스

- 56 미세먼지와 건강
58 스포츠 뉴스

이달의 스포츠

- 60 걷기, 달리기, 마라톤

문화 속으로

- 64 책과 영화

Sports

Focus

스포츠는 열정이다.

시민들과 함께 만들어온 부산체육.

그 모든 성공과 영광의 이면에는
목표를 향한 쉼 없는 노력과 열정이 숨어있다.

Interview+01

에어로빅은 과학적으로 디자인된 운동

부산광역시에어로빅연맹

이형주 회장

**90년대 다이어트,
유산소 운동의 대명사**

1970년대 중반 우리나라에 도입되어 선풍적인 인기를 끈 에어로빅. 요즘처럼 요가, 필라테스 등이 없던 그 시절, '에어로빅'은 그야말로 만능 스포츠였다. 체력 증진이 필요하거나 다이어트를 결심하거나 또는 생활 속 활력을 되찾기 위해서 사람들은 에어로빅을 선택했다. 에어로빅은 다른 스포츠와 달리 필요에 의해 만들어진 종목이다. 에어로빅이라는 개념은 내과의사인 케네스 쿠퍼(Kenneth Cooper)가 처음 고안했으며, 그의 저서인 『에어로빅』(1968년)과 『에어로빅의 요령』(1977년)으로 대중화되었다. 우리나라에서는 1974년 2월에 YMCA 초청으로 쿠퍼 박사가 내한, 대학 교수와 체육 전문가들이 참가하여 뉴에어로빅 워크숍(New Aerobic Work Shop)을 개최하면서 알려졌다.



Q 지난 2월, 부산광역시에어로빅연맹 회장에 취임하셨는데 소감이 어떠세요?

에어로빅 부흥이라는 중책을 맡게 되어 영광스럽게 생각합니다. 1년 반 가량 공석이었던 자리여서 책임감이 무겁지만 이렇게 함께하게 되어 반갑습니다. 제가 얼핏 듣기로 부산광역시에어로빅연맹이 체조협회에서 분리되어 나올 때 순탄한 과정만은 아니었다고 합니다. 부산시나 체육회, 협회 차원에서 적극적인 지원을 받았던 상황이 아님에도 불구하고, 그리고 회장 부재에도 불구하고, 지난 3월 1일에 개최된 부산광역시에어로빅연맹 회장배 대회가 성황리에 진행되어 큰 호응을 얻을 수 있었던 데는 참가자들의 열정이 큰 역할을 했습니다. 그리고 무엇보다 그것을 이끌어낸 임원이나 연맹의 간부들이 열의를 가지고 진행한 덕분입니다. 저 역시 에어로빅이 시민들에게 좀 더 편안하고, 생활 속에서 즐길 수 있는 운동이 될 수 있도록 힘쓰겠습니다.

Q 취임 이후 에어로빅에 대한 시각이 어떻게 달라지셨나요?

제 나이 또래는 에어로빅의 전성기를 누렸던 세대죠. 90년대만 해도 지금처럼 운동 종류가 많지를 않았고, 주위에 여성들이 운동을 다닌다고 하면 대개가 에어로빅이었습니다. TV에 중년여성들이 컬러풀한 옷을 입고서, 음악을 크게 틀어놓고 몸을 흔드는 식으로 에어로빅을 희화화하는 장면도 많이 방영되었죠. 제가 알고 있는 에어로빅도 이 정도였는데, 이번에 회장직을 맡으면서 새롭게 알게 된 사실이 있습니다. 에어로빅의 시초가 50여 년 전이라고 들었는데요. NASA(미국항공우주국)에서 우주비행사들이 우주에서 운동을 하기가 힘드니까 그들의 체력 향상을 위해 유산소 운동을 체계적으로 만들었는데 그게 바로 '에어로빅(Aerobics)'이라는 겁니다. 거기에 재미를 위해 음악도 가미했고요. 그렇게 지금은 여성운동의 대명사로 알고 있는 에어로빅이 처음에는 남성을 위한 운동이었다는 사실이 참 흥미로웠습니다.

Q 에어로빅만의 장점은 무엇입니까?

과학적인 설계를 바탕으로 디자인된 운동이라는 겁니다. 같은 시간 내에 몸의 각 세포에 산소공급량을 최대한 줄 수 있도록 연구를 통해서 체계적으로 만들어진 운동이죠. 요즘에는 3가지 운동을 하라고 권합니다. 무산소 운동, 유산소 운동, 그리고 이완 운동인데요. 근육을 키우고, 산소를 공급하고, 요가나 스트레칭 운동처럼 근육을 이완시킬 수 있는 운동을 편식하지 말고 하라고 합니다. 어떻게 보면 에어로빅이 같은 시간 내에 이 3가지를 제일 잘 할 수 있게 하는 운동입니다. 처음부터 사람 몸에 가장 적합하고 효율적인 운동을 기획해서 만든 운동이기 때문입니다. 에어로빅의 가장 좋은 점 중 하나는 힘듦을 이겨나가는 극기가 아니라 흥겹게 하는 운동이라는 것입니다. 에어로빅에서 음악은 필수죠. 신나는 음악에 맞춰 운동을 해나가다 보면 자신도 모르게 밸런스 업을 할 수 있습니다.

Profile



▶ 이형주 프로필

2019

- 부산광역시에어로빅연맹 회장
- 재단법인 실로암공원묘원 이사장
- 주식회사 마라조경 대표이사
- 실로암장의산업 주식회사 대표이사
- 주식회사 디에프엘(DFL Co., Ltd.) 대표이사
- 주식회사 엠에프엘 대표이사
- (사)부산여성장애인체육협회 후원회장
- (사)문화사랑 K프렌즈(KNN) 이사
- 국립부산과학관 후원회 이사

2008

- 부산대학교 의학전문대학원
의학과 겸임교수

2005

- 부산여성신문사 대표이사

1985

- 재단법인 실로암공원묘원 - 상무



Q 회장님 주위에도 에어로빅을 많이 하시나요?

제 누님들이 60대이신데 그 당시에는 안 해본 사람이 없죠. 90년대만 해도 다이어트나 운동을 해야겠다고 생각하면 에어로빅으로 입문하는 사람이 아주 많았어요. 지금은 퍼스널 트레이닝(PT), 필라테스, 요가 등 여러 다분화 된 운동을 할 수 있지만 그 때만 해도 내가 시간과 돈을 내고 운동을 하려고 마음먹는다면, 헬스 운동 아니면 에어로빅이었어요. 남성들은 대개가 헬스 운동을, 여성들은 에어로빅을 택하는 경우가 많았습니다.

Q 현재 부산의 에어로빅 현황은 어떻습니까?

에어로빅이 정식 스포츠라기보다는 생활 속에서 즐기는 운동이라는 이미지가 강한데요. 지금은 전국체육대회 등을 통해서 스포츠로 부각이 되고 있습니다. 그리고 부산은 다른 시도에 비해 에어로빅이 활성화 되어 있습니다. 올해 회장배 대회가 처음 개최되었는데 600여 명의 참가자들이 모여서 저마다의 실력을 겨루는 장이 되었습니다. 그리고 그동안 고생해온 회원들이 서로 소통하며 화합하는 자리가 되어 더욱 의미가 컸습니다.

Q 스포츠에 대한 열정이 남다르신데요. 평소 어떤 운동 즐겨 하십니까?

학창시절에는 운동부에 들어서 여러 종목을 했습니다. 초등학교 때는 육상을 했고, 고학년 때는 배드민턴을 했는데요. 시합에 나갈 정도로 기량을 발휘했습니다. 그리고 중학교 2학년 때는 연식정구 선수로 활동했습니다. 그 이후에는 공부하느라 전문적으로 운동을 하지는 못했지만, '운동은 시간 날 때 하는 것이 아니라 시간을 내서 하는 것이다'라는 것을 항상 염두에 두고 있습니다. 우리가 하루하루 건강한 삶, 건강한 정신, 건강한 사회생활을 하기 위해서는 운동이 필수인 시대가 됐습니다.

요즘에는 개인적으로 체육관 운동을 종종 하는데요. 크로스핏도 받고 PT도 합니다. 이런 운동은 '갈 때는 괴롭지만 끝나면 웃는' 종목이고요. 또, 지인들과 함께 골프도 즐깁니다. 이외에도 축구나 야구 등 각 스포츠마다 매력이 있기 때문에 시간 나는 대로 즐겨 보는 편입니다.



“
우리가 하루하루
건강한 삶, 건강한 정신,
건강한 사회생활을 하기 위해
서는 운동이 필수인
시대가 됐습니다.
에어로빅을 통해서
생활에 활력을
더할 수 있습니다.”
”

Q 그렇다면 에어로빅은 직접 해보셨나요?

에어로빅을 안 해본 사람은 없겠죠. 제 말은 에어로빅의 제스처는 누구나 해봤을 거라는 얘기입니다. 그런데 아쉽게도 제가 직접 에어로빅을 마음먹고 해본 적은 없는데요. 앞으로 기회가 된다면 저도 망설이지 않겠습니다.

Q 실제로 에어로빅을 하는 분들이 가장 만족해하는 부분은 무엇인가요?

체형 교정, 디스크 예방, 골다공증 예방 등과 같이 구체적으로 건강을 지킬 수 있다는 것은 물론이고요. 에어로빅을 통해서 생활에 활력을 더할 수 있다는 점입니다. 음악에 푹 빠져 에어로빅을 하다보면 시간 가는 줄도 몰랐다고 하시는 분들이 많습니다. 또 하나, '팀워크' 역시 빼놓을 수 없는데요. 에어로빅이 포지션이 있는 운동이 아님에도 불구하고 다 함께 팀워크를 발휘해서 운동한다는 점에서 다른 종목에는 없는 공감대가 형성되어 있습니다.

Q 최근에 인기를 끌고 있는 에어로빅에는 어떤 것이 있나요?

에어로빅에도 여러 장르가 있는데, 최근에는 힙합(Hip Hop) 장르가 인기를 끌고 있습니다. 미국의 흑인들에 의해 탄생된 힙합은 기본 스텝이 있지만 개개인의 스타일에 따라서 다양한 변화를 줄 수 있는데요. 힙합은 얼마만큼 리듬을 타느냐에 따라서 구분이 된다고 합니다. 요즘에는 힙합 하나만 하지 않고 재즈힙합, 에어로빅힙합, 태보힙합 등 다양하게 응용한 프로그램이 개발되어 있습니다.

Q 에어로빅의 활성화를 위해서 어떤 점이 뒷받침 되어야 한다고 생각하십니까?

요즘 사람들은 유행에 민감하죠. 건강에 대한 것도 마찬가지입니다. 사과가 다이어트에 좋다면 사과만 먹는 등의 원푸드 다이어트나, 요즘엔 또 간헐적 단식이 효과가 좋다니까 너도나도 16시간씩, 20시간씩 단식을 합니다. 정보에 대한 신뢰도만 있으면 쓸림 현상이 있는데요. 그렇지만 너무 유행만 좇는 것은 건강에 도움이 되지는 못한다고 생각합니다. 저희는 보다 좋은 선수를 발굴하고, 또 좋은 저도자를 지속적으로 양성해서 사람들이 에어로빅을 체계적으로 배울 수 있도록 하겠습니다. 또한 하루가 다르게 유행이 바뀌는 시대에 최근의 트렌드를 잘 읽어서 대중들이 보다 재미있고 친근하게 에어로빅을 접할 수 있도록 힘쓰겠습니다.

Q 마지막으로 당부하고 싶은 말씀이 있다면요?

처음 취임을 했을 때만 해도 이렇게 많은 분들이 에어로빅을 하는지 알지 못했습니다. 어린아이부터 어르신들까지 남녀노소를 가리지 않고 에어로빅을 즐기는 모습을 보면서 큰 감명을 받았습니다. 이렇게 에어로빅을 사랑하는 분들이 마음껏 운동을 즐길 수 있도록 더 큰장을 만들고 싶습니다. 시장배 에어로빅 대회를 유치할 수 있도록 노력하겠습니다.



Interview+02

부산 모래판은 내가 지킨다

지난 2월에 개최된 설날장사씨름대회는 연일 뜨거운 열기로 가득 찼다. 빈 좌석을 찾 아볼 수 없을 정도로 만원관중이 들어찬 것이다. 지난해 11월, 씨름이 유네스코 인류무 형문화유산에 남북 최초로 공동 등재되면서 최근 다시 씨름에 관심이 모아지고 있다. 여기에 나이를 잊고 투혼을 불태운 백전노장 선수의 활약이 더해지면서 분위기는 한결 달아올랐다. 매 경기 화끈한 승부로 이목을 집중시킨 집념의 사나이, 부산갈매기씨름 단 오홍민 선수를 만났다.

태백장사 오홍민

“오랜만에 흥민이 네가 해야 하지 않겠냐. 나이는 있지만 할 건 해야지?” 경기 전 김태우 감독이 건넨 말에 오홍민은 또 한 번 비장한 각오를 다졌다. 그리고 6년 만에 태백장사 타이틀을 다시 거머쥐었다.

오 선수는 “경기 마지막 순간까지 별로 떨리거나 긴장되지 않았어요. 감독님이 당연히 할 수 있다고 북돋워주신 덕분인지, 오히려 냉철하게 경기에 임할 수 있었습니다.”라고 말했다.

설날장사씨름대회서

6년 만에 태백장사 복귀



지난 2월 2일 전북 정읍시국민체육센터에서 열린 ‘위더스제약 2019 설날장사 씨름대회’에서 부산갈매기씨름단의 오홍민(39)은 태백장사(-80kg) 결정전에서 이재안(양평군청)과의 치열한 접전 끝에 3-2로 이기며 꽃가마에 올랐다. 이로써 오홍민은 2013 설날장사씨름대회에서의 생애 첫 태백장사 등극 이후 6년 만에 정상 등극의 감격을 누렸다.

오홍민은 이번 대회에서 특유의 노련함으로 가볍게 결승에 안착했다. 8강에서 자신보다 14살이 어린 정민궁(연수구청)을 가볍게 2-0으로 제압하며 4강에 올랐다. 4강전에서는 이 체급의 강력한 우승후보인 윤필재(의성군청)를 역시 2-0으로 누르며 결승에 진출했다.

결승 상대는 2014년 설날대회 4강에서 패배를 안겼던 이재안이었다. 오홍민은 잡채기와 배지기로 내리 두 판을 따냈지만, 이재안에게 반격을 허용하며 승부는 2-2 원점으로 돌아갔다. 하지만 오홍민은 마지막 판에서 밀어치기로 상대를 눌히며 두 팔을 번쩍 들어올렸다. 상대 감독이 비디오 판독을 신청했지만 결과는 그대로였다.

부산갈매기씨름단 김태우 감독은 “평소 오홍민 선수는 자기관리가 철저하고 멘탈이 아주 강한 선수입니다. 그래서 이번 대회도 기대가 컸는데 노장임에도 불구하고 태백장사 타이틀을 다시 얻게 되어 감독으로서 매우 기쁘고 자랑스럽습니다.”라고 말했다.



Award History

▶ 오홍민 선수 수상 내역

2019

- 설날장사씨름대회 태백급 장사

2018

- 제99회 전국체육대회 일반부 개인전 경장급 1위
- 제55회 대통령기전국장사씨름대회 일반부 개인전 경장급 1위

2017

- 제31회 전국시도대항장사씨름대회 일반부 단체전 1위
- 제18회 종평인삼배전국장사씨름대회 일반부 개인전 소장급 1위

2015

- 제69회 전국씨름선수권대회 일반부 개인전 소장급 1위

2013

- 설날장사씨름대회 태백급 장사



**역대 최고령
태백장사**



이번 우승이 값진 이유는 오흥민이 현역 씨름선수 중 가장 나이가 많은 백전노장이라는 점이다. 올해로 만 39세인 오흥민은 꾸준한 관리로 운동선수로는 다소 늦은 감이 있는 30대 후반에 오히려 최고의 전성기를 맞고 있다. 6년 전 첫 태백장사에 이어, 2018년 제99회 전국체육대회에서 금메달을 획득하는 등 꾸준한 저력을 과시하고 있다. 오 선수는 “체력관리 비결이 뭐냐고 많이들 물어보시는데 특별한 건 없어요. 밥도 편하게 먹고, 영양제도 챙기고요. 운동선수니까 기본적으로 나쁜 건 안하는데 담배는 안 하지만 그래도 가끔 술은 마십니다.”라고 했다.

오흥민은 부산씨름의 간판스타지만 훈련에 있어서는 늘 새내기 같은 마음으로 임한다. 현재 부산갈매기선수단의 선수는 모두 8명. 4년 전부터 코치직을 겸하고 있는 그는 후배 선수들로부터 연습벌레라는 소리를 듣고 있다. 그의 주특기는 다름 아닌 잡채기. 이는 상대를 들어 올려 상대의 무게중심이 아래로 향하게 한 후, 왼쪽으로 살바를 끌어당겨 상대를 넘어뜨리는 기술이다. 잡채기는 순발력과 힘, 기회 포착의 3요소가 완전히 일치되어야 완전한 결과를 얻을 수 있다. “저는 지금도 항상 부족하고 그래서 배울 게 남았다고 생각합니다. 제가 태백장사를 했지만 최고로 실력 있다고는 생각 안해요. 그래야 끊임없이 노력할 수 있습니다.”라는 오 선수는 “지도자를 하면서 배운 게 더 많습니다. 한 선수가 할 수 있는 기술이 한정적인데, 지도자는 여러 기술을 다 가르쳐야 하잖아요. 그러다 보니 예전에는 제가 잘 안하던 기술을 다방면으로 분석하고 또 실전에서 해보게 됐습니다.”라고 덧붙였다.

오랜 세월 그의 성실한 태도를 지켜봐온 김태우 감독은 “오흥민은 한마디로 멀티 플레이어예요. 씨름은 크게 둘째지기, 밀씨름, 장기전을 3대 기술이라고 하는데, 오흥민은 그 기술을 다 쓸 수 있는 드문 선수입니다.”라며 칭찬을 아끼지 않았다.

현재 오흥민과 경쟁하는 같은 체급의 선수는 전국적으로 90명 남짓. 그 중 의성군청 윤필재와 제주도청 김성용과는 최근 자주 경기에서 맞붙게 된다고 한다. 그 중 김성용은 동아대 출신으로 4년간 함께 동고동락한 선수라 각별한 사이다. 오 선수는 “두 선수 모두 20대 중반이라 파워가 월등히 좋습니다. 그래서 경기를 오래 끌어보면 제가 불리하거든요. 그래서 저는 승부를 빨리 내려고 하고, 이번 대회에서 이 전략이 들어맞아 좋은 성적을 거둘 수 있었습니다.”라고 말했다.



오흥민은 한마디로
멀티 플레이어예요.
씨름은 크게 둘째지기,
밀씨름, 장기전을
3대 기술이라고 하는데,
오흥민은 그 기술을
다 쓸 수 있는
드문 선수입니다.



**30년간
부산 모래판을 지켜오다**



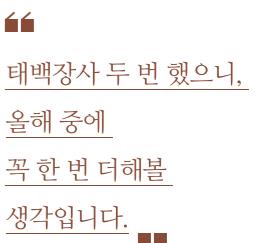
또 다시 태극장사에 오르며 제2의 전성기를 활짝 연 오흥민. 그가 씨름을 한 지도 어느덧 30년이 넘었다. 처음 모래판에 오른 건 초등학교 4학년 때다.

당시만 해도 씨름은 보다 대중적인 스포츠였다. “하루는 학교에서 남학생들끼리 씨름을 해서 잘하는 친구들은 학교 씨름부에 들어갔어요. 중간에 하기 싫어 나가는 애도 있었는데 저는 끝까지 남아 있었죠.”라는 오 선수는 여전히 씨름의 매력에 끌려 있다. “씨름은 보는 것보다 해보면 더 재밌어요. 상대와 겨루다가 마지막에 넘어뜨릴 때, 그 순간의 쾌감은 한 번 맛보면 헤어나기 힘듭니다.”라고 덧붙였다.

중학교 때는 타 종목으로부터 스카우트 제의도 있었으나 한눈팔지 않고 씨름에 매진했다.



“태백장사 두 번 했으니,
올해 중에
꼭 한 번 더해볼
생각입니다.”



