

제30회

# 부산 시민 체육 대회

2019. 10. 19.(토) 09:00  
사직실내체육관 외 종목별경기장

|        |                |      |              |     |             |      |              |
|--------|----------------|------|--------------|-----|-------------|------|--------------|
| 검도     | 검도회 중앙도장       | 배구   | 실내체육관 보조A구장  | 줄넘기 | 사직문화링장      | 태권도  | 체육회관 4층 월계관  |
| 게이트볼   | 삼락생태공원 게이트볼장   | 베드민턴 | 초연근린공원 체육관   | 체조  | 실내체육관 주경기장  | 테니스  | 부산종합실내 테니스장  |
| 국학기공   | 실내체육관 주경기장     | 볼링   | 서면볼링센터       | 축구  | 울속도생태공원 축구장 | 파크골프 | 삼락생태공원 파크골프장 |
| 그라운드골프 | 삼락생태공원 그라운드골프장 | 족구   | 사직여자중학교(운동장) | 탁구  | 실내체육관 보조B구장 | 당구   | 아시아드 당구전용훈련장 |

### 개회식



09:30 ~ 10:00  
사직실내체육관 주경기장

### 체육경기



10:30 ~ 17:00  
종목별 경기장

### 시민참여



10:00 ~ 16:00  
아시아드 조각공원

### 참가규모



16개 구·군 5,000여명  
(선수 및 임원 등)

주최 부산광역시 부산광역시체육회 주관 구·군체육회 회원종목단체

부산체육 2019 09+10 Vol.21

www.sports.busan.kr  
2019 09+10

Vol. 21

# 부산체육

BUSAN SPORTS COUNCIL  
MAGAZINE

### 파워 인터뷰

부산광역시씨름협회 박수용 회장  
대연중학교 배구부

### 이달의 이슈

스포츠 푸드트럭  
학교체육 시설개방 지원사업

### 이달의 스포츠

요트



부산광역시체육회 부산광역시체육회  
BUSAN SPORTS COUNCIL



# 부산체육

Busan Sports Council Magazine  
2019 09+10 / Vol. 21

발행일 2019년 9월 25일(격월간, 비매품, 통권 제21호)  
발행인 부산광역시체육회장  
편집인 김동준 편집취재 장현찬, 문찬식, 김성무, 하나근  
발행처 부산광역시체육회  
부산광역시 동래구 사직로 77(T. 051-500-7900)  
디자인기획 대훈기획(T. 051-898-0330)



04



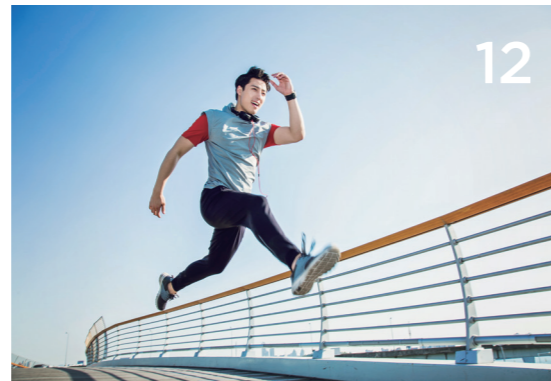
20



24



08



12



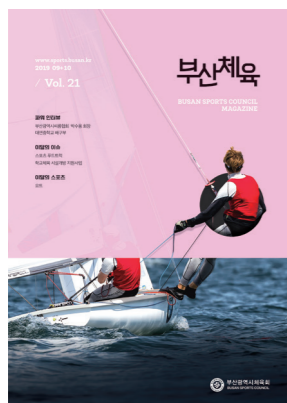
36



60

## COVER STORY

### 표지 기사



하늘은 어제보다 맑고 바다는 거칠다.  
바람에 기대 바다를 가르며 고요히  
혹은 격렬하게 나아가는 요트, 시작  
이 두려운 당신에게 필요한 건 단단한  
의지와 마음을 담글 여유! 선택하라!  
도전 그 이상의 희열과 충만을!

### 사람과 사람

- 04 파워인터뷰 I 부산광역시씨름협회 박수용 회장
- 08 파워인터뷰 II 제48회 전국소년체육대회 우승 주역  
대연중학교 배구부

### 특집

- 12 동서대학교 스포츠과학계열 운동처방학과 최현희 교수
- 16 한국스포츠통계학과학원 김미옥 선임연구위원

### 이달의 이슈

- 20 스포츠 푸드트럭
- 22 학교체육 시설개방 지원사업

### 스포츠 속으로

- 24 제100회 전국체육대회

### 포커스

- 28 2019 광주FINA수영선수권대회·세계마스터즈수영대회
- 30 운동(은퇴)선수 진로지원서비스

### 부산체육의 발자취

- 32 격변의 기로에 선 한국 스포츠와 부산 체육

### 부산의 스포츠 소식

- 34 2019 부산스포츠클럽 하계 체험활동
- 35 오거돈 회장, 부산체육고등학교 선수단 격려방문
- 36 2019 부산씨름왕 선발대회 개최
- 37 제100회 전국체육대회 부산선수단 결단식
- 38 구·군체육회
- 42 회원종목단체
- 43 부산공공스포츠클럽

### 44 부산국민체육센터

- 46 북구국민체육센터
- 48 영도국민체육센터
- 51 강서구국민체육센터
- 52 부산광역시체육회관 프로그램

### 스포츠 뉴스

- 54 고장난 감정 브레이크 '분노조절장애'
- 56 스포츠 뉴스

### 이달의 스포츠

- 60 요트

### 문화 속으로

- 64 책과 영화



Interview

부산광역시씨름협회  
박수용 회장

# 뒤집기 한 판 절실한 때,

# 씨름 르네상스, 열다



배꼽던 시절 고깃국 준단 말에 당감초등학교 씨름 선수로 활동한 소년은 2019년 3월, 부산 씨름계의 수장이 된다. 씨름과 연을 맺은 지 53년째인 부산광역시씨름협회 박수용 회장, 개성 강한 씨름 스타들이 씨름판을 호령하던 영광스러운 시절을 소환하고픈 간절한 바람을 드러냈다. 1980~90년대를 지나면서 경기장을 가득 메운 관중은 옛말이 됐고 돈이 안 된다는 이유로 TV 중계에서조차 사라진 씨름. 그러던 중 유네스코 인류무형문화유산에 '씨름'이 등재됐다는 기쁜 소식이 들려왔다. 이 기세를 몰아 씨름 부흥기를 다시 쓰고 싶다는 박수용 회장을 만났다.

## 01 키워야 할 0순위, 민족 고유의 씨름 수난사

징이 울린다. 전국에서 모인 팔도장사들, 살바를 움켜쥐고 밀고 당긴다. '오라차차' 기합 소리에 기술이 오가고 당락은 순식간에 결정! 짧은 시간에 상대를 넘어트리려 맹렬히 기회를 엿본다. 팽팽한 긴장감에 선수도 관중도 땀에 젖는다.

씨름은 1980년대 최고의 인기를 누렸다. 이만기, 강호동, 이태현 등 대형 스타들이 쇼맨십을 발휘, 모래판에서 포효했고 관중은 열광했다. 국민 스포츠로 각광받던 씨름은 2000년대 이후 오랜 침체를 겪는다. 그 잘 나가던 씨름 선수들은 종합격투기나 유도 선수로 전향했다.

"민족 고유의 전통 경기하면 뭐가 떠오릅니까? 태권도요? 아니죠. 씨름이죠. 대중의 주목을 받든 그렇지 못하든 정부 차원에서 잘 지키고 보전해야 할 0순위인데... 씨름이 쇠퇴기를 맞은 건 여러 상황이 맞물린 결과겠지만 잊혀져간 씨름을 다시 활성화하려는 정부, 기관, 단체들의 노력은 부족했다고 봅니다."

씨름 선수로 활약한 동네 후배 김태우 전무가 지적에 있어서인지 바빠 사업과 정치권을 오가면서도 한번 맺은 '씨름'과의 연을 쉬 놓지 않았다. 부산광역시씨름협회 부회장에 이어 회장을 맡은 박수용 회장, 각오가 유독 절실히 느껴진 건 '씨름'을 지켜본 이가 아닌 '씨름'에 몸담은 이였기 때문이다.



66 민족 고유의 전통 경기하면 뭐가 떠오릅니까? 태권도요? 아니죠. 씨름이죠. 99

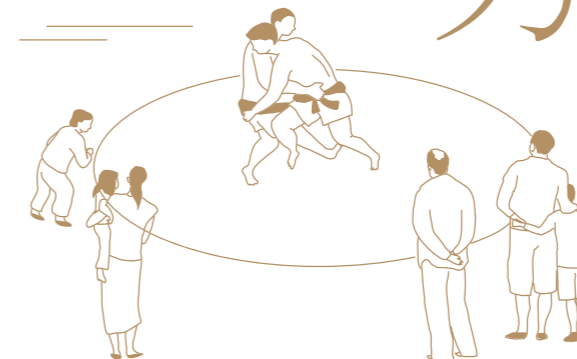
## 02 발품 팔아 현장 누비며 전한 진심

탄탄한 뿌리에 지속적인 양분을 줘야만 알곡찬 열매를 거둘 수 있다. 씨름도 마찬가지. 불과 몇 년 전까지만 해도 부산 꿈나무씨름은 전국 최하위 성적을 면치 못했다.