그러나 대학 진학 직전 고비가 왔다. 오흥민은 “고등학교 때 훈련을 하는데 너무 힘에 부치는 거예요. 그래서 그만두고 전문대라도 갈까, 부모님께 말씀드렸더니 오히려 부모님이 조금 더 해보라고 하셨어요.”라고 했다. 또 한 번의 고비는 대학원 졸업 무렵이었다. 교사 자격증을 딴 그는 임용고시로 체육교사로 방향을 돌릴지, 씨름판에 계속 남을지 고민이 컸다고 한다. “현실적으로 생각을 안할 수 없더라고요. 씨름을 언제까지 할 수 있을지 모르니까요.”라는 오 선수가 그렇다면 씨름판에 남기로 한 이유는 뭘까. “중간에 관두기에는 성적이 너무 잘 나오는 거예요. 그래서 이왕 시작한 거 끝까지 해보자. 장사도 꼭 해보자 결심했죠.” 결국 그의 선택은 옳았던 셈이다.

**올해도
태백장사 도전**



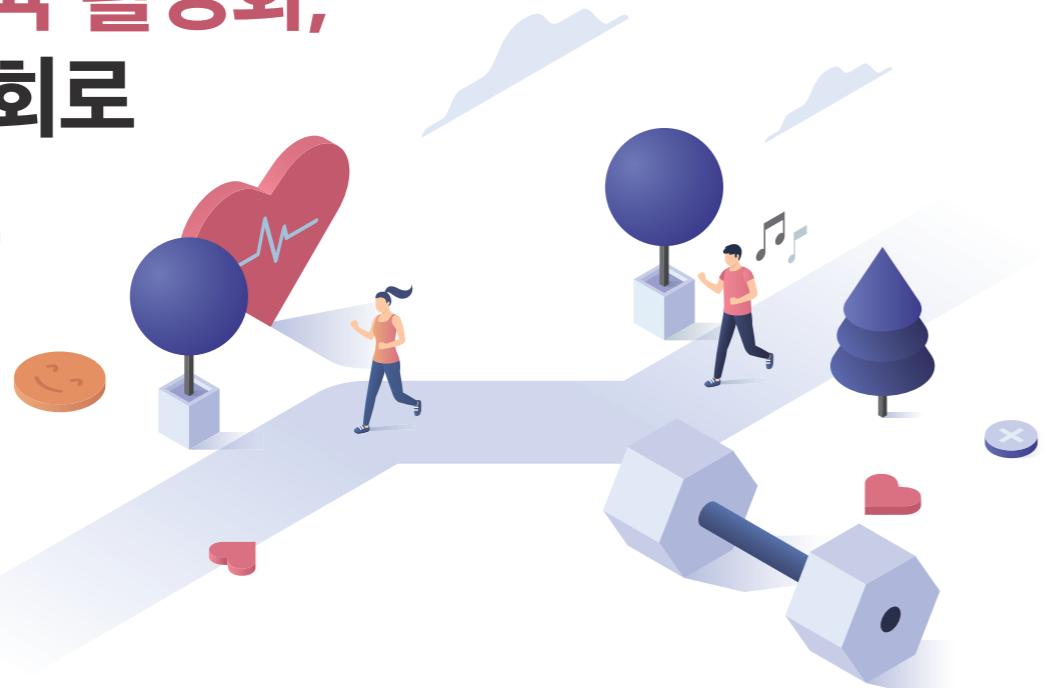
부산 동아고와 전주대를 졸업한 뒤 공주시청을 거쳐 2004년 기장군청에서 프로생활을 한 오흥민. 그러다 도중에 씨름단이 해체되는 아픔을 겪고, 2011년 부산시체육회 산하 실업팀으로 창단한 부산갈매기씨름단에서 선수생활을 이어갔다. 김태우 감독과는 기장군청 시절 만나 오래도록 인연을 이어오고 있다. 오 선수는 “감독님을 제가 26살 때 처음 봤는데, 그때부터 지금까지 한결 같은 분이에요. 한 번 말씀하신 건 꼭 지키시는 분이라 믿음이 갑니다. 존경하는 지도자이자 좋아하는 형이에요.”라고 말했다.

2011년에 결혼해 7살짜리 딸을 둔 평범한 남편이자 아빠인 오흥민. 매일 같이 아이 유치원 학교를 정도로 ‘딸 바보’를 자처하는 그는 결혼생활의 만족감 덕분일까. 결혼 후 첫 장사를 하고, 올해 또 한 번 장사 타이틀을 거머쥐었다.

힘이 다하는 그날까지 모래판에 남겠다는 그는, 떠나는 순간까지 잘하는 선수보다는 성실한 선수로 기억되고 싶다고 말한다. 그리고 자신의 노하우를 후배들에게 물려줄 생각이다. 오흥민은 “장사를 세 번 해야 협회에서 공식적으로 은퇴식을 해줍니다. 이왕 이렇게 두 번 했으니, 올해 중에 꼭 한 번 더해볼 생각입니다.”라고 포부를 밝혔다.

SPECIAL + 01

생활체육 활성화, 건강사회로 가는 길



❶ 앓아서 생활하는 현대사회와 생활체육의 필요성

1964년 4월 조지워싱턴대학의 고 인류학자 베나드우드(Bernard Wood) 교수가 발표 50주년을 맞아 네이처지에 기고한 논평에 손을 쓰는 사람이란 뜻의 고인류 호모 하빌리스(Homo habilis)를 발표한 지 12년이 지난 후, 1976년 만달(A.C.Mandal) 박사는 의자에 앓아서 생활하는 인간에 대한 연구논문 호모 세덴스(Homo Sedenus)를 발표하며, 의자에 앓아서 생활하는 습관이 인류의 건강을 해칠 수 있다는 위험을 경고하는 연구결과를 발표하였다. 좌업생활이 평균 7.5시간을 초과하고 신체활동의 저하가 급증하는 현대사회를 미리 예견한 매우 흥미로운 연구결과이다.

하지만 그때만 하더라도 학계의 반응은 냉랭하였고, 그의 이론을 황당하게 생각하거나 비난하는 분위기였다. 그렇게 세상에 묻힐 뻔한 AC만달 박사의 연구결과는 몇 년 뒤 그의 측근이었던 피터웁스빅(Opsvik)의 베리어블 밸런스(Variable Balance)라는 올바른 자세를 제공하는 디자인 의자에 의해 다시 빛을 보게 된다. 지금까지도 이 결과는 척추건강과 자세교정을 위한 인체 산업디자인 공학적 의자의 대표로 전 세계에서 사용되고 있을 뿐 아니라, 비웃음거리로 취급되었던 만달 박사의 연구가 발표된 지 50여 년이 지난 작금에 서구를 중심으로 유명가구회사와 기업들은 스텠딩데스크, 데스크 트레דים, 워킹테이블 등의 보급화를 통하여 움직임이 부족한 인류를 움직이게 하려는 봄이 일고 있다. 문명의 발달과 편리함의 역설로 신체활동 부족에 부딪힌 4차 혁명시대에 건강기술 분야의 주요과제는 인간의 행복한 삶과 직결된 건강과 운동을 개별적으로 접근하기보다는 인간을 어떻게 하면 움직이게, 운동하게, 건강하게 만들 것인가, 그리고 그것을 통하여 인간의 행복과 삶의 즐거움에 대해 접근하여야 할 것인가를 고민하고 있다.

인간의 움직임은 크게 2가지 목적으로 분류할 수 있다. 첫 번째는 생명체로서 기본적으로 필요한 움직임 그리고, 다른 한 가지는 인간으로서의 삶을 영위하기 위한 움직임으로 나눌 수 있다. 기본적



동아대학교
건강관리학과
박현태 교수

인 움직임의 목적은 인체의 보존과 종의 보존과 같은 복잡한 생물학적인 의미를 가지며, 인체의 생명유지를 위해 인간을 포함한 동물은 식물이나 음식물의 채집, 위험으로 자신을 보호, 적과의 경쟁과 투쟁 등을 위한 신체활동을 의미한다. 반면, 인간으로서 삶을 추구하기 위한 움직임은 사람들과 어울리는 사회적 친목을 위한 운동, 레저 레크리에이션 활동, 보다 나은 삶을 위한 체력단련을 위한 운동과 건강증진 활동, 스포츠 활동을 등과 같이 생활 속에서 인간이 사회 속에서 추구할 수 있는 신체활동의 의미를 가지며, 특히 이러한 활동은 신체적, 정신적, 사회적 웰빙과 관련이 높다. 하지만 현대인의 삶 속에서 기본적 움직임은 물론 다양한 신체활동은 점차 저하되고 있으며, 이러한 활동 저하는 체력 저하로 이어져, 이로 인한 피로 만성 퇴행성 질환 생활습관병의 유병률을 증가시키고, 다양한 건강상의 문제의 원인이 된다.

OECD의 조사에 의하면, 세계적으로 매년 320만 명의 사망이 신체활동 부족과 관련이 있으며, 이는 흡연, 음주 등에 이어 4번째로 높은 수준이다. 우리나라의 경우 신체활동은 2005년부터 지속적으로 감소 추세이며, 특히 중강도 신체활동 실천율의 경우 지속적으로 감소하여, 중강도 신체활동 실천율은 2005년에서 2013년 사이 9.4% 감소하는 추세를 나타내어 이러한 통계수치는 추후 여러 가지 생활습관병과 노인성질환의 원인으로 작용할 것으로 고려되고 있다. 이렇듯 신체활동이 부족한 현대사회에 필요한 것은 생활체육을 통한 스포츠 활동의 습관화가 아닐까. 스포츠와 생활체육은 본래 '유희와 기분전환을 목적으로 사회 속에서 하는 활동'에서 '신체적·정신적·사회적 건강을 증진시키기 위한 활동', 즉 인류가 웰빙을 유지하기 위한 중요한 활동으로 그 의미가 확장되어 오고 있다. 특히 우리나라의 기대수명이 80세를 넘어 가까운 시일 내 90세를 향하고 있는 급속한 고령화 속에서 퇴행성 질환과 생활습관병의 예방과 이를 통한 건강수명의 증가를 위해서는 신체, 정신, 사회적 기능을 저축할 수 있는 사전예방을 위한 생활체육 습관화를 통한 신체활동의 증진이 무엇보다 필요하지 않을까 생각해 본다.

❷ 신체활동이란?

그럼 신체활동이란 무엇인가? 신체활동이란 '골격근을 사용하여 우리 몸에서 에너지 소비를 발생시키는 모든 움직임'으로 정의하고 있다. 여기에는 운동, 스포츠 및 레저활동, 이동 등이 포함되며, 대상에 맞는 적절한 강도(중강도 및 고강도)의 신체활동의 습관화는 건강증진에 유익하다고 보고되고 있다.

❸ 청년기의 신체활동

생애 전반에 걸쳐 규칙적인 운동 혹은 신체활동을 적절하게 수행하는 것은 심혈관계, 근골격계, 인체 내 신체조성 등에 긍정적 개선에 도움이 되며, 무엇보다 청년기에 높은 심신의 건강수준을 높이는 것이 청년기뿐 아니라 중년 혹은 노년기가 되었을 때 건강한 삶 유지의 근간이 될 수 있으므로 청소년기와 청년기에 최대한 왕성한 체육활동을 통한 근육의 양과 골밀도 그리고 건강체력(심폐지구력, 근지구력, 근력, 신체조성, 유연성)을 향상시켜 저축분을 늘릴 필요가 있다. 즉 청소년기에 왕성한 체육활동을 통하여 저축한 근육과 골량, 이를 생애 생활체육 활동을 습관화하여, 잘 관리 유지한다면 근골격계의 건강을 개선하여 노년기의 치매, 골다공증, 근육감소증, 노쇠와 같은 전형적인 퇴행증후군을 미리 대비할 수 있을 뿐 아니라 기초 대사량을 높임으로써 체중이 쉽게 늘어나는 것을 예방할 수 있다.

그 결과 과체중 비만 및 대사증후군 발생율의 감소에도 도움이 된다. 청소년기의 운동은 물론 부상의 위험이 있을 수 있겠지만, 연골 및 뼈, 근육 발달에 도움을 주어, 오히려 상해로부터 신체를 보호하는 방위체력을 향상시키고, 부상의 위험을 감소시키는 데 도움이 된다. 더불어 청소년의 신체활동 참여는 정신적 건강에도 도움이 된다. 유산소 운동은 뇌인지 기능의 향상에 직간접적으로 도움이 되며 또한 엔돌핀 발생에 도움을 주어 우울증을 예방에 도움이 될 수 있으며 학업으로 인해 발생하는 스트레스를 해소하는 데 효과적이다. 따라서 본인에게 맞는 적절한 체육활동과 운동습관을 가지는 것은 심신의 건강을 증진하는 청년기 뿐 아니라 생애 전반에 건강한 삶의 추구에 중요하다고 할 수 있다.

장년기의 신체활동

운동을 포함한 신체활동은 질병의 보호 요인이며, 적극적이 고 규칙적인 운동중재는 사망률 감소뿐 아니라 생활습관병 및 관련 위험인자의 개선을 가능하게 한다(McArdle 등, 1996)(표 1). 특히 노인은 연령증가에 따라 점차 감소하는 운동 및 신체활동 저하의 생활습관으로 인해 운동생리학적 기능 저하가 나타난다. 특히 심폐 지구력에 해당하는 최대산소 섭취량, 최대심박 출량, 1회 심박출량과 함께 근력, 근량과 같은 근기능 저하의 주된 요인은 연령증가와 신체활동 부족과 매우 관련이 높다고 보고되고 있다. 바꾸어 말하자면 이러한 신체기능의 퇴행 및 저하와 건강증진을 위해서는 적극적 신체활동의 습관화와 생활체육의 습관화만으로도 개선이 가능하다. 한편 최대심박수, 근섬유수, 신경전달속도는 연령증가에 따라 저하하지만 활동성과 운동에 의해 상대적으로 영향을 받지 않는 것으로 보고되어 있다(Pu 등, 1999)(표2). 따라서 이러한 근신경계의 증진 및 최대기능의 증진 및 스포츠 기술의 증대를 위해서는 단순히 신체활동의 증가만이 아니라 전문가의 도움 아래의 국소적, 중·고강도의 트레이닝이 필요하다. 이러한 근거에서 인간의 질병예방 및 신체기능의 유지와 건강 증진을 위해서는 일상에서의 체육활동 및 방과후 체육활동 등과 같은 생활체육 습관화를 통한 운동 참가 및 신체활동의 증대가 유익하며, 건강한 노후를 보장 받을 수 있는 그로 인해 높은 건강수명을 보장할 수 있는 유익한 수단으로 생각해볼 수 있다.

인간의 신체활동의 특성



전형적인 일상에서 수행하는 신체활동의 강도는 일반적으로 저강도(3METs), 중강도(3~6METs), 그리고 고강도(6METs)의 3단계로 나눌 수 있다. 여기서 METs(metabolic equivalent)란 대사당량을 의미하며, 다양한 신체활동 및 운동 강도를 설명하는 표준화된 단위이다. 1METs는 체중 1kg당 1분에 3.5ml의 산소를 섭취하는 것에 해당한다. 즉 중강도를 나타내는 최저 단위인 3METs란 안정하고 있을 시(약 1.2METs) 대략 3배 정도의 대사당량에 해당하는 중간 강도의 운동량을 의미한다. 또한, 중강도의 운동 강도는 개인의 산소섭취 예비 능력의 50%(최대 산소 섭취량의

표 1 운동과 질병과의 관계

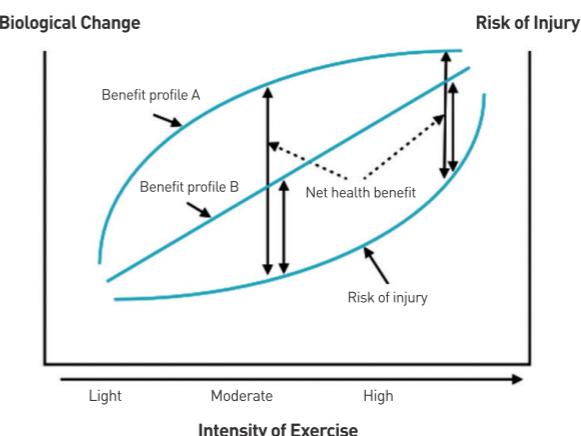
질병	신체활동에 의한 변화
전반적 사망률(all-cause mortality)	↓↓↓
관동맥질환	↓↓↓
고혈압	↓↓
비만	↓↓
뇌혈관장애	↓
말초혈관장애	→
암	
결장	↓↓
직장	→
위	→
유방	↓
전립선	↓
폐	↓
췌장	→
인슐린비의존성 당뇨성	↓↓
콜라겐증	→
골다공증	↓↓

표 2

인체생리학적 변화와 연령증가, 활동성, 운동과의 관계

신체기능	연령증가	활동성 저하	운동실시
호흡순환기능			
최대산소섭취량	↓	↓	↑
최대심박수	↓	↔	↔
1회 심박출량	↓	↓	↑
근기능			
근력	↓	↓	↑
근섬유수	↓	↔	↔
근량	↓	↓	↑
신경기능			
신경전달속도		↔	↔

그림 운동강도에 따른 생리학적 변화와 상해의 위험24



[출처] Kesaniemi YA, et al. (2001) Med Sci Sports Exerc 33:S351-S358

[출처] http://www.sportnest.kr/904

50~60%)에 해당한다. 일반적으로 운동습관이 없는 보통의 생활수준을 유지하는 대상의 경우 고강도의 높은 강도의 신체활동을 수행하는 운동 강도는 비교적 나타나지 않는다. 또한 생활체육의 측면에서 고기능의 기술이 필요한 스포츠 참여가 아닌 건강증진의 측면에서 본다면, 본인의 체력에 비하여 너무 무리한 고강도의 운동 혹은 신체활동은 상해의 위험을 높일 수 있다. 따라서 스포츠 기술 증대, 건강증진, 체형관리 등 여러 목적에 따라, 본인에게 맞는 강도 및 방법의 체육활동의 수행이 요구되며, 그 중 중강도의 적절한 수준의 생활체육 활동을 지속적으로 실시하는 것은 활력 있는 생활과 심신기능을 증진시키는 데 중요한 부분이며, 신체적, 사회적, 정신적 웰빙 유지에 도움을 준다.

우리의 신체활동 증감에 영향을 미치는 내적 요인뿐 아니라 환경요인(온도, 일조량, 계절 변화 등) 인자에 대해 충분히 파악하고 적절히 대처하는 전략을 수립하는 것이 중요하다. 아래 그림에서 나타난 것처럼 무리한 강도의 활동은 상해의 위험이 높아질 수 있으며, 낮은 강도의 활동은 생리학적 개선효과가 적게 나타나기에 건강증진을 위해서는 고강도의 활동보다는 일상에서의 중간강도의 활동을 늘리는 것부터 수행한 이후 점진적으로 운동 습관화, 혹은 목적으로 따라 단계적으로 빈도를 늘려 이행하는 것이 효과적이다.



나에게 맞는 생활체육을 습관화 하자

이론적으로는 우리 모두 운동의 중요성을 인지하고 있지만 이러한 체육활동을 습관화하는 것은 쉽지 않다. 따라서 이러한 운동 증진을 위한 중재방법으로는, 대상의 행동변용에 관련한 중재접근 방법이 효과적이다. 객관적으로 설정 가능한 행동양식에 비하여 신체활동을 저해하는 환경요인 및 내적 요인을 제거하고 보호요인을 증대시키는 것이 필요하다. 구체적으로는 활동 시간, 빈도와 같은 세부 목표를 정하고, 기록하거나 메모, SNS를 통한 사회적 교류 방법을 통하여 운동할 것을 타인과 약속한다거나, 운동 횟수를 세어가며 타인과 경쟁하거나, 일정 횟수의 운동량을 달성하면 표현을 한다거나 하는 동기부여를 증대시키는 것이 도움이 된다.

또 운동 중의 불쾌감을 줄이거나(본인에게 부합되는 적정 강도의 운동을 수행), 생활체육 실시 계약 서명 및 약속과 같은 책임감이 따르는 행동계약을 하는 것 등으로 운동 비습관을 습관화로 유도할 수 있다. 그러므로 바람직한 운동의 효과를 거두기 위해서는 스스로 운동을 계속할 수 있도록 자기관리 전략을 적절히 이용하여 적절한 시기에 알맞은 방법으로 자신의 신체 상태에 맞는 생활체육 종목 혹은 운동 정도를 선택하여 일상생활 속에서 생활화하여 지속적으로 시행하는 것이 중요하다. 따라서 본인에게 맞는 그리고 사회 속에서 즐겁게 수행할 수 있는 생활체육의 습관화는 생애주기의 건강증진과 질병예방, 삶의 질 향상을 통한 성공적 노화를 위해서도 매우 중요한 실천과제이다.