재능 있는 선수 발굴과 육성이 급선무였던 셈. 여러 해 걸쳐 부산 초·중등학교 수석 곳을 직접 방문한 박 회장, 협회 소속 씨름 지도자들이 재능 기부를 하도록 돕는 등 씨름부 창단에 열과 성을 다한다. 결과는 놀라웠다. 내리초등학교, 신곡중학교, 반여고등학교가 씨름부를 창단한 것. 부산 씨름에 새바람을 불어오겠다 각오로 발품을 팔아 현장을 누빈 박 회장의 진심이 닿은 결과. 박 회장의 꾸준한 지원과 지지, 격려는 마침내 결실을 이뤘다.

전국 최하위였던 부산 꿈나무씨름은 몇 년 사이 급성장했고 현재 전국 상위권 성적을 유지중이다. 초·중·고 씨름 선수의 기량이 탄탄해지자 대학·일반부까지 연계해 성적은 동반 상승, 게다가 오랜 시간 타 시도에서 선수를 모았던 동아대가 부산에서 선수를 충원하게 된다.

# 實力







66 전국대회를 짝꿍이하는 씨름 유망주들을 보면 힘이 납니다. 99

03 선수 저변 넓히고 씨름 환경 윤택하게

“뭘 해보고 싶어도 주어진 예산이 적다 보니 한계에 부딪히죠. 그게 제일 안타까워요. 지난 5월에 전국소년체육대회가 열렸는데 그 열악한 환경에서 금메달 2개, 동메달 2개를 땀으로 안락초등학교 6학년 정상원 선수는 올해 5관왕을 차지했죠. 재능이 남다른 학생이라 눈여겨봤는데 기대 이상의 성적을 거뒀습니다. 전국대회를 짝꿍이하는 씨름 유망주들을 보면 힘이 납니다. 이들을 제대로 키우고 진로를 함께 고민하고 선택지와 기회를 넓혀주는 일, 부산광역시씨름협회가 반드시 풀어야 할 숙제입니다.”

현재 부산의 씨름 실업팀은 부산시에서 2010년 창단한 부산갈매기씨름단 단 한 곳뿐. 부산광역시씨름협회 전무인 김태우 감독이 이끄는 부산갈매기씨름단 외엔 선수들의 선택지가 없다는 건 박 회장 마음에 가장 걸리는 지점이다. 선수 저변을 넓히기 위해 부산의 16개 구·군에 씨름협회를 만드는 일 외에도 기업이나 단체 실업팀 탄생을 위해 전력을 다할 생각이다. 이런 상황에서 부산갈매기씨름단은 지난 7월 열린 제73회 전국씨름선수권대회에서 선수권부 우승과 단체전 경기에서 준우승을 차지했다.

04 씨름전용체육관 재건축 반드시 필요

고·대·일반부 선수들은 10월 4일 열린 제100회 전국체육대회 준비로 한창이다. 거친 바닷바람에 땀방울을 맞아가며 8월 19일부터 송정해수욕장 일원에서 훈련중. 부산광역시 씨름체육관이 있긴 하지만 방수가 안 돼 비가 세고 안전진단검사가 필요할 만큼 건물은 노후한 상황. 자구책으로 모래를 찾아간 곳이 송정바닷가였다. 잠시 몸 누일 곳 없는 열악한 환경에서 구슬땀 흘리는 선수들을 생각하면 박 회장은 마음이 ‘울컥’ 한다.

“그렇게라도 좋은 성적을 내보겠다고 땀방울에 해풍을 맞아가며 연습하는 걸 보면 마음이 안 좋죠. 현재 씨름체육관은 도저히 사용할 수 없는 상황이라 씨름전용체육관 재건축에 대해 부산시하고 얘기 중입니다. 앞으로 5년 후 부산에서 열릴 2024년 전국체육대회도 준비해야 하는데, 씨름전용체육관 재건축이 절실하죠. 언제까지 바닷가를 훈련장 삼을 수도 없는 거고요.”

66 우리 민족 고유의 경기인 씨름만의 멋스러움, 아름다움이 아닐까요. 스스로 우리 것을 소중히 여기고 사랑하지 않는다면 누가 지켜줄까요. 99



05 ‘충효’와 닦은꼴, 씨름 그리고 선수들

박 회장은 어려서는 씨름을 했지만 못하는 운동이 없을 만큼 스포츠 마니아다. 복싱, 유도를 섭렵했고 골프도 즐겨 친다. 운동을 해 봐선지 선수의 마음을 잘 읽고 이해하는 그다.

“씨름은 ‘충효(忠孝)’와 닦아 있어요. 묵묵하고 충성스럽게 실력을 쌓고 시합할 땀 맹렬하게 파고들다가 경기가 끝나면 승패와 무관하게 예를 다해 서로의 몸에 묻은 모래를 털어주며 격려하는 모습, 상대에 대한 배려랄까요. 그게 우리 민족 고유의 경기인 씨름만의 멋스러움, 아름다움이 아닐까요. 스스로 우리 것을 소중히 여기고 사랑하지 않는다면 누가 지켜줄까요.”

부모님 다음으로 ‘충효’를 생명처럼 지켜온 이순신 장군을 존경한다는 박 회장, 이순신재단에서도 활동중이다.

06 다시 ‘씨름시대’ 위한 구체적 실천

씨름전용체육관을 재건축하는 일, 부산 16개 구·군에 씨름협회를 만드는 일, 기업과 단체에 실업팀을 창단하는 일! 박 회장은 임기 내 이루고픈, 이뤄야 할 구체적인 목표에 다시금 방점을 찍는다.

“씨름은 한민족 역사와 그 맥을 같이 해온 서민들의 대표 놀이이자 유희였어요. 1983년 ‘민속 스포츠’를 내걸고 프로화한 씨름은 당시 변변한 볼거리가 없던 스포츠팬들에게 최고의 ‘카타르시스(Catharsis)’를 줬죠. 씨름이 열리는 체육관은 인산인해를 이뤘고 미처 들어가지 못한 팬들은 운동장 밖에서 주최 측이 전달하는 경기 상황을 들곤 했더니깐요.”

옛 영화(榮華)를 되찾기 위해 박수용 회장은 그 시절을 곱씹고 추억한다. 하지만 추억에만 매달리지 않는다. 누구보다 발 빠르게 선수들의 마음을 읽고 그들의 입이 되고 든든한 버팀목을 자처한다. 부산 씨름계의 변화를 끌고 새바람이 될 테니 관심 있게 지켜봐 달라고 했다. 관중이 사라진 씨름판이 의미 없듯 지금 이 시점, ‘씨름’에 절실한 건 사람들과 언론의 관심일 터. 호기롭게 써내려갈 부산광역시씨름협회 박수용 회장의 씨름 부흥기, 기대해볼만하다.





Interview

제48회 전국소년체육대회 우승 주역 대연중학교 배구부

# 작고도 큰 6명의 거인이 이룬 기적!

2011년 창단한 대연중학교 배구부, 불과 작년까지만 해도 최하위 성적이었다. 7년간 이들을 맡아온 정경호 코치는 마지막 승부수를 띄운다. 작년 마지막 대회였던 CBS배중·고남녀전국배구대회는 2학년을 주축으로 참가한 것. 본 실력을 가늠기 위해 서였다. 악착같이 해서 8강까지 간다. 당최 이겨본 적 없던 선수들은 이기는 '맛'을 그제야 알았다. 배구를 하기엔 유독 키가 작았던 이들, 정 코치는 키에 연연하지 말라 했다. 그야말로 듣도 보도 못한 '갑툭튀'였던 대연중학교 배구부가 지난 5월 말 펼쳐진 제48회 전국소년체육대회에서 우승 트로피를 거머쥘었다. 약체 중 약체였던 그들은 정 코치 말대로 작은 거인이었다. '키로 하는 운동이라 여겼던 배구, 실상 '키'가 전부가 아니라는 배구의 정설을 깬, 작지만 큰 거인들 말이다.



### 창단 이래 역대급 성적, 정석처럼 지킨 '기본' 충실



“주위에서 선수들 키만 보고 자꾸 안 될 거라고 하니 '오기'가 발동했죠. '왜 안 된다고만 하지?' 키는 작지만 순발력 좋고 점프력도 뛰어나니 겨뤄볼 만하다 싶었어요. 통상 상대팀이 3명이 수비를 하면 우리는 5명이 수비했어요. 생각을 바꿔 전술을 짰 거죠. 남들이 늘하는 식이 아닌 우리 팀의 강약점을 파악해 공격과 방어 전략을 세웠어요. 상대팀보다 실수가 적었고 이를 찬스로 살린 게 좋은 결과로 이어졌죠.”

선수들 키가 얼마나 작은 건지 조심스레 여쭙더니 초등학교 팀 평균 신장보다 작다고 했다. 선수들 신체적인 조건에 격려보다 염려가 이어졌고 적은 예산 탓에 훈련 여건도 좋지 못했다. 악바리처럼 악으로 강으로 버텼을 뿐인데, '우승'이라니 지금도 믿기지 않는다는 정 코치, 눈물 속 빼는 고된 훈련을 버텨낸 선수들과의 지난날들이 주마등처럼 스치는 듯 잠시 숨은 고른다.

선수들에게 항상 기본에 충실하자는 애길 귀에 못이 박히도록 해왔다. 너무 잘하려다 보면 몸에 힘이 들어가 실수가 잦아지고 긴장을 놔 버리면 텐션감을 잃어 경기력을 살리지 못하기 때문. 제 위치에서 역할에 충실할 것, 뻔한 얘기지만 이게 사실 정석이다. 시합도 많이 나가봐야 경기감이 생긴다. 시합을 앞둔 훈련만큼 동기부여가 되는 게 없다. 개개인의 실력이 향상되는 것도 이때가 최적이다. 1년에 참가할 수 있는 대회가 8개 정도인데 대연중학교 배구부는 작년 4개, 올해는 5개 대회에 참가했다. 마음 같아선 모조리 참가하고

싶었지만 적은 예산이 발목을 잡았다. 올해 3월 펼쳐진 춘계 전국남녀중·고배구대회에서는 3위, 5월 초 전국남녀중별선수권대회에서 2위, 5월 말 제48회 전국소년체육대회에서 우승하면서 창단 이래 역대급 성적을 거둔 대연중학교 배구부. 배구를 처음 접하는 선수가 2명이나 있었는데 말이다. 하기가 매년 그랬다. 기량, 실력을 갖춘 선수를 모아 훈련을 해 본 적이 없다. 무에서 유를 창조하는 심정으로 원석을 깎아 보석을 내놓는 마음가짐으로 기초체력부터 기본기까지 그야말로 선수 하나하나의 역량 끌어올리기에 심혈을 다할 수밖에 없었다고 정 코치는 회고한다. 매년 상황이 그랬다고

### 훈련할 땐 무섭게, 마음의 거리 좁히는 시간 필요



“가장 인상적인 경기요? 모든 시합이 다 그랬어요. 춘계 전국남녀중·고배구대회 때였죠. 마지막 세트 13대 9까지 가니 다들 졌다고 생각했어요. 그런데 15대 13으로 역전했죠. 제48회 전국소년체육대회 때는 더했다니까요. 8강전이었는데 1세트 내주고 2세트에서 16대 7로 지고 있다가 26대 24로 역전했죠. 3세트는 9대 2로 이기다가 14대 13으로 역전 당했고 결국 21대 19로 이겼어요.”

매 경기마다 피 말리지 않고 수월하게 넘어간 적이 없다. 역전에 역전을 거듭, 점수판이 옆치락뒤치락 할 때마다 두통이 심해지고 심장은 죄였다. 정 코치는 경기 전 항상 아스피린을 챙겨먹는 걸 잊지 않는다.

정규 수업을 마친 뒤 5시 반 체육관에 집합. 공간이 좁아 수비를 하다 벽에 부딪히기 일쑤이던 대연중학교 체육관 대신 걸어서 10분 거리인 성지고등학교 체육관에서 성지고 배구부 형들과 함께 연습을 한다. 아무래도 실력이 월등한 형들과 손발을 맞추다 보니 실력은 배가 되는 게 사실. 저녁 9시까지 맹훈련이 이어진다. 주말에도 쉬어 본 적 없다. 동계훈련 때는 훈련 강도를 더 높인다. 부모님들에게는 방학 때만큼은 집에서 없는 애로 생각하시라고 말했다.

대연중학교 정경호 코치



66  
남들이 늘하는 식이 아닌 우리 팀의 강약점을 파악해 공격과 방어 전략을 세웠어요.  
99





9시 반에 시작해 1시까지, 점심을 먹고 3시부터 8시까지 훈련은 계속된다. 차다 차다 눈물을 흘리는 선수들도 더러 있었다. 지친 거 같아 보면 더는 몰아붙이지 않는다. 실 때는 확실하게 쉰다. 같이 낚 시도 가고 목욕탕도 가고 영화도 본다. 한창 사춘기 몸살을 겪는 아이들에게 타이밍이 정말 중요하다는 걸 잘 아는 정 코치, 그 시간을 놓치는 우를 범하지 않으려고 애쓴다.

“제게 속마음을 터놓을 수 있는 마음의 거리는 가까우면 가까울 수록 좋다고 생각해요. 선수들의 일거수일투족을 신경 쓰고 관리한다 해도 제가 놓치는 게 반드시 있거든요. 아이들이 제게 마음을 열지 않으면 절대 알 수 없는 것들 말이죠. 같이 다녀도 지루하지 않을 땐 참은 삼촌 정도로 생각해주면 좋을 텐데. OK저축은행에서 활약 중인 정성현 선수가 제 첫 제자예요. 얼마 전 찾아왔는데 훈련할 때 너무 힘들어서 당시에는 절 원망했다더군요. 물어봐서 그때 잘 이끌어줘서 지금의 자신이 있는 거라며 감사하다고... 그런 얘기 들을 때가 정말 보람 있죠.”

## DAEYEON MIDDLE SCHOOL VOLLEYBALL CLUB

### 6인의 완전체, 빛을 발하다



제48회 전국소년체육대회에서 우승 트로피를 거머쥔 주역들의 면면을 보자. 춘계 전국남녀중·고배구대회 때는 공격상을, 제48회 전국소년체육대회에서는 MVP상을 받은 주장 백동현 선수, 영리한 플레이어다. 초등학교 시절부터 배구 선수를 꿈꿔왔다. 팀플레이를 우선시, 강스파이크가 돋보이는 선수다. 께가 많고 웃음도 많다. 얼굴 한가득 장난꾸러기라고 쓰인 남윤수 선수는 팀의 분위기메이커로 그의 포지션은 리프트. 팀에서 제일 키가 작은 윤지웅 선수는 수비로서는 단연 탑. 팀에서 세터를 맡은 이용욱 선수 역시 키는 작지만 운동신경이 남다르고 점프력이 월등, 지금껏 받쳐주는 역할을 잘해왔다. 2학년 강필중 선수, 그의 포지션은 센터다. 배구를 배운 지 1년 정도 되었을까. 이렇게 빨리 성장한 선수는 보지 못했다고. 배구 집안이라 그런지 역시 기량이 남다르다. 형과 함께 배구 선수로 활약중인 2학년 최요셉 선수, 그의 포지션은 라이트다.



### 편견과 한계 뛰어넘는 예리한 기량으로



작년과 올해 대회에 참가하며 대연중학교 배구부가 술하게 들었던 얘기는 “키가 작네” 였다. 맞는 말이었지만 힘 빠지는 얘기였다. 더 이상 ‘키’에 발목이 잡혀선 안 되겠다 싶었다. 불리함을 타파할 전략과 전술을 기막히게 세우고 상대팀 선수들보다 더 높이 뛰고 재빨리 달릴 요량이었다. 포기할 건 일찌감치 내려놓고 연습만이 살길이다 여겼다. 혹자는 ‘우승’을 두고 운이라고 했지만 그건 분명 실력이었다. 대연중학교 배구부의 정 코치와 선수들은 ‘조건’과 ‘한계’를 뛰어넘고 의미 있는 결과를 냈다. 좋은 결실을 맺으면서 가장 감사한 건 대연중학교 배구부로 쏠리는 시선, 관심이다. 지켜봐 주는 눈길, 지지해주는 목소리가 있다는 건 선수들에게 가장 큰 선물, 힘이 된다. 정 코치는 내년 3월 있을 춘계 전국남녀중·고배구대회 준비에 매진할 계획이라고 했다. 매일 정해진 시간, 주말에도 어김없이, 눈물이 속 빠질 만큼 고된 동계훈련에는 더 심도 있게 저마다 갈고 닦겠다고 말한다. ‘조건’과 ‘한계’를 단박에 허물 예리한 날이 그들의 필살기가 될 때까지 말이다.

### MINI INTERVIEW

#### 백동현 주장 선수

“경기에 나갈수록 실력이 느는 걸 확연히 느껴요. 아무래도 시합을 앞두면 긴장하게 되고 훈련 강도도 세지고 팽팽하게 몸이 단련되는 기분일까요. 훈련이 고되긴 하지만 결과가 좋으면 그 당시 힘들었던 건 또 아무것도 아닌 게 되죠. 더 높은 곳으로 도약할 수 있는 발판이랄까, 우리들의 땀과 눈물, 노력이 쌓이고 쌓여 한 발 딛고 오르는 기분이예요. 평소 훈련 때는 엄하지만 살뜰하게 보듬어 주는 코치님에게 늘 감사한 마음입니다. 올해 5번의 대회에 나가서 우연찮게 3위, 2위, 우승이라는 값진 성과를 낸 것도 물심양면으로 지원해주신 코치님 덕분이라고 생각해요. 모든 선수들이 그럴 테지만 멋진 플레이로 보답하는 선수로 기억되고 싶습니다.”