마지막으로 효과적인 생활체육의 습관화를 위해서는 이에 관련된 스테이크 홀더 즉, 체육 및 보건관련자, 지자체, 연구기관, 기업, 대상자 등 모두가 건강한 우리나라를 위해 협력하여 생활체육의 GRC(거버넌스, 리스크컴플라이언스)가 구축이 되고, 더불어 대상자 중심의 올바른 처방을 통한 개개인의 체력수준에 맞는 지역사회 생활체육 프로그램의 활성화와 프로그램의 보급화를 통한 신체활동 습관화가 정착된다면 유병장수 미래 대한민국이 아닌 건강수명의 증대를 실현과 삶의 질 향상에 긍정적으로 기여하는 성공적 노화의 스포츠 복지사회가 실현되지 않을까 생각한다.

부산의 해양레저 활성화 방안



천혜의 해양도시, 부산

부산은 산·바다·강을 모두 보유한 천혜의 해양도시로서 기장에서 가덕도까지 이어지는 298km의 해안과 소규모 및 어촌 정주어항을 포함한 48개 어

항, 38개의 크고 작은 무인도서, 해운대, 송정, 광안리, 송도, 백운포, 북항, 낙동강, 다대포 등 타 도시가 따라올 수 없을 만큼의 천혜의 해양자연 자원을 구비하고 있다. 그럼에도 불구하고, 부산은 모든 사람이 생각한 것처럼 해양레저의 천국은 아니라는 사실이다. 부산은 우리나라 제1의 관문이고, 제2의 수도, 또는 제2의 도시라고 불리어지고 있지만, 실상은 지역 이미지와 걸맞지 않게 해양산업과 관광, 레저, 문화, 시설, 공간, 행정, 재정, 교육, 프로그램 등과 관련하여 수도권과 경기권, 충청권에도 이제는 밀리는 형국에 처해있다. 그리고 한국 최고의 비치인 해운대, 광안리, 송정, 송도, 다대포라는 해양관광 명소를 가지고 있으면서도, 해양도시로서의 이미지와 정체성을 여름철에만 대중들에게 어필을 할 뿐 해양레저 도시로서의 이미지를 제대로 표현해내지 못하고 있는 실정에 있다. 이는 지역의 고유문화나 특수환경, 해양자원의 보존과 개발 즉 소극적인 투자와 장기적인 마스터플랜이 없는 근시안적인 계획으로 일관하여 내생적 발전을 추구하는 안이함이 초래한 결과로 보여진다. 여름철 해수욕장에서 각인된 생각들만 부산이라는 이미지가 국민들의 뇌리에 되새겨지는 현실이 못내 아쉽다. 아마도 해양도시 부산의 성장동력이 떨어진 것은 아닐까라는 생각도 해본다.

다이나믹 부산이라고 하면 제일 먼저 떠오르는 단어가 꿈틀거림, 도약, 비상, 역동적, 활동적, 자갈치, 강한 지역적 사투리, 해양관광 및 해양레저도시 등이 연상되기도 한다. 반대로는 6·25전쟁으로 인한 최후의 보루, 피난지, 독재정치에 대한 저항, 항구도시, 취역한 경제구조, 갯가의 투박한 사람들이 사는 도시, 끈질긴 애환으로 점철된 도시로 지칭되기도 한다. 이러한 단어들은 다이나믹 부산의 한 단면을 볼 수 있으며, 부산의 정체성을 또한 알 수 있다. 부산이라는 도시는 이와 같이 다양하게 긍정적 이미지 또는 부정적 이미지로 국민들에게 인식되어 왔다. 그리고 매년 여름철에는 부산인근 지역의 해양 및 해변을 이용하여 여가시간을 보내면서 부산지역이 가지고 있는 해양레저의 매력과 해양의 도시 이미지에 가끔은 폭 빠지도 한다. 과연 다수의 사람들이 해양레저에 폭 빠지는 매력 요소를 가지고 있는 부산의 도시 이미지는 과연 무엇일까?

해양산업의 경쟁력을 보여주는 척도, 해양레저

해양레저는 그 나라의 경제적 능력을 볼 수 있는 해양산업의 잠재력, 기술력, 경쟁력을 가늠해 보는 척도가 될 수 있다.

21세기 급변하는 세계 경제 속에 해양레저가 의미하는 것은 그 나라의 국력을 예상해보면서 정치, 경제, 사회, 문화 등의 국가수준과 지역수준을 예상할 수 있는 척도가 될 수 있다.

필자가 최근에 해양레저 산업과 연관하여 여러 선진국을 다녀보면서 느낀 것은 정말로 해양레저를 사랑하는 사람들이 많다는 것과 문화적 교양과 지적수준이 높다는 것이었고, 국가적인 관점에서 해양레저를 장기적인 측면에서 장려하는 정책을 시도한다는 것이었다.

싱가포르 센토사섬의 경우, 싱가포르 정부에서 설립한 센토사 개발공사가 개발 주체가 되어 센토사섬을 비롯한 인근 주변의 섬과 일체화시켜 조개전시관, 해양박물관, 캠프장, 골프장, 종합숙박시설 등을 조성하여 세계적인 해양테마 파크로 창출시켰다. 싱가포르항은 아시아의 유럽미주를 연결하는 중심항로상에 위치하고 있는 지리적 이점과 여유 있는 항만시설 그리고 양질의 항만서비스를 바탕으로 전 세계 800개 항구를 연결하고 있는 세계 제2의 컨테이너항으로서의 위상과 함께 해양레저 및 해양관광의 꽃이라 할 수 있는 세계 크루즈관광의 요충지가 되어 수많은 내외국민들이 끊임없이 찾고 있는 것을 볼 수 있었다.

미국 로드아일랜드 주의 뉴포트의 경우도 해변휴양지가 최초로 개발되어 부유층을 중심으로 한 사계절 해변휴양지로 널리 이용되고 있다. 뉴포트 해변휴양지는 미동부지역에 위치해 있지만, 북부에서 남부지역으로 점차 확대되었으며, 근래 들어서는 대서양·カリ브해·태평양 연안을 중심으로도 활발한 해양관광지의 개발이 확대되어 미동부지역의 대표적인 해양레저 중심지로서의 기능을 하고 있다.



한국해양대학교
해양체육학과
이재형 교수

국가 정책적으로 해양레저를 개발하는 미국, 프랑스

프랑스 랑그독 루시용(Languedoc-Roussillon)의 경우, 프랑스 남부 지중해 연안에 위치하고 있는 관광지로서 국가적 관광진흥 정책 목적 외에도 지역

경제의 활성화를 목적으로 '랑그독 루시용 관광개발위원회'라는 정부조직에 의한 개발계획수립과 함께 기반시설을 갖추었다. 한편, 지방정부는 단지를 조성하여 개발사업자들에게 판매하는 책임을 맡았고, 각종 휴양시설과 숙박시설 개발은 민간 기업이 맡았다. 과거에 해안황무지였던 이 지역이 지금은 프랑스가 자랑하는 관광명소로서 유럽 각지로부터 연간 약 1천만 명의 관광객이 방문하고 있다.

랑그독 루시용에는 여섯 개의 다양한 휴양도시들이 있는데, 라 그랑드 모뜨(La Grande Motte), 르 까프 다르드(Le Cap d'Agde), 그리상(Grussan), 포르 르까드(Port-Leucate), 포르르 바르카레스(Port-le Barcarès), 생 시프리앙(Saint-Cyprien) 등이 그것이다. 이 중 가장 대표적인 곳으로 손꼽히는 라 그랑드 모뜨는 도시 건축물들의 아름다움으로 완벽한 멋을 자랑한다. 이곳은 도시계획에서부터 동일한 모습의 건물을 지을 수 없게 하고 있으며, 도시미관위원회의 심의를 거치는 것을 의무규정으로 하고 있다. 또한 도시의 특색을 살리기 위하여 해송을 도시의 나무로 정하고 거리마다 가로수로 해송을 심었다. 랑그독 루시용 개발의 매력은 바다를 이용한 각종 휴양시설은 물론이고, 활동지향적인 젊은 층의 욕구를 충족시키고 있다. 또한, 해양휴양지가 가진 계절성을 극복하기 위한 노력이 다양한 형태로 이루어지고 있는데, 그 대표적인 예가 '해양요양센터'이다. 이곳은 비만치료, 피부미용 등과 같은 치료시설을 갖추고 휴양 겸 치료를 목적으로 찾아오는 관광객을 맞고 있다. 특히, 이들 해안도시들은 포도주가 유명한 이곳의 특징을 이용하여 포도주 공장을 견학하는 관광상품을 개발하는 등 인근 농촌지역과 연계성이 좋은 모델이 되고 있다.

유럽 대표 관광지로 주목받는 독일 함부르크항

독일은 어떠한가? 유럽의 관문인 함부르크항은 대표적인 자유항(Free Port)으로서의 장점을 최대한 활용하고, 유럽권 해상물류 중추기지로서의 위치

를 다져나감과 동시에 함부르크 지방 경제의 기둥으로서의 역할을 담당하고 있다. 함부르크항은 자유항으로 지정된 5월 7일을 항구의 생일로 정하여 매년 항구축제를 개최(1주일간)하는데 함부르크 시민들은 물론이고, 세계 각국의 관광객들이 항구축제를 보기 위해 함부르크 시가지는 인산인해를 이룬다.

함부르크항의 친수개발은 보존과 신규개발 양자의 요구에 대해 조화있게 대처하면서 기존의 공업지역을 항만지역에 대한 변화 요구에 따라 휴양지로 변모시켰다.

이러한 도시와 견주어 과연 부산은 해양레저의 중심지로서의 어떠한 위치에 있는 도시인가?

다이나믹 해양도시 부산.....? 부끄럽지 않는가? 과연 무엇을 가지고 이러한 솔루션을 내걸고 있는가?

지금도 늦지는 않았다고 생각한다. 거쳐가는 해양레저의 성장동력을 되돌릴 수 있는 기회는 얼마든지 있다고 본다. 현재 부산의 해양레저와 관련된 문제점은 수없이 많이 노출되고 있지만, 해양레저 활성화를 도출하기 위한 문제점을 우선 분석하고, 이를 잘 대처한다면 해양레저의 도시로서의 위상은 물론 해양레저의 활성화를 도모할 수 있다고 본다.

부산이 해양레저 도시로 가기 위한 방안

부산이 가지고 있는 해양레저의 문제점을 나열해보면 크게 5가지로 나누어진다. 첫째, 해양레저 정책 및 법규적인 측면과 둘째, 해양레저 시설 및 공

간 개발적 측면, 셋째, 장비 및 용품 산업적 측면, 넷째, 교육 및 서비스 산업적 측면, 다섯째, 해양레저 인식 개선적 측면으로 나눌 수 있다. 해양레저 문제점을 해결하기 위하여 첫째, 해양레저 정책 및 법규적인 측면을 보면 해양레저와 관련된 법제도의 일원화(해상교통안전법, 유선사업법, 도선사업법, 체육시설 설치이용에 관한 법률, 낚시어선법, 마리나법 등)가 우선되어야 한다. 수상레저안전법이 제정되면서 해상교통안전법, 유선사업법, 도선사업법, 체육시설설치 이용에 관한 법률, 낚시어선법, 마리나법 등이 수상레저 활동에 관한 포괄적인 사항을 규정하고 있는 기본 법적인 위치에 있다고 보고, 기능과 능률적인 면을 고려하여 활동주체나 활동내용 등을 따져서 어느 법률의 규제대상인가 하는 것이 밝혀질 수는 있겠지만, 그 경계가 모호한 부분은 관련된 상위법과 일원화하는 방향으로 개정되어야 할 것으로 판단된다. 그리고 해양레저 활성화 위하여 중앙정부와 지자체 간의 부처별 협력체계를 강화할 수 있는 전문성이 있는 인재의 등용이 필요하며, 해양레저 산업 육성을 도모할 수 있는 중앙정부 차원의 해양레저 활성화 정책을 꾀하여야 한다.

둘째, 해양레저 시설 및 공간 개발적 측면을 보면 해양레저 활동과 어업권 등 수산 기능과의 상호 기능이 상충하여 해양레저 관련 시설과 공간을 개발하기 위하여 공유수면 접사용, 공작물 설치 허가 등 공유수면관리법의 제약(수상레저사업 추진에 따른 공유수면 접·사용 허가 절차 등)과 해양레저 기반시설 조성입지 확보를 위한 영업허가 절차가 매우 복잡하다는 것이다. 이를 해결하기 위해서는 어민과 지자체, 개발사업자가 서로 원원할 수 있도록 주관부처의 발 빠른 행정처리가 필수적으로 요구되어야 하며, 사업주체 상호간의 갈등이 발생했을 경우에도 중재하기 위한 대안도 제시할 수 있도록 하여야 한다. 해양레저 시설 및 공간 개발 시는 환경친화형 시설 개발에 의한

해양레저 문화 공간으로의 전환이 선행되어야 한다.

환경친화형 시설 및 공간을 개발하기 위해 어촌·어항의 환경 수용력을 고려한 개발이 이루어지도록 노력하여야 하며, 친환경적인 리모델링을 통해 어촌이 지닌 어메니티(Amenity)를 증진시킴으로써 보다 쾌적하고 깨끗한 이미지 변신을 통해 도시민의 방문을 촉진시켜 어촌사회와의 교류를 관광·문화의 공간으로 전환시켜 이용가치를 상승시켜야 할 것으로 판단된다.

셋째, 장비 및 용품산업적 측면을 보면 부산지역 해양레저 장비 생산업체 대부분이 중소 영세기업으로 자본이 부족하고, 인력 부족으로 인한 소비자 욕구를 충족해줄 수 있는 제품개발 능력이 취약하고, 해양레저장비, 레저선박 분야의 특화된 전문 기술 인력 및 전문기자재 업체가 부족하다는 것이다. 이를 해결하기 위해서는 부산테크노파크와 산학연 체계를 구성하여 해양레저 장비 국산화 비율을 확대하는 정책을 강화하여야 하고, 해양레저장비 관련 유망업체 발굴 및 육성정책을 또한 강화하여야 할 것이다. 해양레저 용품 및 장비의 내수시장을 활성화하기 위하여 해양레저 장비산업 관련 중소산업체 R&D 인프라 지원을 강화하여 장비의 국산화를 유도하여야 한다.

넷째, 교육 및 서비스 산업적 측면을 보면, 해양레저 활성화를 위하여 다양한 상품을 패키지화하고, 특정 다수가 직접 체험하고 경험할 수 있는 효율적인 프로그램의 개발(해양레저 이벤트, 윈드서핑·모터보트·제트스키 경주대회, 유람선 공연, 유람선 레스토랑, 통근선 운영 등을 패키지화하여 보급)이 되어야 할 것이다. 부산의 경우는 삼면이 바다인 만큼 바다와 관련된 수산시장, 해산물센터, 피서리나, 클럽하우스, 크루즈 터미널, 숙박 및 수련시설, 해양연수시설, 수산 관련 단지, 낚시시설, 해수욕장, 공원, 해안산책로, 휴양림, 마리나, 리조트 등을 이용한 패키지 프로그램을 계절별, 연령별, 장소별, 영역별로 특성화하여 지속적인 프로그램이 개발되어야 할 것으로 판단된다. 특히 어린이 및 청소년을 위한 해양레저 체험프로그램을 활성화하기 위해서는 교육청 차원의 무상 상설 교육 프로그램이 반드시 요구된다.

다섯째, 해양레저 인식 개선적 측면을 보면, 어릴 적부터 물에 대한 공포심을 주입시켜 왔던 유교식의 교육 풍토와 분위기가 만연되었기 때문에 어릴 적부터 수영 등 친수활동에 대한 강화와 아울러 해양 마인드 진작을 위한 생존수영의 정착과 진흥책이 필요할 것으로 판단된다. 이와 관련한 사업으로 해양안전, 해양 관련 문화, 유적 발굴, 관련 축제 등 이벤트 확대, 각종 해양연수 시설의 강화로 다양한 해양체험기회 부여, 해양교육 기회 및 시설 강화, 관련 교재 및 교보재의 편찬 등을 강화시켜 해양레저에 대한 인식과 마인드를 각인시켜야 한다.



‘행복나눔 스포츠교실’은 어떤 사업인가요?

다양한 체육활동 참가기회를 제공하여

건전한 여가활동 여건조성 및 스포츠참가 형평성 제고,
사회 적응력 배양에 기여하는 사업입니다.



01 운영 종목 및 단체

행복나눔 종목별 생활체육교실

인라인스케이팅 | 축구 | 사격 | 배구 | 빙상 | 피구 | 탁구 | 우슈 | 스키 | 육상
바둑 | 검도 | 윈드서핑카이트보딩 | 볼링 | 배드민턴 | 테니스 | 크리켓 | 풋살
농구 | 국학기공 | 럭비

02 행복나눔 스포츠교실 모집안내



비영리 은퇴선수단체

(재)엄홍길휴먼재단 | (사)대한생활체육복싱협회 | (사)대한올림피언협회
(사)대한민국국가대표선수회 | (재)양준혁야구재단 | (사)한기범희망나눔

내용

종목별·단체별 강습회, 캠프, 부대프로그램 등

신청방법

생활체육정보포털 ‘강습회’에서 접수

<http://www.sportal.or.kr/>

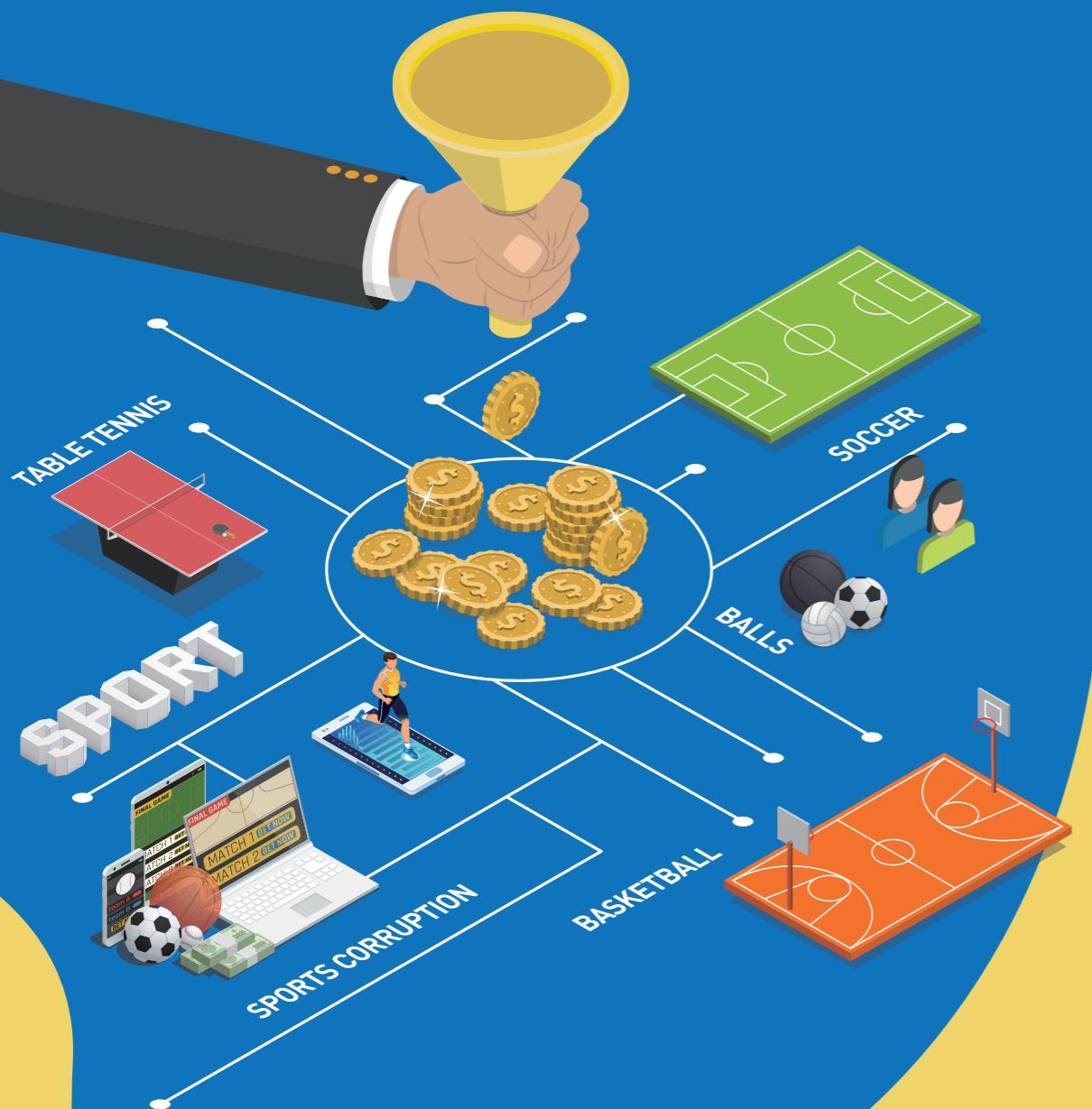
유의사항

- 개인이 아닌 단체 대표자만 신청 가능
- 지역아동센터, 교육청 드림스타트, 다문화센터, 중도입국자 학교 등 취약계층
(기초생활수급 | 차상위계층 | 한부모 | 조손 | 맞벌이 | 다문화가정 등 소외계층
청소년(초·중·고) 대상 사업)
- 개소 선정은 대한체육회가 아닌 선정된 단체에서 진행 예정
- 2016~2018년 지원 단체는 중복 종목 지원 불가
- 신규 개소 우선 지원 원칙

프로그램



스포츠 비리 근절을 위한 스포츠 비리 신고하기



01 폭력/성희롱·성폭력

어떤 이유로도 합리화될 수 없는 것,
바로 폭력과 성희롱·성폭력입니다

폭력이 지도자의 권위를 지켜주지 않습니다. 폭력이 선수 간 위계질서 유지의 기본일 수 없습니다. 또한 성희롱·성폭력은 상대방의 인격을 말살하는 행위입니다. 폭력은 명백한 범죄입니다. 피해자에 대한 관심일 수도, 애정일 수도 없습니다. 어떠한 이유로도 합리화될 수 없습니다. 가해자에 대한 강력한 처벌과 재발 방지를 통해 우리나라 스포츠계를 건강하게 만들어야 합니다.

03 입시비리

입시비리,

유능한 다음 세대를 꺾어버리는 파렴치한 범죄입니다

유능한 어린 선수들이 성장할 수 있어야 우리 스포츠의 내일을 기대할 수 있습니다. 입시비리는 유능한 다음 세대의 꿈을 꺾고, 대한민국 스포츠의 건강한 발전을 가로막는 파렴치한 범죄입니다. 한순간의 이기적인 욕심으로 대한민국 스포츠의 내일을 이끌어갈 유능한 다음 세대들에게 상처를 주지 맙시다. 입시비리가 얼마나 파급력이 큰 범죄인지 명확히 인식하고, 그것을 방지하기 위해 함께 노력합시다.

05 배임/횡령

나 하나쯤이야, 내가 누군데 -
이런 안일함이 스포츠계를 망칩니다

자신에게 주어진 임무를 수행하지 않는 것을 배임이라고 부릅니다. 주어진 예산이나 물자들을 써야 할 곳에 사용하지 않는 것을 횡령이라고 부릅니다. 당연히 해서는 안 되는 일임에도 불구하고, 우리나라 스포츠계에서 흔히 일어나는 대표적인 비리를 중의 하나입니다. 한 사람의 특권의식이 우리 스포츠계 전체를 망쳐버리는 빌미가 될 수 있습니다. 배임과 횡령, 공정하고 정정당당해야 할 스포츠계에서 반드시 뿐만 아니라 하는 치졸하고 비겁한 범죄입니다.

02 승부조작/편파판정

내가 하면 의리이고,
남이 하면 비리입니까?

우리끼리니까, 아는 사이니까, 좋은 게 좋은 거니까... 승부조작과 편파판정은 이런 마음에서 나옵니다. 스포츠는 인류가 개발한 가장 공정하고 깨끗한 행위들의 집합체입니다. 그 공정성과 청렴성을 지키기 위해 모든 종목마다 엄정한 룰이 있고, 스포츠맨들은 그것을 지키기 위해 최선의 노력을 다합니다. 승부조작과 편파판정은 스포츠맨들의 이러한 노력을 한순간에 무너뜨리는 범법행위입니다. 누가 저지르든, 승부조작과 편파판정은 의리가 아니라 명백한 범죄입니다.

04 조직사유화

조직사유화,

많은 사람들이 문제라고 생각하고 있습니다

가장 많은 사람들이 우리나라 스포츠계의 여러 비리를 통해서 조직사유화를 심각한 문제라고 생각하고 있습니다. 조직을 사유화하는 이기적인 사고방식은 그 안에서 생겨나는 각종 비리도 하찮게 여기는 안일함으로 발전하게 됩니다. 그 안일함은 조직의 부패와 무능으로 이어지고, 결국 스포츠의 발전을 저해하는 암과 같은 조직으로 변하게 합니다. 조직을 사유화 하는 일, 그것은 권위가 아니라 스포츠계의 발전을 저해하는 범법행위입니다.



스포츠 비리 신고센터 : 국번없이 1899-7675

여성긴급전화 : 국번없이 1366

온라인 신고 : 실명신고, 익명신고 이용

문화체육관광부 홈페이지
(<http://www.mcst.go.kr>) ▶ 민원마당 ▶
스포츠비리신고

또 하나의 상생 결실, 전국체육대회 공동유치

부산광역시 제105회 전국체육대회 유치확정

대한체육회는 2019년 3월 27일(수) 서울 올림픽파크텔에서 이사회를 개최하여 2023년(제104회)과 2024년(제105회)에 개최하는 전국체육대회 개최지를 각각 경남과 부산으로 확정했다.

부산광역시는 1973년 제54회, 1976년 제57회, 1986년 제67회, 2000년 제81회에 이어 24년 만에 5번째로 전국체육대회를 유치하는 성과를 이루었다. 열악한 체육시설 기반을 확충하여 지방체육 활성화 및 생활체육 여건 개선 등을 통해 성공적인 개최가 될 수 있을 것으로 기대된다.



지난해 9월에 부산과 경남 2개 시도가 대한체육회에 제104회(2023년) 전국체육대회 유치신청서를 제출하고 열띤 유치 경쟁을 벌여왔으나 금년 초에 부산과 경남은 상생발전 협의회를 구성하여 불필요한 경쟁을 중단하고 협력을 통해 상생의 결과물을 만들어 동반 성장 하자고 합의하였다. 이에 오거돈 부산광역시장(부산광역시체육회장)은 금년 초부터 2023년에 개최하는 제104회 전국체육대회를 경남이 먼저 개최하고 다음해인 2024년 제105회 대회는 부산에서 순차적으로 개최함으로써 부산과 경남이 상생협력의 결과물을 만들자는 의견을 계속해서 전달하고 경남도 이에 입장을 같이했다.

이날 대한체육회 이사회에는 양 시도 부단체장들이 모두 참석하여 전국체육대회 유치의 열망과 의지를 표현하였다. 이 자리에서 부산광역시 변성완 행정부시장은 부산과 경남이 불필요한 경쟁을 중단하고 상생협력하기 위해 전국체육대회의 순차적 개최를 정식 건의하였다. 이후 이사회에서는 표결 없이 만장일치로 2023년은 경남, 2024년은 부산을 전국체육대회 개최지로 최종 결정하였다.



대한체육회 이사회에서 유치 신청한 양 시도를 표결 없이 만장일치로 순차개최 결정을 한 예는 이번이 처음이다. 양 시도가 전국체육대회를 순차적으로 개최함으로써 대회 개최 시 인접도시간 체육시설을 같이 이용할 수 있고 방문한 선수, 임원 및 방문객들의 관광을 편리하게 하고 다양한 코스를 소개할 수 있어 개최시도 서로 상생하고 원활할 수 있는 좋은 기회가 될 것이다.

한편 부산과 경남은 금년 초에 상생발전협의회를 구성하여 양 시도간 상생을 위해 광역교통망 구축, 글로벌 경제협력 확대, 광역관광본부 신설, 재난 공동 대응체계 구축 등 다양한 상생협력 방안을 마련하여 추진 중에 있다. 이기홍 회장은 “이번 전국체육대회 개최지 선정을 통해 지방의 체육시설 인프라 확충 및 생활체육 여건 개선 등 한 단계 도약할 수 있는 계기가 될 것으로 기대한다.”고 밝혔다. 오거돈 부산광역시장(부산광역시체육회장)은 “부산과 경남의 상생협력 상징이 될 의미 있는 결정을 환영한다.”며 “향후 체육은 물론 관광, 경제 등에서도 양 시도가 동반 성장함은 물론 동남권 전체의 발전에도 크게 기여할 것”이라고 밝혔다.

스포츠는 현재보다 더 나은 기록, 나은 성과를 향해 나아가는 가장 정직한 인간의 활동이다. 부산시체육회가 출범 한지 반세기가 흐른 오늘, 부산체육의 모든 성공과 영광의 이면에는 목표를 향한 쉼없는 노력과 열정이 숨어있다. 이번 호에서는 부산시체육회의 탄생부터 출범 초기 활약상을 돌아본다.

부산직할시체육회의 출범과 전국체육대회 개최

01

부산직할시 체육회의 탄생

1963년 2월 14일 부산직할시와 경남체육회(대한체육회 경상남도 지부)는 대한체육회로부터 발송된 공문을 접수했다. 공문 내용은 부산시의 직할시 승격 및 경상남도로부터의 분리에 따라 부산직할시체육회의 발족이 필연적이므로, 이의 조직을 부산직할시장에게 위임한다는 내용이었다. 그리고 마침내 3월 창립총회와 이사회 등을 거쳐 출범했다.

02

부산체육의 등장과 전국체육대회 상위 입상

출범 당시 부산시체육회에는 총 27개 종목에 걸쳐 부산지역 내 경기단체가 소속돼 있었다. 이들 가맹경기단체들은 산하에 초등학교(현 초등학교)-중학교-고등학교-대학교 등 각급 학교에 총 264 개의 학교팀과 43개의 실업팀을 보유하고 있었다. 당시 국내의 열악한 체육환경 및 경제여건에 비춰볼 때 부산체육의 이 같은 저변은 전국체육대회에 참가하는 전국 10개 시도팀 가운데 최소한 중위권 이상의 순위를 예상할 수 있는 수준이었다. 직할시 이전부터 국내 제2 도시의 위상을 공고히



03

부산시체육회의 초창기 활동

한 부산체육은 분리 이전의 경상남도 전력에 상당한 비중을 차지했으며, 이는 경상남도가 한국전쟁 직후에 열린 1954년 제34회 전국체육대회 이후 10여 년 이상 줄곧 2위의 성적을 수성할 수 있는 원동력이 됐다.

1963년 경남체육회로부터 부산시체육회의 독립은 전국체육대회에서 '팀 부산'의 등장을 의미했고, 제44회 전국체육대회는 선수의 선발에서부터 육성까지 진정한 부산체육의 역량을 가늠할 수 있는 최초의 기회로 인식됐다.

1963년 10월 5일 부산시체육회는 제44회 전국체육대회 26개 종목에 걸쳐 선수·임원 포함 총 1,549명의 선수단을 파견했다. 9일까지 5일간에 걸쳐 펼쳐진 이 대회에서 부산은 32개의 금메달을 포함해 총 112개의 메달을 획득, 종합득점 173점을 기록함으로써 전국 12개 시도팀 가운데 서울, 전라남도, 전라북도에 이어 종합 4위를 기록했다. 야구(1위), 배구(2위) 등의 구기종목과 함께 전통적으로 강세를 띠고 있던 유도(1위), 복싱(2위), 씨름, 레슬링(이상 3위) 등의 투기 종목을 중심으로 고른 성적을 거둔 결과였다. 부산시체육회 출범 후 처음 참가한 전국체육대회에서 종합 4위의 좋은 성적을 기록한 부산체육의 기세는 이듬해 대회로까지 이어져 종합 3위의 성적을 거뒀다.

1960년대 국가적인 경제발전과 함께 경제와 문화 전반에 걸친 수도권 집중 현상이 심화되기 시작하면서 서울을 제외한 전국 시도팀의 전력이 차츰 하향 평준화되는 양상을 띠기 시작했다. 특히 지방 시도의 열악한 경기장 시설과 미숙한 대회운영이 지속적인 문제점으로 지적되는 가운데 제46회 전라남도(광주) 대회 이후 전국체육대회의 개최지가 서울로 고정되면서 이런 현상은 더욱 심화돼 나타났다. 이 같은 상황 속에서 제45회 대회에서 3위 입상으로 정점을 찍은 후 부산의 전국체육대회 순위는 점차 4~5위의 중위권에 고정됐으며, 부산시체육회의 다각적인 노력에도 불구하고 1970년대 초반까지 이렇다 할 변화의 전기를 마련하지 못한 채 상당 기간 지속됐다.

하지만 부산시체육회는 보다 장기적인 부산체육 발전의 차원에서 선수 저변의 확대와 경기력 강화, 경기장 확충 노력을 꾸준하게 기울였다. 부산종합체육대회를 중심으로 이뤄지는 선수 선발과 강화훈련, 우수선수 표창, 지도자 강습 등의 연례활동 외에도 신인발굴을 위한 각종 경기대회 개최와 스포츠교실 운영 등을 통해 지역 체육의 저변 확대를 위한 노력을 지속적으로 전개했다. 특히 지역 체육의 기반이 되는 학교체육과 실업 스포츠의 활성화를 위해 각별한 노력을 기울였다. 부산 내에서 보급이 미진한 종목을 중심으로 학교팀 창단에 나서는 한편 지역 내 유력기업과 꾸준히 접촉해 실업팀 창단을 독려했다. 이러한 노력에 힘입어 부산시체육회는 단기간에 괄목할 만한 양적 성장을 이뤘다.

04

국제대회의 성과

전국체육대회의 성적이 오랜 시간 담보상태에 머물러 있었던 데 반해 부산시체육회의 노력은 국제대회에서 가시적 성과를 드러냈다. 부산시체육회 출범 이후 1970년대 초반까지 1966년과 1970년 방콕에서 2회에 걸쳐 아시아경기대회가 열렸는데 부산시체육회 소속의 선수들이 국가대표로 참가해 금메달 2개, 은메달 2개, 동메달 3개 등 총 7개의 메달을 거둬들이며 국위선양에 기여했다.

부산체육은 아시아경기대회에서 괄목한 성과에 이어 오정룡이 레슬링 세계선수권대회 3위 입상이라는 세계 정상급의 성적을 거둠으로써 1970년대의 한국 스포츠와 부산체육의 대도약을 예고하기 시작했다.

Sports News

스포츠는 살아있다!

다양한 사람들과 어울리며

정정당당한 승부를 겨루며

우리는 매일 새로운 뉴스를 만든다.

01

**춥지만
뜨거운 열정으로
함께한
2019
청소년
스키교실**

하얀 눈보라를 일으키며 질주하는 쾌감. 스피드와 스플릿을 동시에 즐길 수 있는 스��는 겨울 스포츠의 꽃이라고 할 수 있다. 겨울은 움츠리고 있는 계절이 아니라 가장 역동적인 계절이다. 신나는 겨울방학을 맞이하여 설원을 가로지르는 스キー 여행을 떠났다.



부산광역시체육회는 지난 2월 11일(월)부터 13일(수)까지 3일간 강원도 정선에 위치한 하이원리조트에서 겨울방학을 맞이한 남·여 청소년 60명 대상으로 「2019 청소년 스キー교실」을 개최하였다. 부산 지역 특성상 동계스포츠를 체험하기 힘든 청소년들에게 참가 기회를 제공하고 자립심과 협동심을 기르며 건전한 여가활동의 기회를 제공하기 위해 운영된 청소년 스キー교실은 전문 지도강사의 체계적인 지도를 통해 정확한 균형 자세 및 스키기술 능력을 지도 받았다.

참가한 학생들은 각자의 역량에 맞춰 연습하였으며 어느새 누구의 도움 없이 스キー를 즐길 수 있었다. 이번 스キー교실은 참가한 청소년들의 안전을 중심에 두고 운영되었다. 매년 개최되는 청소년 스キー교실은 또래 친구들과 쉽고 재미있게 스키 기술을 습득할 수 있다는 장점이 있으며, 겨울철 기초체력을 향상시키는 스포츠의 장으로 그 입지를 탄탄히 넓혀가고 있다.



02

**겨울 스포츠
퍼레이드**

**제100회
전국
동계체육대회**

**부산선수단
13년 연속
종합5위 달성**

국내 최대 동계스포츠대회의 뜨거운 열전인 「제100회 전국동계체육대회」가 지난 2월 19일(화)부터 22일(금)까지 나흘간 서울, 강원, 충북, 경북 일원에서 개최되었다. 이번 전국동계체육대회는 100회를 맞이하여 동계종목의 저변 확대와 꿈나무 선수를 발굴하고 모두가 즐길 수 있는 분위기를 조성하는 대회로 마련되었다.

개회식은 지난 2월 19일(화) 서울태릉국제스케이트장에서 개최되었다. 빙상경기는 태릉국제스케이트장, 목동·태릉실내빙상장에서 진행되었으며 아이스하키는 강릉하키센터, 스기는 용평리조트, 알펜시아, 휴닉스평창 등 3개소에서, 바이애슬론은 알펜시아바이애슬론센터에서 개최되었다. 컬링은 진천국가대표선수촌 컬링장, 봅슬레이·스켈레톤(시범)은 알펜시아스포츠파크, 산악(시범)은 청송아이스클라이밍경기장에서 개최되어 경기장을 찾은 모든 이들에게 잠시나마 추위를 잊게 하고 겨울 축제의 분위기를 전하였다.

이번 전국동계체육대회에는 2018 평창동계올림픽대회 참가 국가대표 선수를 비롯하여 17개 시·도에서 임원 1,133명과 선수 2,723명 등 모두 3,856명의 선수단이 참가하였다. 그 중 부산선수단은 6개 종목(스키, 빙상, 아이스하키, 컬링, 바이애슬론, 산악) 258명의 선수단이 참가하여 13년 연속 종합 5위라는 쾌거를 달성하였다. 특히 스키 크로스컨트리는 전년대비 33점 상승('18년 70점 → '19년 103점), 빙상 피겨는 전년대비 12점 상승('18년 26점 → '19년 38점), 바이애슬론은 전년대비 12점 상승('18년 36점 → '19년 48점)으로 좋은 성적을 거두었다.

종 목	순위	득점	금	은	동
빙 상	소프트랙	4	97	1	3
	피겨	5	38	-	1
	스피드	10	6	-	-
스 키	알파인	4	59	1	4
	크로스컨트리	3	103	1	2
바이애슬론	4	48	-	-	1
컬링	7	36	-	-	-
아이스하키	6	66	-	-	-
계	453	3	12	9	



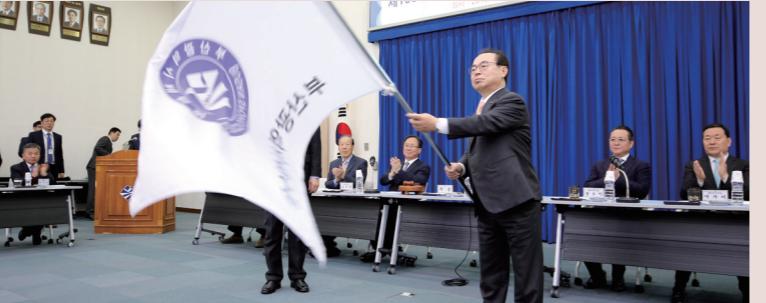
03

열정과 패기가 넘쳤던

제100회 전국 동계체육대회

부산선수단 해단 및 유공자 시상식

부산광역시체육회는 지난 2월 26일(화) 부산광역시청 1층 대회의실에서 「제100회 전국동계체육대회 부산선수단 해단 및 유공자시상식」을 개최하였다.



부산선수단은 제100회 전국동계체육대회에서 스키, 빙상, 아이스하키, 컬링, 바이애슬론, 산악 6개 종목에 258명이 참가하여 금메달 3개, 은메달 12개, 동메달 9개의 메달을 획득하여 종합점수 453점으로 종합 순위 5위를 차지하며 동계종목 강세도시의 위상을 높였다. 이번 전국동계체육대회에서 선전한 부산선수단의 노고를 격려하기 위해 마련된 해단 및 유공자 시상식에는 부산광역시체육회장인 오거돈 부산광역시장, 부산광역시교육청 김석준 교육감, 부산광역시체육회 부회장을 비롯해 참가회원종목단체 선수 및 임원 등 100여 명이 참석하였다.