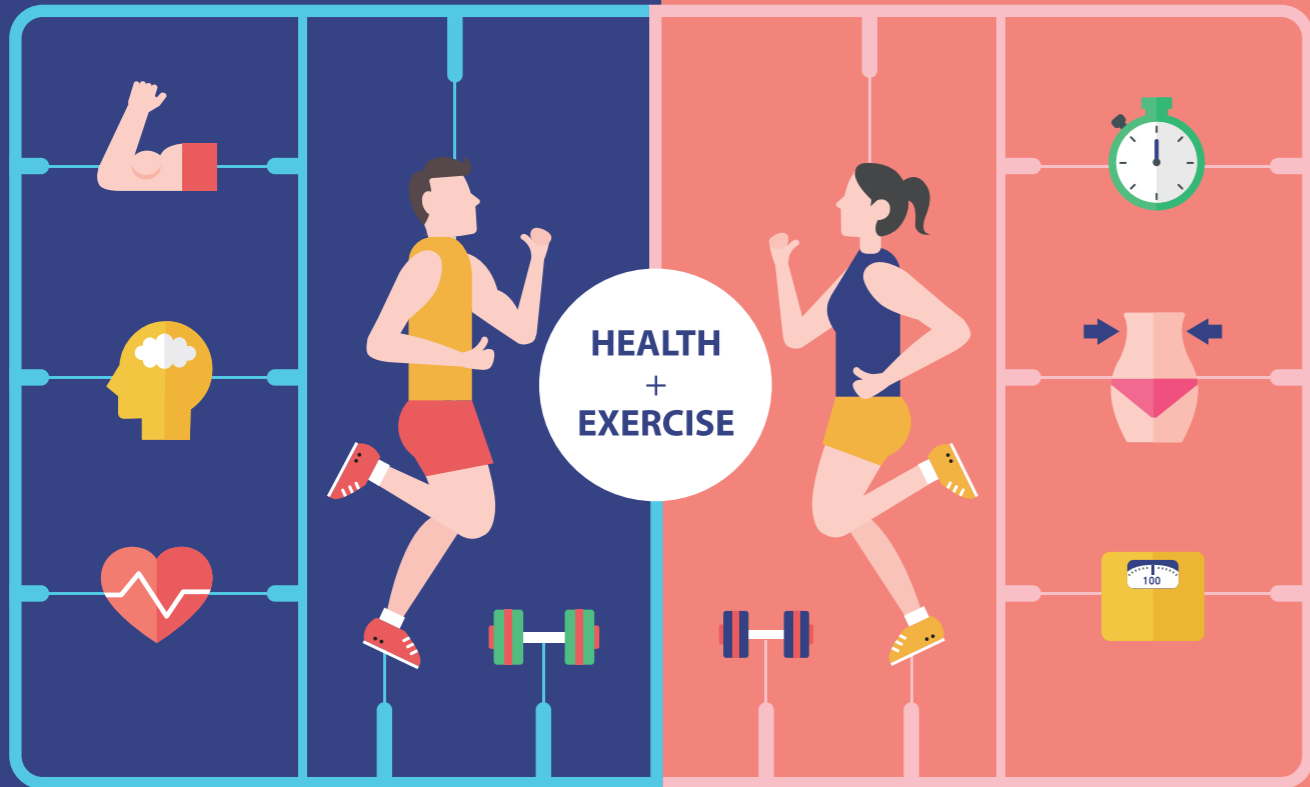
66

모든 선수들이 그럴 테지만  
멋진 플레이로 보답하는  
선수로 기억되고 싶습니다.

99







# 당신의 두 다리가

# 의사입니다

### 몸에 맞는 적합한 운동 선택의 중요성

필자가 대중을 만나 운동에 대한 중요성을 강조할 때마다 매년 사용하는 슬로건으로, 내 의지로 나의 몸을 움직여 운동하는 것이 질병을 예방하고 건강한 몸을 유지하는데 필수적이고 가장 효과적이라는 것을 강조하는 문장이다. 하지만 실제 운동의 필요성과 방법을 정확히 숙지하고 운동을 하는 사람은 그리 많지 않다. 운동이 건강에 좋다는 것은 알지만 흔히들 무슨 운동을 어떻게 해야 몸이 좋아지는지에 대해서는 막연하게만 생각한다. '뭐든지 안 하는 것보 다는 좋겠지' 필자는 운동처방학과 교수로서 건강하게 운동하는 방법을 자주 강의하지만, 아이러니컬하게도 운동을 하면 안 되거나 위험한 사람들이 있다는 말로 강의를 시작한다. 왜냐하면, 대상자의 현재 건강상태를 고려하지 않거나 적합하지 않은 운동을 선택한다면 오히려 독이 될 수도 있을 만큼 어떤 운동을 어떻게 하느냐에 따라 효과가 천 차만별이기 때문이다. 그러면 운동은 어떻게 접근하면 될까? 어떻게 하면 안전하고 효율적으로 운동을 할 수 있을까? 아래의 네 가지를 기억하자.

### SPECIAL + 01

## 동서대학교 스포츠과학계열 운동처방학과 최현희 교수



### #1

#### 자신의 건강 체력을 파악하자

쉽고 편리하게 자신의 건강 체력을 파악하기 위해서는 각 구의 보건소나 국민체력인증센터 방문하는 것을 권장한다. 이곳에서는 체력측정평가와 함께 맞은 운동처방도 해준다. 지금 운동을 시작할 예정이거나 참가하고 있는 분, 운동에 관심이 없는 분이라도 반드시 방문해 운동처방을 받아보기를 적극 추천한다.

한 시간 정도를 투자해 자신의 신체 구성 상태와 근력, 심폐지구력, 유연성 등 체력상태뿐만 아니라 고혈압, 당뇨, 근관절 손상 등 본인의 건강상태에 따라 어떤 운동을 어떻게 해야 할 지 알 수 있기 때문이다. 운동 참가자들이 가장 자주 실수하는 부분이 바로 자신의 몸에 맞지 않는 운동을 선택하는 것이다. 예를 들어 아직 기초체력이 약해 바로 강도 높은 스포츠 참가가 위험한데도 기초체력 향상과정 없이 바로 스포츠 활동에 참가했다가 근육이나 관절에 손상을 입거나 당뇨 환자가 무리하게 높은 강도나 장시간의 운동을 하다가 저혈당으로 쓰러지거나, 심질 환자가 무리한 운동 끝에 극심한 흉통으로 병원을 찾는 경우 등이다. 배드민턴, 탁구, 축구 등 경쟁적 스포츠에 바로 참가하는 것이 가능한 사람도 있겠지만 대부분의 경우는 스포츠 활동에 참가하기 위해서는 체지방 감량, 근력 강화 등이 먼저 이루어져야만 스포츠 활동에 안전하게 참가할 수 있다. 건강하려고 운동을 했는데 오히려 운동 손상으로 건강을 해치는 모순의 가장 흔한 원인은 자신의 몸에 맞지 않는 운동을 하다 발생하는 것이므로 반드시 자신의 체력상태를 파악하고 운동을 시작하자.

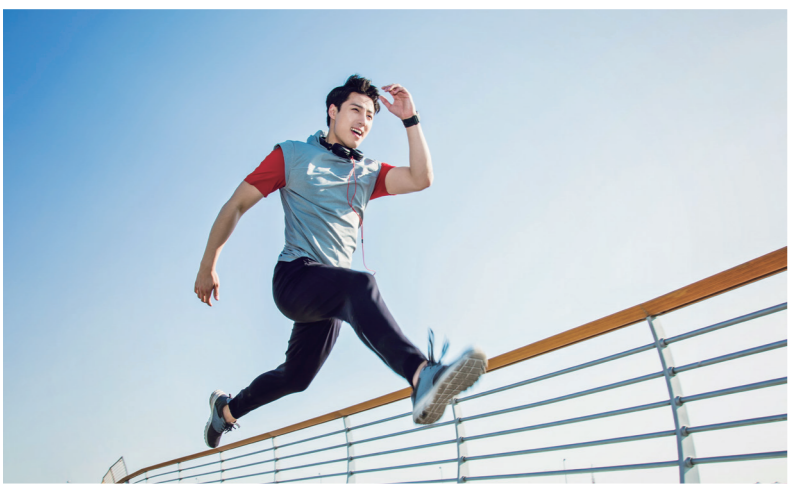


### #2

#### 운동의 목표, 종류와 강도를 정하자

자신의 건강 체력 상태가 파악되면 건강을 위한 운동의 목표(부족한 부분)를 결정할 수 있을 것이다. 예를 들어, 혹자는 체지방 감소가 질병 예방이나 건강개선을 위해 우선할 필요가 있고 혹자는 근력 증가가, 또 다른 이는 심폐지구력 운동이 우선할 필요가 있는 등 사람마다 서로 다른 운동의 목표가 정해질 것이다. 운동의 목표가 정해졌으면 이를 안전하게 달성하기 위한 운동의 종류와 강도를 결정한다. 체지방 감소가 목표인 사람이 줄넘기와 같이 충격이 많이 가는 운동을 선택하면 체지방은 줄지 몰라도 무릎 등 하지의 손상을 피하기 어렵다. 또, 같은 운동도 강도에 따라 얻을 수 있는 효과가 다르다. 예를 들어 같은 중량 운동의 경우라도 체지방 감소를 위해서는 보통 최대 15번 반복할 수 있는 중량으로 15회 동작을 해야





# Exercise



효과가 있고 근력증가를 위해서는 보통 최대 8번 반복할 수 있는 더 무거운 기구로 최대 8회 실시해야 한다는 것이다. 같은 건기 운동을 하는 경우라도 걷는 강도와 걷는 자세, 시간에 따라 그 효과가 모두 다르다는 얘기이다. 올바른 운동의 목표를 정하고 목표에 적합한 운동의 종류와 강도를 정하는 것은 성공으로 가는 지름길이고, 부상을 막는 첫 번째 관문이다.