이날 시상식에서는 스키(알파인) 종목에 참가하여 금메달 1개, 은메달 3개를 획득한 강영서 선수가 MVP상을 받았다. 우수지도자상으로 스키협회 윤설희 지도자가 표창장을 수상했다. 이 밖에 부산진여자고등학교 박정석 교장, 신도중학교 이경옥 교장, 신금초등학교 서경임 교장이 표창패를 수상하였다. 부산광역시체육회 김동준 사무처장은 “주어진 환경 속에서 최선을 다하는 굳은 결의와 목표로 훈련에 매진한 결과, 종합순위 5위를 달성할 수 있게 되어 매우 기쁘다.”며 “그 노고를 선수들에게 돌리고 싶다.”고 전했다.



04

자라나는 축구 꿈나무들을 위한

제3회 정용환배 꿈나무 축구대회 및 장학금 전달식

정용환축구꿈나무장학회는 지난 2월 26일(화) 을숙도 체육공원 인조잔디축구장에서 제3회 정용환배 꿈나무 축구대회 및 장학금 전달식을 개최하였다.



이날 부산지역 유소년 축구클럽 제우스FC, 지사FC, FC리틀슛, FCK, FC명정축구, 남구FC 등 16개팀 500여 명의 축구 꿈나무 선수들이 참가하여 그동안 갈고닦은 실력을 펼쳤다. 참가선수들은 축구협회에 등록된 전문선수가 아닌 순수 클럽·동아리 소속으로 제한하였다. 이는 축구 꿈나무들이 승패에 연연하기보다는 마음껏 축구를 즐기게 하기 위함이다. 이어진 장학금 전달식에서는 대회에 참가한 16개팀과 특별장학생 2명, 칠암초등학교 1명 등 총 19명의 꿈나무에게 장학금을 전달하였다.

2년 전 설립된 정용환축구꿈나무장학회는 부산 출신의 ‘축구 레전드’인故정용환 선수를 추모하기 위해 설립한 ‘정용환 꿈나무 장학회’로 정용환 선수의 정신을 되새기고자 그의 이름을 넣어 유소년 축구대회를 만들었다. 순수 민간인으로 이루어진 ‘팬클럽’ 성격의 장학회가 축구대회를 개최하는 것은 전례를 찾아보기 어렵다.

이번 대회의 진풍경은 500그릇의 짜장면 점심이었다. 정용환축구꿈나무장학회의 회원들이 현장에서 손수 만든 짜장면과 탕수육을 선수, 학부모와 경기장을 찾은 사람들에게 전하였다. 한껏 땀을 뻔 뒤 먹는 짜장면 한 그릇에 아이들은 힘박웃음을 지었다. 이날 우승은 제우스FC에게 돌아갔고, 지사FC 한준서는 최우수선수격인 ‘정용환상’의 주인공이 됐다.



05

직무능력 강화를 위한

부산광역시 체육회 회원단체 직무연수

03 + 04

부산광역시체육회는 3월 7일(목)부터 8일(금)까지 2일간 경주(코모도 호텔)에서 체육회 임직원 및 회원단체 실무자 120명을 대상으로 「2019 부산광역시체육회 회원단체 직무연수」를 개최하였다.



이번 직무연수는 부산광역시체육회의 회원단체(종목, 구·군체육회) 실무자 업무 능력 향상과 회원단체 상호간의 친선을 도모하기 위한 목적으로 마련되었다. 연수 1일차에는 e나라도움교육 ▲ 전자문서 교육, ▲ 체육계 (성)폭력 근절교육, ▲ 제 100회 전국체육대회 참가 안내, ▲ 제48회 전국소년체육대회 참가 안내, ▲ 회원 종목단체육성지원 사업 안내, ▲ 2019 전국생활대축전 참가 안내, ▲ 구·군체육회 관련 설명(사업, 규정 등)을 실시하였으며 2일차에는 ▲ 청탁금지법·행동강령 및 회원단체 직무연수 총평으로 교육일정을 마무리하였다.

부산광역시체육회는 매년 회원단체 직무연수교육을 통해 체육인으로서 갖추어야 할 기본 및 소양 함양, 회원단체 간 정보교류 및 상호 친선 도모, 기초 직무지식과 필수교육을 통해 미래 비전과 목표를 공유하였다. 부산광역시체육회 김동준 사무처장은 “회원단체 임·직원들의 직무능력 향상과 원활한 업무수행에 필요한 전문 성 확보, 개인의 역량 향상에 큰 도움이 될 것이며 앞으로도 회원단체 간 소통을 도모하는 계기가 될 것”이라고 전했다.



06

자전거로 녹색부산! 온륜으로 시민건강!

2019 부산시민 자전거대회

부산광역시체육회는 4월 22일(월) 자전거의 날을 앞두고, 부산시민의 자전거 타기 활성화를 위해 4월 6일(토) 화명생태공원 및 4대강 국토종주 낙동강 자전거도로에서 자전거동호인, 가족, 친구, 직장동료 등 1,700여 명의 시민이 참가한 가운데 2019 부산시민자전거대회를 개최하였다.



이번 대회는 비경쟁완주코스로 화명생태공원 민속놀이마당을 출발해 호포교, 물금취수장을 반환하는 24km 코스(400명)와 원동 가야진사를 반환하는 45km 코스 (1,300명)로 구분되어 진행되었다. 개개인마다 기록을 측정하지 않는 비경쟁코스 완주 방식인 만큼 참가자들은 자전거 페달을 여유 있게 밟으며 낙동강 주변에 펼쳐진 봄의 정취를 만끽했다. 저탄소 녹색성장의 확산을 유도하고 시민들의 체력증진을 도모하기 위해 개최된 부산시민자전거대회는 남녀노소를 불문하고 다양한 참가자들이 우승에 대한 부담 없이 즐기는 대회로 부산시민들로부터 꾸준한 사랑을 받고 있다. 한편 혼자가 아닌 여러 친구, 동호회 사람들과 함께 달리면서 자전거 사용 시 지켜야 할 에티켓, 안전사항을 준수하다 보니 어느덧 전문선수 못지않은 기량을 선보이기도 하였다.

부산광역시체육회 김동준 사무처장은 “이번 대회는 자전거 동호인은 물론 자전거를 사랑하는 누구나 참가할 수 있는 열린 장이다. 남녀노소 다양한 연령층이 참가하는 진정한 생활체육 동호인들을 위한 축제의 장이 되기를 바란다.”고 전했다.



부산국민체육센터 소식

03+04



02 겨울방학 특별 프로그램 성황리에 마무리



겨울방학을 맞이하여 지역 내 어린이 및 청소년들을 대상으로 지난 12월 31일(월)부터 수영, 체육 프로그램 7개 종목 16개 반을 개설하여 4주간 프로그램을 진행하였다. 겨울방학 기간 동안 운영된 특별 프로그램은 지역 내 어린이 및 청소년들에게 많은 호응을 얻고 있으며 앞으로도 학생들의 체력증진을 도울 수 있는 좋은 기회가 될 수 있기를 기대해본다.

01 꿈나무체능단 소식



꿈나무체능단 수료식 및 졸업식이 지난 2월 22일(금)에 진행되었다. 단원들은 한 해 동안 정들었던 친구들과의 이별을 앞두고 더 잘해주지 못했던 아쉬움을 감추지 못했다.

그러나 이별의 아쉬움은 잠시 뒤로 하고 지난 3월 4일(월)에는 입단식을 시작으로 새로운 단원들과 아름다운 추억이 생기기를 기대해 본다.

03 부산국민체육센터 시무식 개최



부산국민체육센터는 지난 1월 2일(수), 시민과 더욱 소통하고 화합할 수 있는 부산국민체육센터가 될 수 있도록 굳은 다짐을 하는 시무식을 가졌다. 이날 부산국민체육센터 직원 일동은 시민들의 체력증진을 도모하는 동반자가 되기 위해 항상 최선을 다할 것을 다짐하였다.

부산국민체육센터 프로그램 안내

+ 수영 프로그램

※ 부가세 포함

시간	프로그램	요일	참가비(원)	대상
06:00~06:50	새벽수영	A반 월.수.금	성인: 51,700 노인: 48,400	성인 이상
		B반 화.목.토		
		C반 월~금	성인: 67,100 노인: 52,800 청소년: 60,500	
07:00~07:50	생활수영	A반 월~금	성인: 51,700 노인: 48,400	청소년 이상
		B반 월~금		
		C반 월~금		
09:00~09:50	어머니수영	A반 월.수.금	성인: 51,700 노인: 48,400	성인 여성
		B반 화.목.토		
		C반 월.수.금		
10:00~10:50	웰빙수영(격일)	A반 월.수.금	성인: 67,100 노인: 52,800	성인 여성
		B반 화.목.토		
		C반 월~금		
11:00~11:50	웰빙수영(매일)	C반 월~금	성인: 67,100 노인: 52,800	성인 여성
		A반 월.수.금	성인: 51,700 노인: 48,400	
		B반 화.목.토	44,000	
14:00~14:50	성인수영	A반 월.수.금	성인: 51,700 노인: 48,400	성인 여성
		B반 화.목.토	65세 이상만	
	실버수영	C반 월~금	성인: 51,700 노인: 48,400	
15:00~15:50	성인수영	B반 월.수.금	성인: 51,700 노인: 48,400	성인 누구나
		A반 월.수.금	성인: 41,800 노인: 38,500	
		C반 월~목(강습) (자유)	성인: 38,500 노인: 38,500	
16:00~16:50	돌고래수영	A반 월.수.금	39,600	성인 이상
		B반 화.목.토	33,000	
		C반 월~금	39,600	
17:00~17:50	하마수영	A반 월.수.금	33,000	초1~6년
		B반 화.목.토	33,000	
		C반 월~금	33,000	
18:00~18:50	직장인수영(격일)	A반 월.수.금	성인: 51,700 노인: 48,400	성인 누구나
		B반 월~금	성인: 67,100 청소년: 60,500	
		C반 월~금	노인: 52,800	
20:00~20:50	직장인수영(매일)	D반 월~금	성인: 67,100 노인: 52,800	청소년 이상
		E반 월~금	성인: 67,100 노인: 52,800	
		F반 월~금	성인: 67,100 노인: 52,800	
21:00~21:50	야간수영	G반 월~금	25,300	초2~6년
		H반 월~금	25,300	
		I반 월~금	25,300	
12:00~12:50	아쿠아로빅	J반 월~금	성인: 60,500 노인: 52,800	성인 여성
		K반 월~금	성인: 60,500 노인: 52,800	
		L반 월~금	성인: 60,500 노인: 52,800	
18:00~18:50	월자유수영	M반 월~금	45,000	성인 누구나
		N반 월~금	45,000	
		O반 월~금	45,000	
06:00~07:30	월자유수영	P반 월~금	성인: 53,900 노인: 33,000 청소년: 46,200	청소년 이상
		Q반 월~금	성인: 53,900 노인: 33,000 청소년: 46,200	
		R반 월~금	성인: 53,900 노인: 33,000 청소년: 46,200	

※ 실버수영, 돌고래B, 하마B, 아쿠아B는 토요일 자유수영으로 대체

+ 요가 프로그램

※ 부가세 포함

시간	프로그램	요일	참가비(원)	대상
06:00~06:50	새벽요가	A반 월.수.금		성인 이상
		B반 월.수.금		
		C반 화목		
07:00~07:50	웰빙요가	D반 월.수.금		성인 이상
		E반 화목		
		F반 월~금		
10:00~10:50	생활요가	G반 월~금		성인 이상
		H반 화목		
		I반 월~금		
14:00~14:50	아로마요가	J반 월~금		성인 이상
		K반 화목		
		L반 월~금		
15:10~16:00	직장인요가	M반 월~금		성인 이상
		N반 화목		
		O반 월~금		
16:00~16:50	직장인요가	P반 월~금		성인 이상
		Q반 화목		
		R반 월~금		
17:10~18:00	직장인요가	S반 월~금		성인 이상
		T반 화목		
		U반 월~금		
19:00~19:50	직장인요가	V반 월~금		성인 이상
		W반 화목		
		X반 월~금		
20:00~20:50	직장인요가	Y반 월~금		성인 이상
		Z반 화목		
		A반 월~금		

+ 생활체육 프로그램

※ 부가세 포함

시간	프로그램	요일	참가비(원)	대상
06:00~22:00 토 16:50까지	헬스교실	월~토	성인: 47,300 노인: 38,500 청소년: 38,500	청소년 이상
		A반 월~목(강습) (자유)	성인: 45,100 노인: 38,500	
		C반 월~목(강습) (자유)	성인: 41,800 노인: 38,500	
18:00~18:50	탁구	A반 월~목(강습) (자유)	성인: 41,800 노인: 38,500	성인 이상
		B반 월~목(강습) (자유)	성인: 38,500	
		C반 월~목(강습) (자유)	성인: 33,000	
16:00~16:50	어린이배드민턴	월~수금	38,500	초3~6년
		A반 월~수금	33,000	
		B반 월~수금	33,000	
16:00~16				

북구국민체육센터 소식

03+04



01 「국민체력100사업」 체력인증센터 운영



북구국민체육센터는 문화체육관광부와 국민체육진흥공단이 주관하는 2019년 국민체력100사업에 6년 연속 선정되어 지난 3월 4일부터 오는 12월 31일까지 10개월간 운영된다. 「국민체력100사업」은 국민건강 100세 시대를 맞아 전문가들이 개인의 체력 상태를 과학적인 방법으로 측정·평가한 후, 맞춤형 운동처방을 제공하는 체육복지 국책사업으로 시민의 건강증진 및 생활체육 활성화에 크게 기여하고 있다. 참가를 원하는 시민은 3월 4일(월)부터 접수가 가능하며, 홈페이지(<http://nfa.sports.or.kr>) 및 북구체력인증센터(☎ 051-362-7008)로 문의하면 된다.

02 초등학교 생존수영교육 실시



북구국민체육센터 수영장에서는 초등학생 수영생존(안전)교육이 확대 시행됨에 따라 북구 관내 초등학교를 대상으로 수영생존(안전)교육을 준비 중이다. 북구국민체육센터는 흥보성 및 일회성 교육이 아닌 아이들이 물에 대한 적응력 향상과 위기상황 대처 및 극복 능력 체득을 도모하기 위해 수영 실기 및 심폐소생술 교육을 병행하여 한 차원 높은 교육이 되도록 준비하고 있다.



북구국민체육센터 프로그램 안내

+ 수영 성인 주5회(68,000) / 주3회(44,000) / 주2회(33,000) 청소년 주5회(60,000) / 주3회(38,000) / 주2회(25,000)

프로그램	강습시간	반명	정원
굿모닝	06:00~06:50	초급	
		중급	
		고급	
		연수	
	07:00~07:50	초급 중/고급 연수	주2회 주3회 주5회
		초/중급 연수	주2회 주3회 주5회
		초급	주2회 주3회 주5회
	08:00~08:50	중급	
		고급	
		연수	
돌고래	09:00~09:50	초급	
		중급	
		고급	
		연수	
	10:00~10:50	초급	초급(25명)
		중급	
		고급	
	11:00~11:50	연수	
		초급	
		중/고급	
거북이	15:00~15:50	연수	연수(40명)
		초급	
	17:00~17:50	연수	
		초급	
	19:00~19:50	중/고급	
		연수	
		초급	
	20:00~20:50	중급	
		고급	
		연수	
굿나잇	21:00~21:50	초급	
		중급	
		고급	
		연수	
	22:00~22:50	초급	
		중급	
		고급	
	23:00~23:50	연수	
		초급	
		중급	

※ 강습인원 15명 이하 시 폐강 또는 합반될 수 있습니다.

※ 센터의 효율적인 프로그램 운영을 위하여 지도자가 변경될 수 있습니다.

※ 수영 프로그램 강습시간 30분 전부터 입장이 가능합니다.

+ 아쿠아로빅 주2회 44,000원 주3회 55,000원

프로그램	강습시간	반명	정원
아쿠아로빅	12:00~12:50	초급	50명
	14:00~14:50	중급 고급	80명

+ 방과후 수영 어린이 46,000원 유아 30,000원

프로그램	강습시간	반명	정원
어린이 수영	12:00~12:50	어린이종합반	
	14:00~14:50	어린이종합반 유아(월수급)	
	17:00~17:50	초급	초급(25명)
		중급	중급(30명)
		고급	고급(30명)
	18:00~18:50	초급	연수(30명)
		중급	
		고급	
	19:00~19:50	연수	
		초급	

+ 주말 수영 어린이 35,000원 청소년 40,000원 성인 45,000원

프로그램	강습시간	반명	정원
주말수영	토, 일 11:00~11:50		주 2회
핀수영	토, 일 09:00~09:50		주 2회

+ (월)자유수영 어린이 30,000원 청소년 40,000원 성인 48,000원

프로그램	운영시간	참가일
1부	08:00~08:50	
2부	12:00~13:50	월~금 (주 5회)
3부	18:00~18:50	

+ 일일 자유수영

프로그램	운영시간	참가일
자유수영	평일 8:00~8:50 12:00~12:50 18:00~18:50	월~금
	주말 9:00~11:50 13:00~17:50	주말/공휴일
	12:00~13:00 수질정화시간(입장불가)	비회원
이용요금	성인 2,300원	성인 3,300원
	청소년 1,500원	청소년 2,500원
	어린이 1,200원	어린이 2,200원

+ 스튜디오 운동

프로그램	강습시간	정원	(월)회비
타비타(월수급)	06:00~06:50		성인 50,000원
타비타(화,목)	06:00~06:50		성인 40,000원
요가(월~금)	07:00~07:50		성인 57,000원
청소년 50,000원			
줌바로빅(월수급)	09:00~09:50		성인 47,000원
뮤직필라테스(화,목)	09:00~09:50		성인 42,000원
파워로빅(월~금)	10:00~10:50		성인 57,000원
파워로빅(월~금)	11:00~11:50		청소년 50,000원
파워다이어트로빅(월~금)	20:00~20:50		성인 57,000원
파워다이어트로嬖(월~금)	21:00~21:50		청소년 50,000원

+ 스트레칭 운동

프로그램	강습시간	강습일	정원	(월)회비
건강스트레칭(A)	12:00~12:50	월,화,목	30명	30,000원
건강스트레칭(B)	19:00~19:50	월,화,목	30명	30,000원
비디 체인지(A)	15:00~15:50	월,화,목	30명	30,000원
비디 체인지(B)	16:00~16:50	월,화,목	30명	30,000원

+ 배드민턴

프로그램	운영시간	정원	(월)회비
배드민턴(월~금)	12:00~12:50	30명	30,000원
	15:00~15:50	30명	30,000원
	16:00~16:50	30명	30,000원

+ 헬스클럽

영도국민체육센터 소식

03+04



02 건전한 조직문화 조성을 위한 성희롱 예방교육 실시



영도국민체육센터는 건전한 조직문화 조성을 위한 성희롱 예방교육을 지난 1월 31일(목) 전 직원을 대상으로 실시하였다.

이번 교육은 성에 대한 건전한 가치관을 함양하고, 직장 내 성희롱에 대한 올바른 개념을 정립함으로써 서로 존중하고 배려하는 직장문화를 만들기 위해 마련되었다. 향후 친절교육 및 장애인 인식개선 교육을 진행하여 직원들의 의식개선으로 건강한 조직문화를 이어나가기를 기대해 본다.

01 2019년 기해년 시무식 개최



영도국민체육센터는 1월 2일(수) '오늘의 건강이 내일의 행복, 구민의 건강 영도국민센터와 함께'라는 슬로건처럼 건강과 활력 있는 삶을 위해 항상 최선을 다하자는 다짐을 하는 시무식을 개최하였다. 영도국민체육센터는 "누구나 편리하고 쾌적하게 이용할 수 있는 체육센터를 만들고 회원을 대상으로 체육행사 및 발표회를 개최하여 회원들의 개인발전과 모두가 화합할 수 있는 분위기를 조성하겠다."고 전하였다.

03 어린이 수영, 스쿼시 스포츠단 창단



새봄의 기운과 함께 젊어지는 영도! 영도국민체육센터는 활기찬 새봄을 맞이하여 어린이반 활성화 및 선수반 육성을 위해 수영 스포츠단과 스쿼시 스포츠단을 창단할 예정이다. 기초체력과 단계적인 운동기능 습득을 통해 튼튼한 몸과 밝은 마음으로 인내심과 협동심을 배우며 스포츠를 통한 인성과 예절교육을 겸비한 내일의 지도자를 양성하는 데 목적을 두고 있다. 또한 연중 대회 참가 및 스포츠 캠프를 통해 예비 선수들의 견문을 넓히고 참가 동기 부여가 되기를 기대한다.