## #3

### 운동은 힘이 아닌 머리로 이해하며 하자

운동의 목표가 정해졌으면 그 목표에 부합하는 운동을 고르고 운동할 때도 그 운동을 자신이 올바르게 하고 있는지 항상 생각하며 하는 것이 좋다. 내가 하는 운동이 왜, 어디에 좋은지 정확하게 알고 운동을 해야 하는 것이다. 예를 들어 운동 목표가 체지방 감소인 경우, 왜 운동 강도는 중강도 이하여야 하고 40분 이상 해야 하는지, 혹은 동작을 할 때 이 동작이 어느 근육을 강화하는 동작인지 알고 하는 것과 모르고 하는 것은 그 결과에서 커다란 차이가 발생한다. 동작으로 개선되는 부위를 명확히 알고 정확한 자세로 그 부위가 제대로 운동이 되고 있는지 끊임없이 본인이 느끼면서 수정해 나갈 때 운동의 효율이 제일 높기 때문이다.



66  
운동은 근육의 단련을 통해 노년까지 행복하게 인생을 즐기면서 살 수 있는 체력을 만들어 줍니다.

99

# Health



또한 잘못된 자세나 습관으로 근육의 불균형이 발생하거나 이에 대한 보상 작용으로 자세 변형 등이 생겨 유발되는 통증의 경우 역시 원리를 파악하고 자세나 습관을 지속적으로 수정하면 운동치료 효과를 크게 높일 수 있다. 운동도 공부하고 원리를 이해하고 해야 최대의 효과를 거둘 수 있다.

## #4

### 마지막으로, 근육을 단련하라고 강조하고 싶다

잘 알려진 바와 같이 골격근은 근력의 근본일 뿐만 아니라 혈당, 혈압, 호르몬 분비 조절 등으로 인지기능을 높이고 심혈관질환, 당뇨병과 같은 여러 질환의 상태를 개선시켜 건강 유지에 핵심 역할을 하는 사실들이 새로이 밝혀지고 있다. 또한, 심장근과 내장근(심장을 제외한 모든 장기의 벽을 형성하는 근육)의 단련은 질병을 예방하고 인간의 수명을 늘리는 가장 훌륭한 방법 중 하나이다.

우리나라의 사망 원인을 살펴보면 거의 매년 암, 뇌혈관질환, 심장질환이 1~3위를 차지해 심장과 혈관 관리가 얼마나 중요한지 알 수 있다. 운동 중에는 일상생활 때보다 한 번의 심장 수축으로 더 많은 양의 혈액이 더 빠른 속도로 흘러가며 혈액 순환이 이루어진다. 이때 심장근과 혈관 근육의 단련이 이루어지는데 이러한 효과는 운동이 아니고서는 거둘 수가 없다. 운동은 근육의 단련을 통해 노년까지 행복하게 인생을 즐기면서 살 수 있는 체력을 만들어 줄 뿐 아니라 심장과 혈관을 개선해 심장과 혈관질환의 발생을 막고 건강한 삶을 누릴 수 있도록 해 준다. 자, 이제 건강한 습관의 첫걸음을 제대로 시작해보는 건 어떨까?





United Kingdom

선진국 스포츠시설 정책

유휴공간과 사회적경제 주체를 활용하자

시민들이 언제 어디서나 자유롭게 스포츠를 즐길 수 있는 환경을 조성하는 것이 스포츠 선진국으로 가는 기본 조건일 것이다. 스포츠정책을 이끌어가는 문화체육관광부도 스포츠 인프라의 중요성을 인식해 2018년에 수립한 2030 스포츠비전에서 '일상에서 편리하게 이용하는 스포츠시설' 조성을 핵심 정책으로 추진하겠다고 밝혔는데 스포츠 선진국으로 불리는 독일에서는 이미 1960년부터 15개년 계획으로 전국적으로 스포츠 시설을 건립한 골든플랜 덕분에 현재 누구라도 10분 이내에 다양하고 편리한 스포츠 시설에 갈 수 있는 환경이 조성되었다. 늦었지만 우리도 독일과 같은 스포츠 인프라를 갖추기 위해서는 첫째, 스포츠 시설 조성을 위한 많은 재원이 마련되어야 하고 둘째, 국민이 접근하기 좋은 곳에 시설이 입지해야 한다. 하지만 우리나라는 인구의 91.8%가 도시에 살고 있을 정도로 도시화율이 전세계에서 가장 높아 도시 안에서 스포츠시설을 조성할 수 있는 부지를 찾기 어렵고 찾는다 하더라도 지가도 높아 부지를 매입하는 것이 시설을 짓는 것보다 더 많은 비용을 지불하는 경우도 발생하고 있다. 이러한 현실적 어려움으로 많은 공공스포츠시설이 상대적으로 지가가 낮고 가용지가 많은 외곽에 조성되고 있고 이 때문에 주민들의 접근성이 떨어져 이용률이 낮아지는 악순환이 발생하고 있다. 스포츠시설 조성이 어려운 우리의



Netherlands

SPECIAL + 02

한국스포츠정책과학원 김미옥 선임연구위원



현실을 극복할 수 있는 대안으로 영국과 네덜란드의 유휴공간 활용 정책을 살펴보고자 한다. 유휴공간은 '쓸모없는 공간'이 아닌 '사용하지 않는 공간'을 말한다. 유휴공간은 사회·경제적 여건 변화에 따른 공간 이용 수요 변화나 시설이 설치되는 특성에 의해 발생하는데 대표적으로 고가하부, 폐교, 유수지 등이 있다. 특히 고가하부는 교통시설로 고유 기능을 수행하면서도 하부 공간을 활용하면 복합적·입체적 조성이 가능해 주민들의 여가공간으로 적극 활용할 수 있는 자원이다. 우리나라에서도 1990년대 이후 유휴공간 활용에 대한 다양한 대안들이 본격적으로 등장하기 시작했고 도시재생이 본격화된 2000년대 이후부터는 유휴공간 재활용계획을 도시재생과 연계하는 사례가 증가하고 있다. 국내에서도 몇몇 지역에서는 문화, 스포츠 시설로 이용되고 있지만 대부분 부분적 활용에 그치고 있다. 영국과 네덜란드의 경우 고가하부에 다양한 시설을 대규모로 조성하고 NGO(비정부단체) 등 지역민간단체에 의해 관리운영이 이루어지도록 하고 있다. 사회통합 및 주민 여가 공간 창출을 동시에 달성할 수 있도록 하는 것이다. 선진국의 이러한 유휴공간 활용 정책은 스포츠 참가가 증가하나 시설이 부족한 우리의 스포츠시설 정책에 적극 활용할 필요가 있다.





## 영국 웨스트웨이 **WESTWAY**

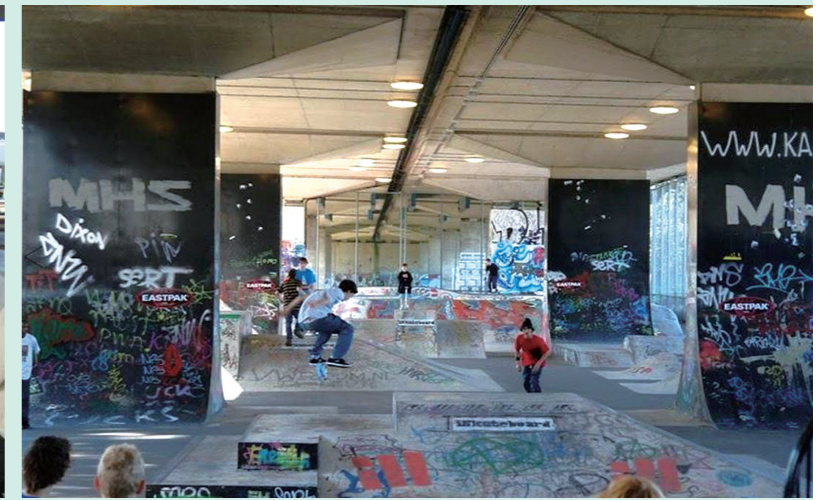
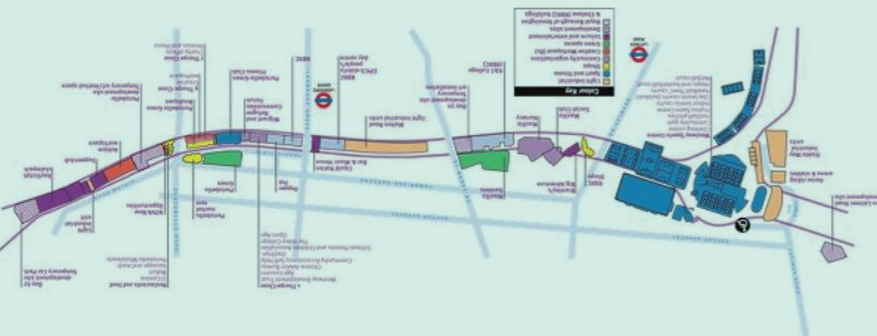
단절된 고가하부를  
스포츠·문화 공간으로



웨스트웨이(Westway)는 런던 교외의 캔싱턴과 첼시 지역을 가르는 A40 고가도로 하부 공간으로 길이 1.4km, 총면적 93,000㎡에 이르는 거대한 공간으로 1975년 지역 비영리단체와 주민 의견수렴을 통해 Trust가 설립돼 지역주민을 위한 스포츠 공간과 교육, 문화 공간으로 조성하여 운영하고 있다. 토지 소유주인 런던시와 캔싱턴/첼시구는 고가도로 조성 이후 주차장과 공원을 조성할 계획이었으나 주민들은 치안문제로 반대했고 대신 다양한 실내의 스포츠 시설을 포함한 대안을 제시해 'Westway Trust Development' 사업을 추진하게 되었다. 트러스트는 주민들에게 다양한 스포츠 참가 기회를 제공해 주민건강을 증진하고 지역사회 통합을 구현한다는 목적을 가지고 건강·스포츠, 교육, 문화예술, 공간사업, 직업학교의 다섯 분야 사업을 진행하고 있다. 스포츠 사업의 경우 인공암벽, 풋볼장, 테니스장, 수영장, 핸드볼장, 농구장, 네트볼장, 피트니스클럽 등 다양한 스포츠 시설을 조성하고 어린이와 청소년을 비롯한 사회 구성원들의 참가를 독려하기 위해 다양한 공익 프로그램 및 건강 클리닉을 운영하고 있다.