영도국민체육센터 프로그램 안내

○ 수영 프로그램

+ 성인 프로그램

프로그램	대상	시간	참가일	참가비(원)
[6시]굿모닝수영	주6일	성인	06:00~06:50	월~토(주6일) 65,000
	A반	성인	06:00~06:50	월수금 45,000
	B반	성인	06:00~06:50	화,목,금 45,000
	주6일	성인	07:00~07:50	월~토(주6일) 65,000
	A반	성인	07:00~07:50	월수금 45,000
	B반	성인	07:00~07:50	화,목,금 45,000
[8시]새아침수영	주6일	성인	08:00~08:50	월~토(주6일) 65,000
	A반	성인	08:00~08:50	월수금 45,000
	B반	성인	08:00~08:50	화,목,금 45,000
	주6일	성인	09:00~09:50	월~토(주6일) 65,000
	A반	성인	09:00~09:50	월수금 45,000
	B반	성인	09:00~09:50	화,목,금 45,000
[9시]몸짱수영	주6일	성인	10:00~10:50	월~토(주6일) 65,000
	A반	성인	10:00~10:50	월수금 45,000
	B반	성인	10:00~10:50	화,목,금 45,000
	주6일	성인	11:00~11:50	월~토(주6일) 65,000
	C반	성인	11:00~11:50	월수금 45,000
	D반	성인	11:00~11:50	화,목,금 45,000
[10시]웰빙수영	14시	성인	14:00~14:50	월수금 45,000
	주5일	성인	14:00~14:50	월~금(주5일) 61,000
	E반	성인	14:00~14:50	월수금 45,000
	F반	성인	14:00~14:50	화,목 35,000
	주5일	성인	18:00~18:50	월수금 45,000
	A반	성인	18:00~18:50	화,목 35,000
[11시]웰빙수영	주5일	성인	19:00~19:50	월~금(주5일) 61,000
	A반	성인	19:00~19:50	월수금 45,000
	B반	성인	19:00~19:50	화,목 35,000
	주5일	성인	20:00~20:50	월~금(주5일) 61,000
	C반	성인	20:00~20:50	월수금 45,000
	D반	성인	20:00~20:50	화,목 35,000
[14시]어울림수영	21시	성인	21:00~21:50	월~금(주5일) 61,000
	A반	성인	21:00~21:50	월수금 45,000
	B반	성인	21:00~21:50	화,목 35,000
	주5일	성인	06:00~07:30	07:30~09:00
	A반	성인	06:00~07:30	09:00~10:30
	B반	성인	06:00~07:30	10:30~12:00
[16시]어울림수영	C반	성인	06:00~07:30	12:00~13:30
	D반	성인	06:00~07:30	13:30~15:00
	E반	성인	06:00~07:30	15:00~16:30
	F반	성인	06:00~07:30	16:30~18:00
	G반	성인	06:00~07:30	18:00~19:30
	H반	성인	06:00~07:30	19:30~21:00
[18시]직장인수영	I반	성인	06:00~07:30	21:00~22:30
	J반	성인	06:00~07:30	월,화,목,금-지도 수,토-연습
	K반	성인	06:00~07:30	-연습시간- 수-수업 시간 토-06:00~17:30
	A반	성인	06:00~07:30	100,000
	B반	성인	06:00~07:30	
	C반	성인	06:00~07:30	
[19시]저녁수영	D반	성인	06:00~07:30	
	E반	성인	06:00~07:30	
	F반	성인	06:00~07:30	
	G반	성인	06:00~07:30	
	H반	성인	06:00~07:30	
	I반	성인	06:00~07:30	
[20시]저녁수영	J반	성인	06:00~07:30	
	K반	성인	06:00~07:30	
	L반	성인	06:00~07:30	
	M반	성인	06:00~07:30	
	N반	성인	06:00~07:30	
	O반	성인	06:00~07:30	
[21시]야간수영	P반	성인	06:00~07:30	
	Q반	성인	06:00~07:30	
	R반	성인	06:00~07:30	
	S반	성인	06:00~07:30	
	T반	성인	06:00~07:30	
	U반	성인	06:00~07:30	
[22시]야간수영	V반	성인	06:00~07:30	
	W반	성인	06:00~07:30	
	X반	성인	06:00~07:30	
	Y반	성인	06:00~07:30	
	Z반	성인	06:00~07:30	
	AA반	성인	06:00~07:30	
[23시]야간수영	BB반	성인	06:00~07:30	
	CC반	성인	06:00~07:30	
	DD반	성인	06:00~07:30	
	EE반	성인	06:00~07:30	
	FF반	성인	06:00~07:30	
	GG반	성인	06:00~07:30	
[24시]야간수영	HH반	성인	06:00~07:30	
	II반	성인	06:00~07:30	
	JJ반	성인	06:00~07:30	
	KK반	성인	06:00~07:30	
	LL반	성인	06:00~07:30	
	MM반	성인	06:00~07:30	
[25시]야간수영	NN반	성인	06:00~07:30	
	OO반	성인	06:00~07:30	
	PP반	성인	06:00~07:30	
	QQ반	성인	06:00~07:30	
	RR반	성인	06:00~07:30	
	SS반	성인	06:00~07:30	
[26시]야간수영	TT반	성인	06:00~07:30	
	UU반	성인	06:00~07:30	
	VV반	성인	06:00~07:30	
	WW반	성인	06:00~07:30	
	XX반	성인	06:00~07:30	
	YY반	성인	06:00~07:30	
[27시]야간수영	ZZ반	성인	06:00~07:30	
	AA반	성인	06:00~07:30	
	BB반	성인	06:00~07:30	
	CC반	성인	06:00~07:30	
	DD반	성인	06:00~07:30	
	EE반	성인	06:00~07:30	
[28시]야간수영	FF반	성인	06:00~07:30	
	GG반	성인	06:00~07:30	
	HH반	성인	06:00~07:30	
	II반	성인	06:00~07:30	
	JJ반	성인	06:00~07:30	
	KK반	성인	06:00~07:30	
[29시]야간수영	LL반	성인	06:00~07:30	
	MM반	성인	06:00~07:30	
	NN반	성인	06:00~07:30	
	OO반	성인	06:00~07:30	
	PP반	성인	06:00~07:30	

영도국민체육센터 프로그램 안내

프로그램	대상	시간	참가일	참가비(원)
다이어트(태보)	C반	성인	18:00~18:50	월수금
다이어트 방송댄스	A반	청소년 이상	19:00~19:50	성 인 55,000 청소년 45,000
	B반		월~금(주5일)	청소년 50,000
	C반	성인	20:00~20:50	55,000
어린이 방송댄스	-	초등	10:00~10:50	월~금(주5일) 55,000
줌바댄스	A반	성인	17:00~17:50	월수금 40,000
	B반		11:00~11:50	화,목 40,000
	C반		19:00~19:50	화,목 40,000
	D반	성인	20:00~20:50	화,목 50,000
	E반		21:00~21:50	월수금 50,000
	F반		11:00~11:50	월수금 40,000
파워로빅	A반	성인	21:00~21:50	화,목 40,000
	B반		09:00~09:50	월~금(주5일) 55,000
	-	10:00~10:50		
밸리댄스	A반	성인	11:00~11:50	월수금 45,000
	B반		12:00~12:50	월수금 45,000
	C반		19:00~19:50	월수금 45,000

줄넘기 프로그램

프로그램	대상	시간	참가일	참가비(원)
음악줄넘기 교실	초급	초등	16:00~16:50	월수금 40,000
	중급		17:00~17:50	
	토	10:00~10:50	토	25,000

헬스 프로그램(1회 입장)

프로그램	대상	시간	참가일	참가비(원)
헬스교실	청소년 이상	06:00~22:00	월~금 토(06:00~17:00)	성 인 : 44,000 청소년 : 39,000

요가필라테스 프로그램

프로그램	대상	시간	참가일	참가비(원)
새벽요가	A반	06:00~06:50	월수금	40,000
	A반	08:00~08:50	월수금	40,000
	주5일	월~금(주5일)		55,000
웰빙요가	A반	09:00~09:50	월수금	40,000
	B반	화,목,토		40,000
	B-1	화,목		35,000
다이어트요가	주5일	10:00~10:50	월~금(주5일)	55,000
	A반	10:00~10:50	월수금	40,000
	주5일	11:00~11:50	월~금(주5일)	55,000
힐링요가	B반	11:00~11:50	화,목	35,000
자세교정요가	A반	12:00~12:50	월수금	55,000
파워요가	주5일	13:00~13:50	월~금(주5일)	55,000
	A반	13:00~13:50	월수금	40,000
	주5일	14:00~14:50	월~금(주5일)	55,000
몸짱요가	A반	14:00~14:50	월수금	40,000

프로그램	대상	시간	참가일	참가비(원)
활력요가	주5일	20:00~20:50	월~금(주5일)	성 인 : 55,000 청소년 : 45,000
	A반	20:00~20:50	월수금	성 인 : 40,000 청소년 : 35,000
	주5일	19:00~19:50	월~금(주5일)	성 인 : 55,000 청소년 : 45,000
핫요가	C반	11:00~11:50	월수금	성 인 : 75,000 청소년 : 65,000
	D반	19:00~19:50	화,목	성 인 : 50,000 청소년 : 40,000
	E반	19:00~19:50	월수금	성 인 : 75,000 청소년 : 65,000
필라테스	G반	20:00~20:50	화,목	성 인 : 50,000 청소년 : 40,000
	A반	10:00~10:50	화,목	35,000
	A-1반	10:00~10:50	화,목,토	45,000
밸리댄스	C반	19:00~19:50	화,목	35,000
	B반	20:00~20:50	화,목	35,000
	-	10:00~10:50	월~금(주5일)	55,000

프로그램	대상	시간	참가일	참가비(원)
웰빙스쿼시	A-1	09:00~09:50	화,목,금	성 인 : 70,000 청소년 : 60,000
	A-2	09:00~09:50	월~금	성 인 : 100,000 청소년 : 90,000
	C-1	10:00~10:50	화,목,금	성 인 : 70,000 청소년 : 60,000
체력증진 스쿼시	C-2	10:00~10:50	월~금	성 인 : 100,000 청소년 : 90,000
	E-1	11:00~11:50	화,목,금	성 인 : 70,000 청소년 : 60,000
	E-2	11:00~11:50	월~금	성 인 : 100,000 청소년 : 90,000
직장인 스쿼시	E-1	18:00~18:50	월수금	성 인 : 70,000 청소년 : 60,000 어린이 : 50,000
	E-2	18:00~18:50	월~금	성 인 : 100,000 청소년 : 90,000 어린이 : 80,000
	A-1	19:00~19:50	월수금	성 인 : 70,000 청소년 : 60,000 어린이 : 50,000
직장인 스쿼시	C-1	20:00~20:50	월수금	성 인 : 100,000 청소년 : 90,000 어린이 : 80,000
	C-2	21:00~21:50	월수금	성 인 : 70,000 청소년 : 60,000 어린이 : 50,000
	E-1	21:00~21:50	월수금	성 인 : 100,000 청소년 : 90,000 어린이 : 80,000
문화 프로그램	A-1	15:00~15:50	아쿠아로빅	60,500원 52,800원
	A-2	16:00~16:50	어린이수영_강습	어린이 : 44,000원
	C-1	17:00~17:50	어린이수영_강습	50

※ 재료비 별도

+ 문의전화 : 051-405-0050

강서구국민체육센터 프로그램 안내

헬스 프로그램

시간	요일	정원	금액
06:00~22:00	월~금	500명	성 인 : 44,000원 청소년 : 38,500원
09:00~18:00	토요일		
09:00~17:00	공휴일		

수영 프로그램

요일	시간	프로그램	금액	정원
월~금	08:00~10:00	자유수영	성 인 : 48,400원 청소년 : 44,000원	20
	10:00~12:00			
	13:00~15:00			
	15:00~17:00			
	17:00~19:00			
07:00~07:50	새벽수영B	초급	100	
		중급	100	
		고급	100	
09:00~09:50	건강수영A	초급	50	
		중급	50	
		고급	50	

구·군체육회 소식

03+04



중구체육회 부산중구체육회 이사회 및 대의원총회 개최



중구체육회는 지난 1월 17일(목) 코모도호텔에서 중구체육회 이사, 구청 관계자들이 참석한 가운데 「부산중구체육회 이사회 및 대의원총회」를 개최하였다. 이날 이사회 및 대의원총회에서는 이사변동 사항보고, 2018년 주요사업 실적보고, 예산·결산보고, 2019년도 주요사업 계획 및 세입·세출예산안, 종구체육회 규약 및 규정 제·개정안 심의 순으로 진행되었다.

서구체육회 제1차 서구체육회 이사회 개최



서구체육회는 지난 2월 12일(화) 서구청 신관 중회의실에서 「제1차 서구체육회 이사회」를 개최하였다. 이날 이사회는 18명의 이사들이 참석한 가운데 임원소개 및 위·해촉보고, 임명장 수여, 업무보고 등으로 진행되었다.

동구체육회 제1차 동구체육회 이사회 개최



동구체육회는 지난 2월 21일(목) 동구청 3층 대회의실에서 체육회 이사 34명이 참석한 가운데 「제1차 동구체육회 정기이사회」를 개최하였다. 이날 이사회는 동구체육회의 계획과 포부를 알고 다 같이 한 해를 시작하는 뜻깊은 시간을 가졌다.

영도구체육회 2019 영도구체육회 이사회 개최



영도구체육회는 지난 1월 28일(월) 영도구청 2층 대회의실에서 영도구체육회 회장 외 임원 20여 명이 참석한 가운데 「2019년 영도구체육회 이사회」를 개최하였다. 이날 안건 심의로는 「영도구체육회 사무국장 선임의 건」과 「2019년 이사회 및 대의원 정기총회 일시·장소의 건」으로 회의가 진행되었다. 이날 영도구체육회 정연홍 사무국장이 선임되었고 「2019년 이사회 및 대의원 정기총회」는 2019년 2월 25일 목장원 채플홀로 결정되었다. 이 자리를 통해 모두가 화합과 소통의 시간을 가졌다.

부산진구체육회 2019 부산진구체육회 정기이사회 개최



부산진구체육회는 지난 2월 21일(목) 서면 더파티 뷔페에서 부산진구체육회 임원 및 직원들이 참석한 가운데 「2019 부산진구체육회 정기이사회」를 개최하였다. 이번 이사회는 부산진구체육회 이사 25명이 참석해 위촉장 수여식을 시작으로 2018년도 사업결산 및 2019년도 사업계획 보고, 회원단체 입회신청 승인 보고 및 기타사항 토의를 통하여 부산진구체육회의 발전을 도모하는 자리가 되었다.

부산진구체육회 2019 부산진구체육회 정기총회 개최



부산진구체육회는 지난 2월 26일(화) 서면 더파티 뷔페에서 부산진구체육회 대의원 및 직원들이 참석한 가운데 「2019 부산진구체육회 정기총회」를 개최하였다. 이번 총회는 부산진구체육회 대의원 15명이 참석하여 전자회의 요약 보고, 임원 변동 보고, 2019년 사업계획 및 예산 보고, 2018년 행정 및 회계감사 보고, 2018년도 사업실적 및 결산 승인 및 기타사항 토의를 통하여 부산진구체육회의 발전을 도모하는 자리가 되었다.

동래구체육회 (사)동래구체육회·동래스포츠클럽 정기 이사회 및 정기 대의원 총회 개최



동래구체육회는 지난 2월 20일(수) 농심호텔 에메랄드홀에서 (사)동래구체육회장, 부회장, 이사, 감사, 대의원 등 70여 명이 참석한 가운데 「2019 (사)동래구체육회·동래스포츠클럽 정기 이사회 및 정기 대의원 총회」를 각각 개최하였다. 이날 열린 총회에서는 체육 꿈나무 장학증서 수여와 2018년도 사업실적 및 결산(안) 심의, 2019년도 사업계획 및 예산(안)을 심의하는 자리가 되었다. 총회 후 만찬을 즐기며 동래구 체육 발전과 동래구민의 건강 증진에 더욱 노력할 것을 다짐하였다.

구·군체육회 소식

03+04



남구체육회

대한민국 1호 트램도시 선정 기념, 트램길 먼저 걷기 축제



남구체육회는 지난 2월 23일(토) 1,700여 명의 남구민이 참가한 가운데 「대한민국 1호 트램도시 선정 기념, 트램길 먼저 걷기 축제」를 개최하였다. 참가자들은 경성대학교 중앙도서관에서 출발하여 부산환경공단 남부사업소까지 약 1.9km 구간을 먼저 걸으며 대한민국 1호 트램도시 선정을 알렸다. 트램 모형의 대형빵 커팅식에 이어 진행된 거리 퍼레이드는 군악대와 풍물패 공연, 비누방을 날리기 등으로 진행되었으며, 도착지에는 포토존, 경품 추첨(레고 트램) 등의 프로그램을 운영하며 걷기축제를 끝마쳤다.

남구체육회

부산광역시남구체육회 2019년 제1차 정기이사회 개최



남구체육회는 지난 2월 20일(수) 남구청 대회의실에서 남구체육회 회장, 수석부회장, 이사 등 26명의 임원이 참석한 가운데 「제1차 정기이사회」를 개최하였다. 이날 이사회에서는 2018년도 사업실적 및 세입·세출 결산과 2019년도 사업계획 및 세입·세출 예산(안), 회장선거관리 규정 제정(안), 스포츠공정위원회 규정 개정(안), 인정단체 가입(안)을 내용 등을 안건으로 진행되었다. 이사회가 끝나고 만찬을 즐기며 남구 체육 발전과 남구민의 건강증진에 더욱 노력할 것을 다짐하였다.

북구체육회

2019 대의원총회 개최



북구체육회는 지난 2월 21일(목) 북구청 종회의실에서 종목별 임원이 참석한 가운데 「2019년 대의원총회」를 개최하였다. 이날 2019년 종목별 계획을 전하는 시간을 가졌다.

해운대구체육회

제23회 해운대구체육회장기 유소년 축구 스토프리그 개최



지난 1월 15일(화) 환영식을 시작으로 1월 16일(수)부터 20일(일)까지 5일간 「제23회 해운대구체육회장기 유소년 축구 스토프리그」가 장산인조잔디구장과 해동초등학교에서 개최되었다. 전국 각지에서 총 24개 팀이 경기에 참가하여 축구 꿈나무 선수들이 기량을 마음껏 발휘하고 실력을 평가받는 기회가 되었다. 대회결과로는 1위 청주FCK, 2위 잇초FC, 공동3위 당감초, 연산초가 차지하였다.

북구체육회

2019 제6회 무에타이 협회장배 대회 개최



지난 2월 17일(일) 덕천 태한 무에타이 특설링에서 「제6회 무에타이 협회장배 대회」를 개최하였다. 이날 대회에는 50여 명의 회원이 참가하였으며 그동안의 실력을 점검해 볼 수 있는 시간을 가졌다. 경기결과 1위 만덕클럽 무에타이 훌릭, 2위 구포클럽 레전드 무에타이, MVP는 구포클럽 현승재 선수가 차지하였다.

사하구체육회

2019 사하구체육회 대의원총회 개최



사하구체육회는 지난 2월 21일(목) 사하구청 대회의실에서 「2019년 사하구체육회 대의원총회」를 개최하였다. 이번 대의원총회에서는 2019년 예산, 사업계획, 임원 보선의 건이 보고되었으며, 2018년 사업결과 및 결산에 대해 심의하였다. 또한 정회원 단체 가입에 관한 사항 및 감사 선임에 관한 사항에 대해 논의가 이루어졌다.

금정구체육회

제15~16대 금정구축구협회장 이·취임식



금정구축구협회는 지난 2월 20일 금정구청 1층 대강당에서 「제15~16대 금정구축구협회장 이·취임식」을 개최하였다. 이날 행사에는 많은 동호인들과 내·외빈들이 참석하여 자리를 빛내었다. 그동안 금정구축구협회의 화합과 발전에 기여한 임순택 회장에게 감사를 표했으며, 새롭게 취임한 곽한열 회장에게는 많은 기대와 함께 축하의 인사를 전했다.

구·군체육회 소식

03+04



강서구체육회 2019 정기대의원총회 개최



강서구체육회는 지난 2월 15일(금) 강서구청 7층 회의실에서 대의원이 참석한 가운데 「2019 정기대의원총회」를 개최하였다.

이어서 강서구체육회 회원단체임원(체육회임원, 동체육회임원, 종목별협회임원) 20여 명이 참석하여 2018년 추진사업 평가 및 2019년 사업설명회 등을 보고하였으며 차후 강서구체육회의 발전을 도모하는 자리를 가졌다.

강서구체육회

2019 강서구체육회 정기이사회 개최



강서구체육회는 지난 1월 22일(화) 강서구청 7층 회의실에서 회장, 부회장 및 임원이 참석한 가운데 「강서구체육회 정기이사회」를 개최하였다. 이날 정기이사회는 2018년 추진사업 평가 및 강서구체육회 규약 개정의 건 등을 보고하였으며 강서구 체육 발전을 위한 결의대회를 가졌다.

연제구체육회

2019 연제구체육회 정기대의원총회 개최



연제구체육회는 2월 27일(수) 연제구청 2층 소회의실에서 감사, 종목별 대의원 등 70여 명이 참석한 가운데 「2019년 연제구체육회 정기대의원총회」를 개최했다. 이번 정기 대의원총회에서는 2019년도 사업계획 및 세입·세출 예산, 회장선거 관리 규정 제정, 회원종목단체 가입·탈퇴 규정 제정, 연제구 종목별협회 임원인준 승인의 건, 연제구체육회 추진현황(이사사임 및 선임), 2019년도 각종 대회 일정 등 6건을 보고하였으며 2018년도 사업실적 및 세입·세출결산(안) 및 연제구체육회 규약 일부 개정(안) 등 2건을 심의·의결하였다.

수영구체육회

2019 수영구체육회 2월 이사회 개최



수영구체육회는 지난 2월 21일(목) 수영구청 대회의실에서 의장, 수영구체육회장, 수석부회장, 부회장, 이사, 직원 및 구청 관계자가 참석한 가운데 「2019 수영구체육회 이사회」를 개최하였다. 주요회의 내용으로는 2018년 사업결과 및 결산, 2019년 사업계획(안), 각종 필수규정 제정(안), 인정단체 승인여부 건 등으로 진행되었다. 다소 진중한 자리로 마련되었으며, 수영구체육회가 나아갈 방향과 목표를 조금 더 확고히 세울 수 있었다.

강서구체육회

2019 정기대의원총회 개최



강서구체육회는 지난 2월 15일(금) 강서구청 7층 회의실에서 대의원이 참석한 가운데 「2019 정기대의원총회」를 개최하였다.

연제구체육회

2019 연제구체육회 제1차 이사회 개최



연제구체육회는 지난 2월 20일(수) 연제구청 2층 영상정보 회의실에서 부회장, 이사 등 20여 명의 임원이 참석한 가운데 「2019년 연제구체육회 제1차 이사회」를 개최하였다. 이번 제1차 이사회에서는 2018년도 사업실적 및 예산결산, 2019년도 예산 및 사업계획안 및 연제구체육회 규약(안) 일부개정, 연제구체육회 회장선거관리규정(안), 연제구체육회 회원종목단체 가입·탈퇴 규정(안) 제정 등을 심의, 의결하였다.

사상구체육회

2019 사상구체육회 정기이사회



사상구체육회는 지난 2월 13일(수) 사상구청 3층 영상회의실에서 「2019년 사상구체육회 정기이사회」를 진행하였다. 이날 이사회에는 임원진 31명이 참석하였으며, 체육발전과 생활체육의 활성화를 위해 이바지한 하배진 감사와 박성태 이사에게 감사패를 수여했다.

기장군체육회

2018 기장군 겨울 가족 스키교실



기장군체육회는 지난 1월 2일(수)부터 3일(목)까지 양일간 전북 무주리조트 스키장에서 「2018 기장군 겨울 가족 스키교실」을 개최하였다. 기장군민을 대상으로 한 이번 행사에는 80명이 참가하였으며, 가족 구성원들이 쉽게 접할 수 없는 겨울 스키교실에 많은 군민이 참가할 수 있는 기회를 제공하여 잊지 못할 추억을 선사하였다.

회원 종목단체 소식

03+04



스쿼시연맹 부산광역시스쿼시연맹 제2대 회장 종목 활성화를 위한 첫 걸음마 추진



부산광역시스쿼시연맹은 지난 2019년 1월 24일(목) 올림픽파크텔 3층에서 개최된 2019 (사)대한스쿼시연맹 제4차 정기대의원 총회에 참석하였다.

이날 부산광역시스쿼시연맹 회장은 총회를 마치고 “지난 몇 년간 침체된 부산 스쿼시의 활성화를 위해 많은 고심을 하겠다.”고 전했다. 스쿼시연맹은 지난 3월 9일(토)부터 10 일(일)에 개최된 제2회 부산광역시스쿼시연맹회장배 스쿼시대회를 시작으로 본격적으로 올해 사업을 추진한다.

씨름협회**2019 정기대의원총회 및 2018년도 유공자시상식 개최**

부산광역시씨름협회의 2019년도 정기대의원총회 및 2018년도 유공자시상식이 지난 2월 12일(화) 서면 더파티뷔페에서 많은 내외빈들이 참석한 가운데 개최되었다.

이날 대의원총회에서는 2019년 사업계획 보고 및 2018년도 결산을 심의결의 하였다. 이어서 개최된 유공자시상식에서는 한 해 동안 우수한 성적을 낸 선수와 지도자에게 유공자상을 수여하였다.

우수선수상은 안락초등학교 정상원, 운송 중학교 이민웅, 동아고등학교 김민재, 동아

대학교 정찬우, 부산갈매기씨름단 오흥민 선수가 수상하였으며 2018년 팀을 이끌며 가장 좋은 성적을 낸 지도자에게 돌아가는 우수지도자패는 운송중학교 신종근 감독이 수상하였다.

부산공공 스포츠클럽 소식

03+04



부산광역시거점스포츠클럽 2019 거점스포츠클럽 이사회, 정기총회 개최



거점스포츠클럽은 부산시체육회관 2층 회의실에서 지난 1월 15일(화)과 1월 25일(금)에 각각 이사회와 정기총회를 개최하였다. 거점스포츠클럽 회장을 비롯하여 임원, 대의원이 참석한 가운데 2019년도 거점스포츠클럽 예산(안), 정관 변경(안)에 대한 회의가 진행되었다. 회의 이후에는 기념촬영과 함께 저녁식사를 하며 조직의 활성화와 화합을 다지는 시간을 가졌다.

부산광역시거점스포츠클럽**2019 소년체육대회 테니스 초등부 부산대표 선발**

거점스포츠클럽 회원 남초부 3명, 여초부 3명, 여중부 1명 등 총 7명이 지난 2018년 12월 5일(수)부터 7일(금) 및 2019년 1월 23일(수)부터 25일(금)까지 개최된 2019 소년체육대회 부산대표 선발전에 참가하여 대표로 선발되었다. 공공스포츠클럽 소속의 선수가 소년체육대회 대표로 뽑힌 사례는 처음이다. 이를 통해 스포츠클럽이 더욱 활성화 될 것으로 기대된다.

부산진구스포츠클럽**부산진구스포츠클럽,
체육시설 지도자 성범죄예방교육 실시**

부산진구스포츠클럽은 거점시설인 부산진구 국민체육센터에 근무하는 직원들을 대상으로 성범죄 예방교육을 실시하였다.

이번 교육은 최근 스포츠계에 이슈화된 각종 갑질 행위와 성폭력을 예방하는 데 중점을 두고 각종 사례들을 공유했다. 부산진구스포츠클럽 회장은 최근 스포츠계에 불고 있는 미투운동에 대해 적극 지지하며 “이번 기회에 체육계의 성범죄 행위는 반드시 뿐만 아니라 꾸준한 예방교육을 실시하여 스포츠 관련 범죄를 사전에 차단하도록 할 것이다.”라고 밝혔다.

Sports Life

스포츠는 일상이다.

걷고 달리는 사람들,
거리를 수놓은 스포츠클럽,
생활 깊숙이 파고든 각종 스포츠 대회들.
스포츠는 우리 곁에 가까이 있다.



미세먼지와 건강

최근 들어 대기 중 미세먼지 농도가 높아 주의하는 이야기를 많이 듣게 된다. 그런데 미세먼지는 도대체 무엇을 말하는 것이고 왜 위험하다고 하는 것일까?

특히 주의해야 하는 이는 누구이며, 어떻게 조심해야 하는 것일까? 미세먼지에 대하여 알아보자.



미세먼지란?

미세먼지는 지름이 나노미터에서 10마이크로미터(μm) 크기의 고체 또는 액체 성상의 물질들로 구성된 부유 입자성 분진으로, 흔히 크기에 따라 분류한다.

일반적으로 입자의 지름이 $10\mu\text{m}$ 보다 큰 경우에는 코나 목에 걸려 기도에 침착하지 않지만 그보다 크기가 작은 경우 기도와 폐에 침착하여 영향을 줄 수 있다. 따라서 미세먼지라고 할 때에는 건강에 영향을 주는 $10\mu\text{m}$ 보다 작은 경우를 흔히 일컬으며 이를 PM10이라고 한다. 이보다 입자가 더 작은, 즉 지름이 $2.5\mu\text{m}$ 보다 작은 경우를 PM2.5라고 하는데, 큰 입자에 비하여 상대적으로 크기가 작아 작은 기관지와 폐까지 더 깊이 침착할 수 있다. 또한 대기 중에 머무르는 시간이 더 길어 우리 몸에 미치는 해로움이 더 크다.

미세먼지, 왜 위험한가?

미세먼지는 건강한 사람의 기도와 폐에 침착하여 자극 증상과 염증을 유발한다. 기관지에 미세먼지가 쌓이면 가래가 생기고 기침이 잦아지며 기관지 점막이 건조해지면서 세균이 쉽게 침투할 수 있어, 특히 평소 천식, 만성기관지염 등 호흡기 질환을 앓고 있는 환자는 병이 있는 부위의 염증이 더 심해지므로, 증상이 더

나빠지고 기도가 수축하는 등 악화가 초래되는데 심하면 사망의 위험이 커진다.

질병관리본부에 따르면, 미세먼지(PM10) 농도가 $10\mu\text{g}/\text{m}^3$ 증가할 때마다 만성 폐쇄성 폐질환(COPD)으로 인한 입원율은 2.7%, 사망률은 1.1% 증가한다. 특히, 미세먼지(PM2.5) 농도가 $10\mu\text{g}/\text{m}^3$ 증가할 때마다 폐암 발생률이 9% 증가하는 것으로 나타났다. 호흡기 질환 외에도 심혈관 질환이 있는 경우 심장발작과 부정맥의 위험이 커진다. 호흡기 질환자와 마찬가지로 심혈관 질환자도 가급적 미세먼지에 노출되지 않는 것이 중요하다.

미세먼지 농도가 '매우 나쁨' 혹은 '나쁨'일 때뿐만 아니라 '보통' 일 때에도 몸의 상태가 좋지 않다면 가급적 창문을 닫고 불필요한 외출을 삼가는 것이 좋다.

젊은 성인보다도 나이가 어린 소아와 고령의 노인에서 더 위험에 크다고 알려져 있어 이들을 미세먼지 농도가 높을 때 가장 먼저 주의하여야 할 취약군으로 분류하고 있다. 질병관리본부에 따르면, 미세먼지(PM2.5)에 장기간 노출될 경우 심근경색과 같은 허혈성심질환의 사망률은 30~80% 증가하는 것으로 나타났다.

심혈관 질환자가 마스크를 착용할 경우 공기순환이 차단되어 위험할 수 있으므로, 외출 시 식품의약품안전처에서 인증한 보건용 마스크 착용 여부를 사전에 의사와 상의하는 것이 바람직하다.

미세먼지로 인해 나타나는 몸의 증상

미세먼지 급성 노출 시에는 기도의 자극으로 인한 기침과 호흡 곤란이 발생하며, 천식이 악화되고 부정맥이 발생한다. 만성 노출 시에는 폐기능이 감소하고 만성 기관지염이 증가하여 사망률을 높일 수 있다. 특히, 심장이나 폐질환자, 아이와 노인, 임산부는 미세먼지 노출에 의한 영향이 더 크며, 심지어 건강한 성인 이어도 높은 농도에 노출되면 일시적으로 이런 증상들을 경험하게 된다. 이러한 증상들은 주로 미세먼지에 의해 세기관지에 염증 반응이 유발됨으로써 발생한다. 또한 기도와 폐에서 박테리아를 불활성화하거나 제거하는 인체의 방어 작용을 방해함으로써 호흡기계 감염을 초래하게 한다. 미세먼지에 의한 심혈관 질환의 발생은 산화 스트레스 및 염증 반응, 그리고 자율신경계의 장애와 혈액 응고 능력의 변화와 관련 있는 것으로 보고되고 있다.

미세먼지로 인해 나타나는 몸의 증상

미세먼지의 위험을 피하기 위해서는 무엇보다도 미세먼지의 농도에 대하여 관심을 기울이는 것이 필요하다. 요새는 일기예보를 하면서 앞으로의 미세먼지 예보를 같이 하는 경우가 많으므로 이를 주의 깊게 듣거나 대기환경정보 홈페이지(airkorea.co.kr) 또는 스마트폰 앱을 통해서 확인하는 것이 좋다. 미세먼지가 높을 때에는 기급적 외출과 야외 활동, 운동 등을 줄여야 하며 특히 교통량이 많은 곳은 피해야 한다. 실내에서는 창문을 닫아 외부공기가 들어오지 않도록 하고 환기는 미세먼지 농도가 낮아질 때 하는 것이 바람직하다. 공기청정기는 도움이 될 수 있다. 천식 환자가 부득이 외출할 때에는 증상완화제를 지참하여야 하고 보건용 마스크를 쓰는 것이 좋다. 마스크는 얼굴에 잘 맞게 착용하여 공기가 새지 않도록 착용하여야 효과적이다.

출처 : 한국건강관리협회

고농도 미세먼지 7가지 대응요령

01

02

외출은 가급적 자제하기 - 야외모임, 캠핑, 스포츠 등 실외활동 최소화하기

02

외출 시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기 - 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용법 ※ 마스크 착용 시 호흡이 불편할 경우 사용을 중지하고 전문가 상담 필요

03

외출 시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기



04

외출 후 깨끗이 씻기 - 온몸을 구석구석 씻고, 특히 필수적 으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기 - 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되 는 격렬한 외부활동 줄이기

05

물과 비타민C가 풍부한 과일· 채소 섭취하기

- 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·채소 등 충분히 섭취하기

06

환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기 - 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기 - 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동하기(필터 주기적 점검 교체)

07

대기오염 유발행위 자제하기

- 자가용 운전 대신 대중교통 이용하기



스포츠 뉴스

News ● 01

남·북·IOC 3자회담서 남북단일팀 구성 합의

대한체육회장은 2월 15일(금) 스위스 로잔 국제올림픽위원회 (IOC) 본부에서 개최된 남·북·IOC 3자 고위급 회담에 참석하여 도종환 문화체육관광부장관, 김일국 북한 체육상, 토마스 바흐 IOC위원장과 함께 2020도쿄하계올림픽대회 남북단일팀 구성에 합의하였다.

이번 회의에서는 2020도쿄하계올림픽대회에 여자 농구, 여자 하키, 유도 혼성 단체전, 조정 남/여 4인승 및 8인승 총 4개 종목에서 단일팀을 구성하는 것에 합의하였으며 올림픽 참가

자격을 얻기 위해 예선전부터 참가하는 것에 뜻을 모았다. 남과 북은 IOC와의 지속적인 협의를 거쳐 각 종목별로 올림픽 본선 참가이 확정되는 대로 올림픽 참가를 위한 세부사항을 최종적으로 결정할 예정이다. 또한, 단일팀 구성이 확정된 종목에 대해 선수 선발 및 훈련 등 세부적인 논의를 거쳐 이르면 올해 3~4월경을 기점으로 합동훈련에 들어가게 된다. 향후 남과 북은 성공적인 2020도쿄하계올림픽 대회 단일팀 참가와 2032평화올림픽대회 유치를 위해 지속적으로 긴밀하게 협의를 이어나갈 방침이다. 한편, IOC는 역사적인 남북 공동 올림픽대회 유치 제안에 환영한다는 입장을 밝혔다.

출처 : 대한체육회

News ● 02

**2019 사할린동계아시아유소년국제경기대회
대한민국선수단 종합순위 4위, 23개 메달 획득 쾌거**

『2019 사할린동계아시아유소년국제경기대회』에 참가한 대한민국선수단은 금메달 8개, 은메달 9개, 동메달 6개로 총 메달 23개, 종합순위 4위를 기록하며 대회를 성공적으로 마무리 했다. 이번 대회는 동계스포츠 발전과 아시아-러시아 지역 유소년들의 교류 강화를 위해 아시아유소년국제경기대회 조직위원회에서 처음으로 개최한 동계대회다. 대회는 2월 9일(토) 개막하여 2월 16일(토) 폐막했으며, 20개 국가 28개 팀 1,000여 명의 아시아 및 러시아 지역 만 16세 미만 청소년들이 참가해 실력을 겨뤘다. 한국 동계스포츠의 간판 종목인 쇼트트랙은 월등

한 기량으로 8개 세부종목 중 7개 세부종목에서 현격한 기량 차이를 보이며 메달을 쏙어 담았다. 특히, 장연재(15) 선수는 여자 1,000m, 1,500m, 3,000m 계주 경기에서 금메달을 획득하며 대회 3관왕에 올랐다. 여자 피겨 유망주인 유영(15) 선수도 기량이 우수한 러시아 선수들이 대회에 다수 참가하였음에도 여유 있는 접수 차이로 금메달을 획득하여 향후 동계유스올림픽대회와 베이징 동계올림픽대회에 서의 전망을 밝게 했다.

출처 : 대한체육회

News ● 03

국가대표선수촌 개방 프로그램 운영

대한체육회는 2017년 9월 개촌 이후 시범 운영해오던 국가대표선수촌 개방 프로그램을 확대하여, 선수들의 훈련에 지장이 없는 범위 내에서 국가대표선수 훈련 및 시설 관람 등 견학 프로그램을 운영하고 있다. 국가대표선수촌 개촌식(2017년 9월) 이후 현재(2019년 2월)까지 196회에 걸쳐 약 13,000여 명이 견학 프로그램을 통해 선수촌을 방문하였다. 대한체육회는 기존 주 2회였던 견학 프로그램을 주 5회로 확대하고, 초·중·고 학생 운동선수, 대학교 체육학과·물리치료과 학생 등을 대상으로 국가대표선수 훈련 관람, 선수촌 시설 운영 노하우 공유 및 진로 탐색의 기회를 제공하고 있다.

출처 : 대한체육회

국가대표선수촌 견학 프로그램은 웰컴센터에서의 선수촌 홍보 영상 시청을 시작으로 주요 시설 견학(사격장 → 육상장 → 웨이트트레ining센터→메디컬센터→수영장→밸로드롬)으로 구성되며, 담당자의 안내와 함께 약 60~80분간 진행된다. 견학을 희망하는 단체 및 기관은 대한체육회 홈페이지(www.sports.or.kr)에서 방문신청서 작성 후 전자메일을 제출하거나 유선(043-531-0031)을 통해 담당자에게 신청할 수 있다.