지난 40년간 주민의 다양한 스포츠, 교육, 문화 프로그램 참여를 독려하고 수요를 조사해 공급에 반영해 왔는데 최초 조성 시 약 8년의 기간 동안 주민과 지자체가 협의를 통해 적절한 개발계획을 세우고 자금을 조달하는 방안을 마련함으로써 주민과 강한 신뢰를 구축함으로써 이후 적극적 참가를 유도하게 되었다. 웨스트웨이(Westway)는 주민의 경제적 접근성을 고려해 특별프로그램 및 할인제도 등을 도입하고 있으며 2014년 기준 방문객이 60만 명, 2,228명의 주민이 헬스트레이너 서비스를 제공받고 있고 시설 수준도 런던에서 손꼽히는 수준이다. 기존 공공서비스 시설 설치에 큰 장애로 작용하고 있는 부분이 부지 확보 문제인데 웨스트웨이(Westway)의 경우 시·정부로부터 토지를 무상임대 함으로써 시설 조성에 필요한 비용을 크게 절감할 수 있었으며 지역을 단절시켜 주민들에게 불편을 초래했던 공간을 주민건강과 교육, 문화예술 공간으로 활용함으로써 사회통합에도 기여하고 있다. 또한 상업공간 등 다양한 용도를 부여해 얻은 수익을 다시 공익사업에 환원함으로써 경제적 지속가능성을 도모하고 지역특성을 고려한 시설을 설치함으로써 주민참가율을 크게 높였다는 점도 시사하는 바가 크다.

<http://www.westway.org>



## 네덜란드 **A8ERNA**

생애주기별  
통합 여가 공간으로



A8ERNA public space는 암스테르담 코흐안드잔 지역을 잇는 고속도로 A8 하부에 공간으로 30년 동안 폭 40m, 길이 400m의 공간이 어두운 주차장과 작은 사격장으로만 사용되어 혐오 환경으로 인식되었다. 2003년 시의회는 지역 커뮤니티 공공 공간 개선을 위해 재개발 계획을 수립했고 주민들과 이해당사자들의 의견이 수렴돼 '모든 세대가 부담 없이 와서 즐겁게 시간을 보내는 장소'를 구현하기로 했다. A8ERNA public space의 건축 계획을 담당한 NL Architects 사무소는 이해 당사자들의 목적과 요구가 디자인의 과정에 수용되도록 했으며 거의 모든 커뮤니티 프로그램의 요구들을 최종 디자인에까지 깊게 반영했다. 그 결과 청소년부터 노인까지 충분한 여가를 보낼 수 있도록 고가하부를 Dry square, Marina, Kid zone으로 구성하고 주변 부지를 Church square, Park로 연계 조성해 모든 세대가 사용할 수 있도록 계획했다.

A8ERNA public space는 큰 물리적 변화를 추구하지 않고 두 도시공간을 단절시킨 활동의 장애물이었던 고가를 특정 사용자가 아닌 모든 연령층의 도시민들이 이용할 수 있도록 공간을 활용성을 높임으로써 흉물스러운 도시 유휴공간이 재해석되고 활용될 수 있다는 가능성을 제시하고 있다.

<http://www.publicspace.org/en/works/d046-a8erna>

문재인 정부는 2018년 3월 생활SOC(사회간접자본) 3개년 기본계획을 발표하면서 공공스포츠시설은 국민의 일상에서 필요한 삶의 기본 전제가 되는 인프라로 기능을 부여했고 향후 3년 동안 선진국 수준을 달성하기 위해 체육관 437개, 수영장 194개를 조성한다고 밝혔다. 이 정도의 공급 규모는 1988년 서울올림픽대회 이후 30년 동안 전국에 조성되기 시작한 국민체육센터 수에 맞먹는 것으로 3년 동안 추진하는데 한계가 있다. 특히 부지를 찾기 어려운 지방자치단체의 고충을 정책에 반영하기 위해서는 앞서 살펴본 선진국과 같이 도시 내 유휴공간들을 적극 사용할 수 있는 방안들이 고려되어야 하며 주민과 사회적 경제주체들이 운영에 참여할 수 있는 정책들도 적극 반영되어야 할 것이다. 아울러 시설이 조성되는 단계부터 주민들의 의견이 적극적으로 반영되어 이용자 친화적인 공간이 조성돼야 할 것이고 운영에 있어서도 공공성이 유지될 수 있도록 비영리단체나 스포츠 사회적 기업이 운영될 수 있는 시스템이 마련될 필요가 있다.



# 올바른 밥상이 희망이다!

스포츠 꿈나무들에게 건강식 선물하는

## 스포츠 푸드트럭

SPORTS FOOD TRUCK

### Q 사업신청은 어떻게 할까요?

#### A '찾아가는 건강밥상'은요!

- ⊕ 내용 \_ 스포츠 체험 및 스포츠버스(운동회) 후 건강 도시락 제공
- ⊕ 기간 \_ 2018년 3~11월 운영 (대한체육회 일정에 따라 상시접수)
- ⊕ 신청방법 \_ 신청학교 → 시·도체육회 → 대한체육회
- ⊕ 유의사항
  - 스포츠버스와 동시 신청 / 100~130명 이내
  - 신규 개소 우선 지원 정책 (2017~2018년도 기 지원개소 제외)
- ⊕ 선정기준
  - 스포츠버스 운영 학교중 행사 성격, 참여규모 등을 감안, 선정
  - 급식 장소, 천막 등 제공 가능한 학교 우선 검토
  - 학교 학생, 교사, 학부모, 지역주민이 참여하고 규모가 100~130명 이내



### A '찾아가는 선수촌 식당'은요!

- ⊕ 내용 \_ 멘토링 및 도전 골든벨 진행 후 선별된 선수촌 식단 제공
- ⊕ 기간 \_ 2018년 3~11월 운영 (1~3월 접수 예정)
- ⊕ 신청방법 \_ 신청 단체(운동부) → 시·도 체육회 / 회원 종목단체 → 대한체육회
- ⊕ 유의사항
  - 학교단위 운동부가 없거나 인원이 30명 미만으로 푸드트럭 운영대상이 되지 않더라도 회원종목 단체가 자체적으로 발굴, 지원 추천 가능 (소수인원의 경우에 단체로 훈련하는 경우도 가능)
  - 신규 개소 우선 지원 원칙 (2017~2018년도 기 지원개소 제외)
- ⊕ 선정기준
  - 급식 및 멘토링 프로그램 운영을 위한 장소(운동장 또는 체육관 등) 제공이 가능한 학교
  - 대한체육회 체육중점학교 및 학교운동부 지원(학교체육부, 진로교육(교육복지부))
  - 사업의 멘토링 프로그램과 연계 운영이 가능한 학교
  - 특별한 사연이나 해당 학교 운동부 출신의 스포츠 재능나눔 프로그램 연계가 가능한 학교



SPORTS FOOD TRUCK





**우리 동네  
모두에게 열린  
체육관**

# 학교체육 시설개방 지원사업

학교체육시설 개방지원 사업은 학교체육시설의 유휴 시간대(방과 후, 휴일)에 개방을 한다.  
학교체육시설 이용률과 지역주민의 생활체육 참가율을 높이려고  
문화체육관광부와 교육부가 협력해서 추진하는 사업이다.  
지원 대상으로 선정되면 학교체육시설을 체계적으로 안전하게 관리할 수 있다.  
그리고 구·군 체육회에서 종목 강습 프로그램을 운영해  
학생과 지역 주민이 즐겁게 운동할 수 있다.

## 현재 학교체육 시설활용의 문제점은 무엇일까?

우선 학교는 안전사고와 시설 훼손 우려로 개방을 주저하는 상황, 시설관리 인력이 부족하고 체육시설 이용자와 학교 구성원간의 각종 분쟁이 발생하는 걸 우려하고 있다.  
주민들은 체육시설 활용에 대한 정보가 부재하고 시 청에 접수하거나 활용하는 데 어려움을 호소한다.  
또 동호회 대관 중심의 연 단위 계약으로 다양한 지역주민의 이용에 제약이 있다는 점도 주민들이 겪는 문제점이다.