출처 : 대한체육회

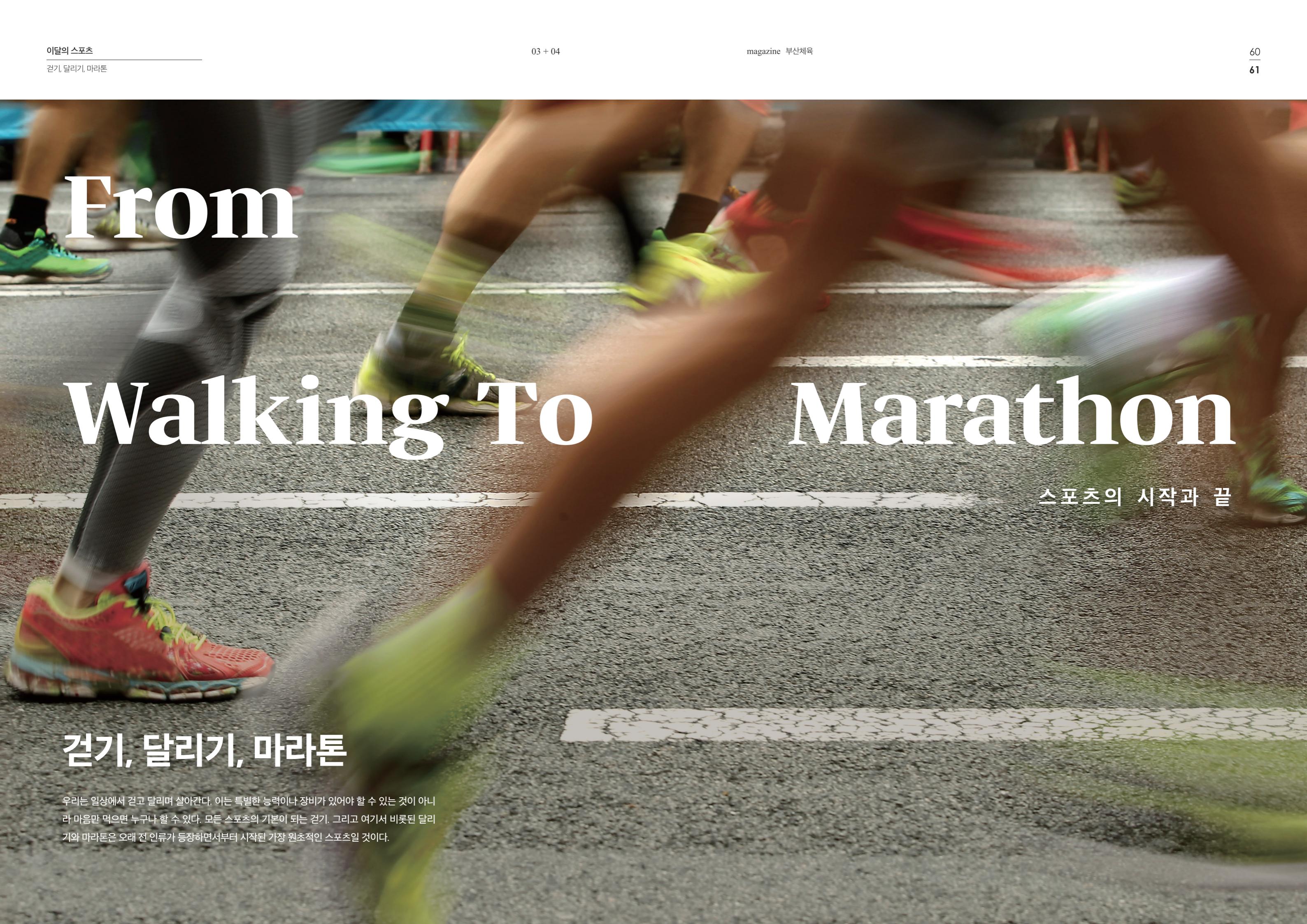
News ● 04

유아체육활동지원 지도자 교육 개최

대한체육회는 2월 21일(목)부터 22일(금)까지 충청남도 덕산리솜 스파캐슬에서 「2019 유아체육활동지원 사업 지도자 연수」를 실시하였다. 이번 연수에는 전국 17개 시도 유아체육활동 지도자 등 총 420명이 참석했다. 유아체육활동 지도자의 역량 강화를 위해 기획된 이번 연수는 유아체육 지도 프로그램 이론 및 실기 교육이 병행 실시되며, 프로그램과 연계된 교육 용품도 함께 지급된다. 또한, 유아체육 지도자들이 현장에서 활용할 수 있는 책자와 온라인 프로그램을 공유하고, 신규 지도자와 기존 지도자로 반을 나누어 맞춤형 프로그램을 운영하였다. 유아체육활동지원 사업은 생애주기별 체육활동의 근간이 되는 유아기

의 체육프로그램을 지원하여 '요람에서 무덤까지의 생활체육'을 실현하고자 하는 사업으로, 유아의 발육발달에 맞는 생활체육 프로그램 보급 및 지도를 통해 유아의 성장과 건강, 전인적 발달에 기여하고 있다. 유아체육활동지원 사업은 대한체육회와 시도체육회가 주최·주관하고, 문화체육관광부가 후원하며, 국민체육진흥공단에서 재정 후원한다. 유아체육활동 프로그램은 매년 운영 개소를 확대해 나가고 있으며, 대한체육회는 남·녀·노·소 누구나 스포츠를 즐길 수 있도록 다양한 프로그램을 지속적으로 지원한다.

출처 : 대한체육회



From Walking To Marathon

스포츠의 시작과 끝

걷기, 달리기, 마라톤

우리는 일상에서 걷고 달리며 살아간다. 이는 특별한 능력이나 장비가 있어야 할 수 있는 것이 아니라 마음만 먹으면 누구나 할 수 있다. 모든 스포츠의 기본이 되는 걷기. 그리고 여기서 비롯된 달리기와 마라톤은 오래 전 인류가 등장하면서부터 시작된 가장 원초적인 스포츠일 것이다.

모든 스포츠의 기본, 걷기 walking



최고의 전신운동, 달리기 running



걷기는 특별한 장비나 경제적인 투자 없이도 할 수 있는 가장 안전한 유산소 운동이다. 따라서 운동을 처음 시작하는 사람, 노약자, 임산부 그리고 건강이 좋지 않은 사람을 포함한 거의 모든 이들이하기 쉬운 운동이며, 성인병의 예방과 치료 및 체지방률을 감소시키는 데에도 효과가 뛰어나다. 운동을 위한 걷기는 일상생활에서의 걷기와 약간 차이가 있어야 한다. 운동으로서의 걷기는 자연스럽고 편안하게 하되, 천천히 걷기부터 시작하여 경쾌하면서도 약간 빠르게 해야 효과가 있다.

- ❶ 가슴은 내밀고, 엉덩이는 뒤로 빼지 않도록 유의하며, 몸은 항상 곧게 세우고 아랫배에 의식적으로 힘을 주고 걷는다.
- ❷ 빨리 걷기 위해 무리하게 다리를 뻗는 것은 삼간다.
- ❸ 걷기에 적합한 운동화와 복장을 착용한다.
- ❹ 준비 및 정리운동을 실시하며, 별도로 준비운동을 실시하기 힘들 경우에는 걷기 운동 전후로 5분 정도 가볍게 걷는다.

달리기는 전신을 사용하는 유산소 운동 중 하나로 체지방 감소뿐 아니라 심폐기능 향상과 함께 심장질환을 예방할 수 있는 효과가 있다. 특별한 기술이나 고도의 스피드를 필요로 하지 않으며, 장소나 기후에 구애받지 않는다는 장점을 갖고 있다.

일반적으로 시속 6.5km까지는 걷기라고 하며, 8.0km/h까지는 조깅, 그 이상을 러닝으로 분류하기도 한다. 달리기는 건강이나 체력단련을 위해 천천히 달리는 조깅, 천천히 오래 달리는 장거리 조깅, 먼 거리를 천천히 오래 달리는 LSD(long slow distance), 그리고 경쟁적으로 빨리 달리는 단거리 달리기, 중거리 달리기, 초장거리 달리기 등 다양한 종류가 있다.

- ❶ 반드시 준비운동과 정리운동을 실시한다.
- ❷ 쿠션 있는 운동화를 착용한다.
- ❸ 자신의 체력에 맞는 운동 강도로 달리도록 한다.



극한의 달리기, 마라톤 marathon



42.195km의 거리를 쉬지 않고 달리는 극한의 달리기, 마라톤. 그 기원은 서기 전 490년 아테네와 페르시아 간의 전투에서 비롯된다. 아테네 군이 페르시아 군을 격파하자, 이 승전보를 알리려고 필립 피데스라는 아테네 군의 한 병사가 마라톤 벽판에서 아테네까지 약 40킬로미터의 거리를 쉬지 않고 달려갔다. 그는 장거리를 종주한 뒤 “우리가 승리했다. 아테네 시민이여, 기뻐하라.”고 외친 후 죽었다. 근대 올림픽 부활 당시 소르본 대학의 언어학자 이셀 브레일 교수가 이러한 고사를 쿠베르탱 남작에게 말한 데서 마라톤은 올림픽 경기로 채택되었고, 1896년 제1회 근대 올림픽대회인 아테네 대회부터 마라톤 레이스(Race)가 실시되었다. 마라톤 기록은 2018년 9월 16일 국제육상연맹에서 세계 기록으로 공인하였고, 2018년 케냐의 엘리우드 킁초게(35)가 남자마라톤 세계기록을 수립했다. 킁초게는 독일 베를린에서 개최된 제45회 비엠더블유(BMW) 베를린 마라톤 남자부 경기에서 42.195km를 2시간1분39초 만에 주파해 사상 첫 2시간1분대에 진입했다.

국내 마라톤 대회의 대다수는 진입장벽을 낮춰 전문적으로 준비해온 마라토너가 아니더라도 가족 단위로 참가할 수 있도록 걸을 수 있는 코스부터 5km, 10km, 하프 마라톤 등으로 다양하게 구성되어 있다. 프로그램을 잘 고르면 특별한 강습이나 별도의 유니폼이 없어도 누구나 건강을 위해 마라톤에 도전할 수 있다.

- ❶ 40대 이후에 마라톤을 처음 시작한다면 대회 중 급사나 의식불명에 빠지지 않기 위해 반드시 운동처방전을 받아야 한다.
- ❷ 마라톤은 땀이 많이 나는 운동이므로 복장이 중요하다. 느슨하고 통풍이 잘 되며 땀 발산이 잘 되는 옷을 입고, 통풍이 잘 되는 모자를 쓰도록 권장한다.
- ❸ 달릴 때는 시선을 전방으로 향하고, 상체는 지면과 수직 상태가 되도록 유지해야 한다.

인간의 한계에 도전하는 울트라 마라톤

울트라 마라톤은 마라톤의 코스 42.195km보다 먼 거리를 달리는 마라톤을 통틀어 이른다. 50km의 짧은 마라톤에서 4,700km의 최장거리 마라톤거리까지 종류가 다양하다. 보통 주어진 시간 동안 어느 정도의 거리를 달릴 수 있는지를 견주는 시간주(時間走)와 일정한 거리를 달리는 데 걸리는 시간으로 비교하는 거리주(距離走)로 구분한다.

시간주는 보통 24시간에서 6일까지 다양하며, 트랙·도로·실내 등으로 나누어 실시한다. 거리주는 숏 타이프와 롱 타이프로 나뉘는데, 전자는 50km에서 100km 내외의 레이스로 아침 일찍 스타트해서 일을 전후에 피니시하는 것이 보통이며, 경우에 따라서는 저녁에 스타트하는 대회도 있다. 롱 타이프는 160km 이상의 레이스로 제한시간이 24시간 이상이며, 낮뿐 아니라 밤중에도 달리는 장시간 레이스이다. 그 밖에 저니 런(journey run)과 산악주가 있는데, 저니 런은 말 그대로 여행하듯 달린다는 뜻으로, 며칠 또는 몇 주에 걸쳐 수면이나 휴식을 취하면서 계속 달리는 경기이다. 주력(走力)도 중요하지만 지도도 볼 줄 알아야 한다. 산악주는 숏 타이프와 롱 타이프, 그리고 저니 런의 형식까지 채택하는 경우가 많은데, 이는 산악에서 달리기 때문에 그만큼 많은 체력이 소모되기 때문이다.

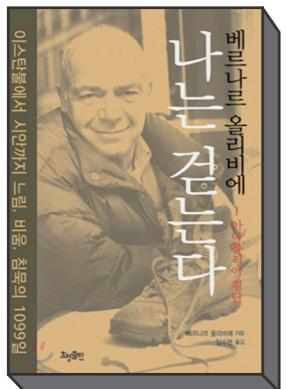
BOOK



걷는 사람 지음 | 하정우

걸어서 출퇴근하는 배우, 하정우

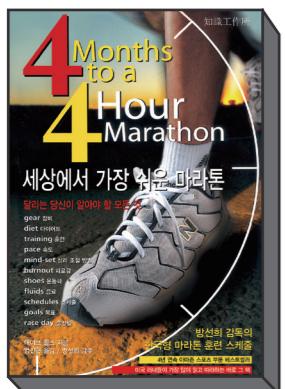
하정우는 하루 3만 보씩 걷고, 심지어 하루 10만 보까지도 찍은 적이 있는 별난 '걷기 마니아'다. 친구들과 걷기 모임을 만들어 매일 걸음수를 체크하고, 주변 연예인들에게도 '걷기'의 즐거움과 유용함을 전파하여 '걷기 학교 교장 선생님', '걷기 교주'로 불린다. 심지어 비행기를 타려 강남에서 김포공항까지 걸어간 적도 있다는 그에게 '걷기'란 단순한 운동이 아니라, 숨 쉬고 생각하고 자신을 돌보며 살아가는 또 다른 방식이다. 이 책에는 그가 길 위에서 바라본 노을, 무지개, 하늘, 그의 새벽 걷기 코스의 워터아이자 카페가 되어주는 한강 편의점, 걸은 후에 그가 직접 조리한 요리 등 그가 모아둔 일상의 단편들이 스냅사진으로 실려 있다. 그에게 걷기란, 두 발로 하는 간절한 기도이며, 나만의 호흡과 보폭을 잊지 않겠다는 다짐이며, 아무리 힘들어도 끝내 나를 일으켜 계속해보는 것이다.



나는 걷는다 지음 | 베르나르 올리비에

이스탄불에서 시안까지 노림, 비음, 침묵의 1099일

유수의 프랑스 신문 정치사회부 기자로 잔뼈가 굵은 베르나르 올리비에가 63세 은퇴의 나이에 쓴 여행 에세이다. 터키 이스탄불에서 중국 시안까지, 1099일간 그가 남긴 여행의 기록에는 순례자의 경건한 침묵과 30여 년간 숨 가쁘게 뛰어왔던 퇴직 기자의 한결 여유로워진 사유, 그리고 독학으로 공부했던 사람들에게서 자주 보여지는 열렬한 독서광으로서의 지식이 그득 묻어난다. 마르코 폴로가 남긴 기록을 토대로 대상 속소의 역사와 모양, 쓰임새를 설명하고 로마제국 시대의 실크로드 무역을 증언하는 폴리니우스를 떠올리는가 하면, 알렉산드로스 대왕, 징기즈 칸, 진시황, 한무제 등 실크로드의 역사를 수놓은 여러 제왕들의 이야기를 풀어놓는다. 저넓은 대륙으로 그들이 품어온 유수한 인물들의 역사로 시야가 확, 넓어지는 책이다.



세상에서 가장 쉬운 마라톤 지음 | 데이브 월스

세상에서 가장 쉬운 마라톤

마라톤에 관심을 가지고 있거나, 이미 준비를 하고 있는 사람에게 개인 트레이너와 역할을 해줄만한 책이다. 월 먹고, 월 입고, 월 기대하고, 어떻게 훈련해야 할지 정확히 알 수 있다. 마라톤을 완주한다는 것이 결코 쉬운 일은 아니지만 이 책과 함께 차근차근 준비해 나가면 마라톤에 대한 매력을 한껏 느낄 수 있을 것이다. 러너가 달리면서 필요하고 알아야 할 모든 문제를 상세하게 다루고 있으며 이해하기 쉽게 설명하고 있다. 4년 연속 아마존 스포츠 부문 베스트셀러로서 자리했던 책이며 특히 한국판에는 국내 최고의 여성 마라토너 방선희 씨가 한국 마라토너에게 유용할만한 팁을 수록하였다.



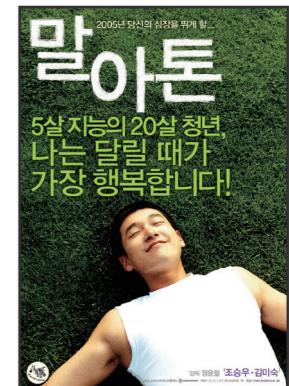
MOVIE



걷기왕 감독 | 백승화 출연 | 심은경, 박주희

난생 처음 욕심이 생기다

그녀 나이 4살에 발견된 선천적 멀미증후군으로 세상의 모든 교통수단을 탈 수 없는 만복은 오직 두 다리만으로 왕복 4시간 거리의 학교까지 걸어 다니는 씩씩한 여고생. 무조건 빨리, 무조건 열심히! 꿈과 열정을 강요당하는 현실이지만 뭐든 적당히 하며 살고 싶은 그녀의 삶에, 어느 날 뜻밖의 '경보'가 울리기 시작한다! 걷는 것 하나는 자신 있던 만복의 놀라운 통학 시간에 감탄한 담임선생님의 추천으로 그녀에게 딱 맞는 운동 '경보'를 시작하게 된 것. 공부는 쉽고, 웬지 운동은 쉬울 것 같아 시작했는데 뛰지도 못한다니! 과연 세상 귀찮은 천하태평 만복은 '경보'를 통해 새로운 자신을 만날 수 있을까?



말아톤 감독 | 정윤철 출연 | 조승우, 김미숙

5살 지능의 20살 청년, 나는 달릴 때가 가장 행복합니다!

실화를 바탕으로 한 영화로 온 국민의 눈시울을 적신 스포츠 감성 영화. 얼룩말과 초코파이를 좋아하는, 사랑스럽기만 한 초원이는 어느 날 자폐증이라는 진단을 받게 되고, 엄마 경숙은 감당할 수 없는 현실 앞에 좌절한다. 그러나 달리기에 월등한 재능을 가진 아들의 모습에 희망을 갖고 꾸준히 훈련시킨다.

시간이 흘러 20살이 됐지만 하는 짓이나 말투는 영락없는 5살 어린애인 초원, 그러나 달리기 실력만큼은 여전히 최고이다. 경숙은 자신의 목표를 '초원의 마라톤 서브쓰리 달성'으로 정하고 아들의 훈련에만 매달린다. 그러던 어느 날 세계대회 1위 출신의 전직 유명 마라토너 정숙이 음주운전으로 사회봉사 명령을 받고 초원의 학교로 오게 되는데...



불의 전차 감독 | 휴 허드슨 출연 | 벤 크로스, 이안 칠스

전 세계를 감동시킨 기적의 레이스!

1924년 런던, 대학생인 해럴드 에이브라함과 선교사 출신 에릭 리델은 타고난 스프린터로서 제8회 파리올림픽대회 영국 대표로 선발된다. 유대인으로서 당해야 했던 차별과 편견을 이겨내기 위해 승리를 향한 투지를 불태우는 해럴드. 그리고 종교적 신념을 걸고 피나는 노력을 거듭하는 에릭. 숙명의 라이벌인 두 선수는 전 세계의 스포트라이트를 받으며 생에 단 한 번뿐인 레이스를 시작하는데...

올림픽 육상 금메달리스트인 두 선수의 실화를 바탕으로 한 스포츠 영화이다. 올림픽대회를 배경으로 한 영화이지만 단순히 진정한 스포츠 정신을 표현한 데 그치지 않고 편견과 좌절을 극복하며 신념을 관철시키는 인간의 집념과 도전을 감동적으로 그렸다.

언제, 어디서나, 남녀노소 누구나

나의 스포츠는 국민체육진흥공단으로부터!

국민체육진흥기금을 조성하여
스포츠복지지원에서 스포츠산업육성까지
모든 국민이 스포츠를 즐기는 활기찬 나라를
국민체육진흥공단이 함께 만듭니다

Kspo 국민체육진흥공단

지금은 퇴근 후 스포츠를 즐기는 시간
| 국민체육센터 건립 지원 |

지금은 나에게 맞는 운동처방 받는 시간
| 국민체력100 체력인증센터 운영 |



지금은 주말아침 주민들과 운동하는 시간
| 개방형 다목적 체육관 건립 지원 |

지금은 방과 후 스포츠를 배우는 시간
| 스포츠 강좌이용권 지원 |



끊고 줄이고 운동하자!

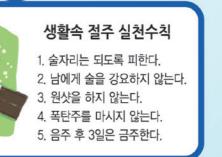
건강한 부산을 위한
시민행동 프로젝트



담배
오늘 끊지 않으면
내일은 없습니다.



가정에서 척계 넣고
굶을증, 고혈압,
위장병을 예방하는데
도움이 됩니다.



생활 속 절주 실천수칙
1. 술자리는 모도록 피한다.
2. 남에게 술을 강요하지 않는다.
3. 원상을 하지 않는다.
4. 폭단주를 마시지 않는다.
5. 음주 후 3일은 금주한다.

(술, 담배) 끊고! (소금, 설탕) 줄이고! (다함께) 운동하자!

시민 모두가 함께 참여하는 건강생활 실천운동
「건강한 부산만들기」에 다함께 참여 합시다

문의 : 부산광역시청 건강증진과(888-3312~5), 16개 구·군보건소

부산광역시
BUSAN METROPOLITAN CITY