## 그렇다면 개선방향은 무엇인가?

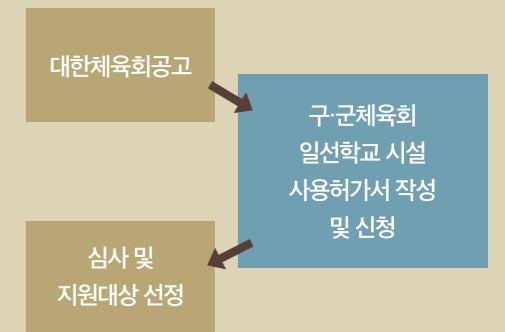
|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| <b>01</b>                 | <b>02</b>                |
| 공신력 있는 기관을 통한 학교체육시설 사용계약 | 학교 책임 감소 및 시설 책임 보증대책 마련 |



## 학교체육시설 개방지원 사업의 장점을 알아보자!

학교의 경우 관리 매니저가 운영시간 동안 학교체육 시설에 상주, 해당 관리시설을 책임지고 관리한다. 사업 운영기간 동안 안전사고와 시설훼손이 발생할 경우, 대한체육회에서 가입한 스포츠안전공제 주체자배상책임공제서비스의 담보액 내에서 보상 받을 수 있다. 또 학생과 교직원이 전문 강사에게 다양한 스포츠 종목을 배울 수 있다. 지원 사업과 연계 가능한 학교스포츠클럽이 있다면 전문 강사에게 지도 받을 수 있다.  
지역주민은 저녁 시간 집에서 가까운 학교 체육시설에서 운동할 수 있다. 학교 체육시설에서 다양한 종목 강습 프로그램에 참여할 수 있다. 관리 매니저의 관리감독 하에 안전하게 체육활동을 즐길 수 있다.

## 학교체육시설 개방지원 사업 신청 절차



## 사업개요

|              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| <b>사업명</b>   | <b>대상조건</b>                   |
| 학교체육시설 개방지원  | 전 체육관 및 다목적 강당 보유<br>초·중·고등학교 |
| <b>개방조건</b>  | <b>시청시기</b>                   |
| 월 72시간 이상 개방 | 매해 12월 ~ 다음해 1월               |





**스포츠 강국 비약적 발전, 그 밑거름**

1920년 서울에서 시작한 전국체육대회는 100년 세월을 거쳐 다시 서울로 돌아왔다. 숱한 스타를 낳았고 명승부를 연출, 국내 체육의 주춧돌이 되었다. 국제무대에서 보여준 대표선수들의 투혼은 큰 감동을 줬고 숱한 스포츠 꿈나무들이 소년체육대회와 전국체육대회를 거쳐 대표선수로 커갔다. 격동의 한국 근현대를 거치며 일제 강점기 말기의 중일전쟁과 태평양전쟁 그리고 6·25 전쟁으로 중단된 것 외에는 지금까지 매년 한 번도 거른 적 없는 스포츠 대회는 유례를 찾아보기 힘들다. 제100회 전국체육대회는 오는 10월 4일부터 10일까지 7일간 펼쳐진다. 잠실주경기장, 장충체육관, 고척스카이돔 등 총 69개 경기장에서 총 47개 종목이다. 정식종목은 사격, 볼링, 골프 등의 기록종목과 농구, 배구, 축구 등의 단체종목, 배드민턴, 탁구, 테니스 등의 개인단체, 유도, 복싱, 태권도 등 개인경기로 분류된다. 전국 17개 시도에서 총 2만4,988명의 선수단(임원 6,400명, 선수 18,588명)이 대회 참가 신청을 했다. 이 중 부산선수단은 47개 종목 1,518명(임원 382, 선수 1,136)이 참가한다.

66

전국체육대회는 1953년 휴전 이후 양적, 질적 보완을 거쳐 1957년 제38회 대회를 기점으로 전국대회로 확장된다.

99

**은근과 끈기로 이어온 전국체육대회 역사**

최초의 전국체육대회는 일제강점기인 1920년 11월, 배재고보에서 열린 제1회 전조선야구대회. 단일 종목이라 규모는 작았지만 조선체육회 창설 이후 치러진 첫 번째 대회였다. 체육을 통한 항일운동이었던 만큼 그 열기는 뜨거웠다. 종합체육대회의 효시는 1934년 조선체육회 창립 15주년 기념으로 열린 '전조선종합경기대회'다. 전조선종합경기대회는 축구, 야구 등 5개 종목으로 시작했는데 유도, 씨름, 검도 등이 차례로 추가되면서 규모가 커졌다. 시간이 지나면서 선수들의 경기 수준도 나날이 좋아졌다. 그러나 전조선종합경기대회는 오래 이어지지 못했다. 일제의 탄압정책으로 1938년 조선체육회가 강제 해산되면서 제18회 대회를 끝으로 명맥이 끊긴 것. 전국체육대회는 광복 후 화려하게 부활한다. 자유해방 경축 전국종합경기대회인 제26회 전국체육대회는 1945년 12월 육상, 축구, 야구 등 10개 종목이 열렸다. 1946년부터는 각 경기단체들의 조직이 정비, 대회의 틀을 잡아갔다. 그러나 전국체육대회는 1950년 6·25전쟁의 비극으로 또 다시 위기를 맞는다. 체육인들은 하나로 뭉쳐서 1951년 제32회 대회 개최라는 기적을 일궈냈다. 전국체육대회는 1953년 휴전 이후 양적, 질적 보완을 거쳐 1957년 제38회 대회를 기점으로 전국대회로



**제100회 전국체육대회**

**100년의 출발지에서 만난 100년의 청사진**

불멸의 혼 손기정, 아시아의 물개 조오련, 아시아의 마녀 백옥자, 마린보이 박태환, 리듬체조 요정 손연재... 이름만 들어도 쟁쟁하다. 빛나는 스타플레이어를 배출한 전국체육대회가 올해로 100년을 맞았다. 단연 전국체육대회는 올림픽 스타의 경연장이자 예비 올림픽 스타의 산실. 100년, 숫자의 무게만큼 감회가 새롭다. 스포츠 불모지 한국을 스포츠 강국으로 이끈 전국체육대회의 1회 개최지 서울에서 제100회 막이 오른다. 'Once Again, Seoul 1920!' 제100회 전국체육대회는 한국 체육의 미래 100년을 여는 새로운 출발점이 될 것이다.





확장된다. 중앙과 지방의 균등한 체육발전을 도모한다는 취지로 1957년 제38회 부산 대회를 시작으로 1960년 제41회 대전, 1962년 제43회 대구, 1964년 제45회 인천 등 지방도시에서 열어 스포츠의 전국적인 보급과 발전에 앞장섰다. 제50회 대회부터는 이북 5도의 대표도 참가했다.

**다각적, 다채롭게 대회 준비 박차**

전국체육대회는 체육에의 열정 하나만으로 곳곳하게 버텼다. 한국 선수들이 세계무대에서 맹활약을 펼치고 메달을 휩쓴 건 전국체육대회가 없었다면 불가능했다. 서울시는 역대 최대 규모의 대회 조직위원회를 꾸렸다. 시민의 다양한 의견을 듣기 위해 시민위원회를 발족해 7,777명의 자원봉사단 모집하는 등 대회 준비에 박차를 가한다. 선수들의 경기력 향상을 위해 경기장 업그레이드 보수공사를 시행했고 시범 경기 운영이 필요한 7개 종목에 대한 전국규모 프레대회를 개최하는 등 만반의 준비를 마쳤다.

제100회 전국체육대회 홍보 역시 다채로웠다. 국내 체육대회 최초로 발행한 기념주화는 지난 7월 4일부터 17일까지 예약 신청을 받았다. 유명 셀럽, 체육 선수, 관계자가 참여하는 '100인 릴레이 인터뷰'도 시작했다. 또 개폐회식에서 한류스타들의 축하공연도 펼쳐진다. 지난 9월 22일부터는 시민, 스포츠스타 등 1,100여 명이 전국 17개 시도를 순회하는 성화봉송도 진행했다.

66

전국체육대회는 우리나라 최고의 역사와 권위를 자랑하는 스포츠 행사로 우리의 소중한 문화유산이다.

99



*The 100th National Sports Festival*



**앞으로 100년, 새로운 이정표 그린다**

전국체육대회가 소위 '그들만의 리그'로 전락했다는 혹평도 잦다. 예전만큼 국민의 관심을 끌지 못하는 첫 번째 이유는 개최 시기에 있다. 국내 최고 인기 스포츠인 프로야구 포스트시즌과 정확히 겹친다. 그뿐만이 아니다. 스포츠를 관람하기 좋은 날씨인 10월에 굵직한 스포츠 이벤트들, 예를 들면 축구 A매치가 빈번히 열린다. 겨울 스포츠의 꽃인 프로농구와 프로배구 시즌의 출발점도 이 시기와 맞물린다. 또 전국체육대회에 대중의 관심이 줄어든 건 높아진 국민 눈높이 때문이기도 하다. 월드컵이나 올림픽, 유럽 챔피언스리그 등 세계적인 이벤트에 눈높이를 맞추다 보니 국내 선수의 경기에는 흥미를 덜 느끼는 것. 과거에는 '애국주의', '국위선양'과 연결돼 관심을 모았지만, 전국체육대회 외에도 아시아경기대회나 올림픽대회도 국민의 관심을 얻기 어려운 게 현실이다. 과거 엘리트 지상주의에 몰입돼 국제무대에서 성과만 지향했던 정책을 벗어 야 할 것이다. 1988년 서울올림픽대회, 2002년 한·일월드컵축구대회, 2011년 대구세계육상선수권대회, 2018년 평창동계올림픽대회를 개최해 세계 4대 스포츠대회 그랜드슬램을 이루면서 전 세계에 한국인의 저력을 보여줬다. 전국체육대회는 우리나라 최고의 역사와 권위를 자랑하는 스포츠 행사로 우리의 소중한 문화유산이다. 일제강점기에는 일제에 저항하며 민족의식을 고취했고 광복 후에는 국위 선양과 국가의 위상 제고를 위한 기틀을 마련했다. 시대와 환경의 변화 속에서 국민에게 용기와 희망, 자신감과 자부심을 주며 정신적 기둥 역할을 도맡아온 전국체육대회, 100회를 맞는 감회는 남다를 수밖에 없다. 대한민국 체육의 희망찬 100년을 기약해본다.





FOCUS  
01

뜨거운 심장, 함성의 주역들

# 평화의 물결 속으로, 수영도시 광주!

## 2019 광주FINA수영선수권대회

Fina World Championships  
Gwangju 2019

## 세계마스터즈수영대회

Fina World Masters Championships  
Gwangju 2019

빛고을 광주를 찾은 세계 194개국, 7,507명(선수 2,639명, 임원 1,550명 등). 지난 7월 12일부터 17일간 세계 지구촌 수영인의 축제 '2019광주FINA 세계수영선수권대회' 감동의 파노라마가 펼쳐졌다. 대회는 끝났지만 감동의 여운은 진행중이다. 지난 8월 5일부터 14일간 세계 수영 동호인들의 축제 '2019광주 FINA 세계마스터즈수영선수권대회'가 이어졌기 때문. 동계월드컵과 하계 올림픽, FIFA월드컵축구, 세계육상선수권대회와 함께 지구촌을 대표하는 국제 스포츠 이벤트인 세계수영선수권대회를 한국에서 치르는 건 올해가 처음, 이번 대회가 유독 소중하고 특별했던 이유다. 눈물과 환송, 열정과 감격이 뒤섞인 이번 대회, 스포츠 강국으로 한발 더 다가선 대한민국의 청사진을 본다.



### 저비용 고효율, 실속과 내실 다진 대회

선수단 350명, 국내외 주요 초청인사 1,500명, 관람객 3,000여 명이 참석한 개막행사, 세계 각국의 물을 5·18민주광장 분수대에서 하나로 합치는 합수식 공연은 의미만큼이나 깊은 인상을 남겼다. 2019광주 FINA 세계수영선수권대회는 경영과 다이빙, 아티스틱 수영, 수구, 하이다이빙, 오픈워터 수영 등 6개 종목, 76개 세부 경기에서 76개 금메달을 놓고 치열한 경쟁을 펼쳤다. 그 규모도 놀라웠다. 194개국에서 2,639명의 선수들이 참가한 것. 2015년 러시아 카잔대회의 184개국, 2,400여 명을 뛰어넘는 역대 최대 규모였다. 특히 27m 높이에서 무등산을 배경으로 최고의 명장면을 보여준 '오픈워터 수영'은 일찌감치 입장권 판매 목표량 100%를 달성하며 관람객의 기대를 모았다.

이번 대회는 국내에서 치러진 국제대회 중 가장 적은 비용으로 최대 효율을 높인 내실에 충실한 대회로 평가받는다. 총사업비 2,278억 원, 2018평창동계올림픽대회의 5.2%에 불과, 저비용·고효율 대회를 목표로 기존 시설을 재활용해 사후 관리비용의 부담을 줄였다. 경영과 다이빙이 펼쳐진 남부대 시립국제수영장의 관람석만 기존 3,000여 석에서 1만 1,000석으로 증축했을 뿐, 나머지 경기장은 가설했다. 특히 수구(남부대)와 아티스틱 수영(염주종합체육관), 하이다이빙 경기장(조선대) 가설에 사용된 자재는 대회가 끝난 뒤 2020도쿄올림픽대회에 재활용 할 계획. 홀리오 마글리오네 FINA 회장은 "모든 경기장, 선수촌은 최상급 시설이었다. 조직위원의 안정적인 대회 운영으로 각각 선수들이 좋은 기록을 남기게 됐다"며 호평했다.

### 수영 스타 이번 속출, 역경과 반전 스토리

세계 수영 특급들이 광주의 물살을 힘차게 갈랐다. 2년 전 헝가리 부다페스트대회에서 7관왕에 올라 마이클 펠프스(미국·은퇴)의 뒤를 이어 세계 수영 '황제'로 등극한 드레셀, 이번 대회에선 6관왕과 함께 2회 연속 대회 MVP(최우수 선수)에 오른다. 특히 폐막을 하루 앞둔 27일 불과 두 시간 사이에 금메달 3개를 목에 걸며 저력을 과시했다. 남자 자유형 50m 결승에서 21초04초로 종목 2연패에 성공, 접영 100m 결승에서도 49초66으로 정상을 밟았다. 혼성 계영 400m에선 첫 번째 주자로 나서 1위로 질주, 세계기록(3분19초40)과 금메달을 진두지휘했다. 앞서 접영 50m와 계영 400m, 자유형 100m를 제패했던 드레셀은 접영 100m 준결승에서 49초50으로 10년간 깨지지 않던 펠프스의 세계기록을 넘어선 것. 여자부 접영 50m 금메달과 은 1개(접영 100m)·동 2개(자유형 100m·200m)를 추가한 사라 요스트롬(스웨덴)이 MVP가 됐다. 그녀의 세계선수권 통산 금메달은 9개. 세대교체도 활발히 이뤄졌다. 헝가리 출신의 크리스토프 밀락(19)이 남자 접영 200m 결승에서 1분50초73을 찍어 펠프스가 보유했던 세계기록(1분51초51)을 경신했다.

동메달 1개에 그친 개최국 대한민국의 성적은 아쉬움이 크다. 혼성을 제외한 10개 종목 중 8개 종목에서 결승 진출자를 배출한 다이빙이 그나마 자존심을 지켜줬다. 김수지(울산시청)가 여자 다이빙 1m 스프링보드 3위에 오른 것. 세계선수권 다이빙 최초의 메달로 경영까지 범위를 넓혀도 2011년 상하이에서 자유형 400m 금메달을 딴 박태환(인천시청)에 이어 두 번째다. 우하람(국민체육진흥

공단)도 선전했다. 1m, 3m 스프링보드에서 각각 4위, 10m 플랫폼에서 6위를 차지했다. 지난 8월 5일부터 펼쳐진 2019광주 FINA 세계마스터즈수영선수권대회는 84개국 6천여 수영 동호인들이 하이다이빙을 제외한 5개 종목, 59개 경기에 참가했다. 남자부 최고령자(91)이자 최다종목(11개) 참가자인 테네프 탄초(불가리아)는 "내 삶에는 욕망이 있다. 욕망이 없으면 목표에 이를 수 없고 무의미한 삶이다. 욕망을 이루기 위해 이 대회에 참가했다"며 심 없는 도전을 강조, 뭉클한 감동을 전했다. 이번 대회에 국내에서는 100여 개 팀, 약 1000여 명의 선수들이 참가.

### 혼신의 순간, 2년 뒤 후쿠오카에서 다시

대회 평가를 두고 명암(明暗)이 갈린다. '성공적인 저비용·고효율 문화대회'란 타이틀을 거머쥔 점, 세계 5대 메가 스포츠대회를 모두 안정, 성공적으로 개최해 명실상부 스포츠 강국으로 발돋움하는 기틀을 마련했다는 데는 이견이 없다. 하지만 경기 내내 크고 작은 안전관리, 사고는 옥의 티였다. 바쁜 일정을 쪼개 국악 공연, 한복 체험, 사찰 음식, 정보통신기술(CT) 등 다채로운 행사에 적극 참여해 "원더풀!", "뷰티풀!" 감탄사를 연발한 선수들, 경기장과 선수촌, 5·18 민주광장, 광주폴리 그리고 공연마루와 전통문화관 등 밧길 닿는 곳마다 공연장이자 무대이며 전시장이었다. 한 달여 동안 광주는 뜨거운 심장소리로 들썩였다. 남도의 맛과 멋, 흥취에 한껏 빠진 세계 수영인들, 광주에서의 격렬한 함성을 아로새기며 2년 뒤 일본 후쿠오카에서 만나기로 했다.





FOCUS 02

Only 은퇴선수를 위한 One stop 전문미래설계

운동(은퇴)선수 진로지원서비스

2013년부터 대한체육회는 운동(은퇴)선수 취업 지원 프로그램을 운영해 왔다. 권역별 진로지원 센터 열면서 원스톱 진로 지원을 추진중이다. 서울에만 은퇴선수 진로지원센터가 있다 보니 지방 거주자가 이용하기에는 불편했던 게 사실. 전국 5개 권역별(경상/부산, 수도권/서울, 경기/수원, 충청/대전, 전라/광주)센터의 문을 열면서 지방에 거주하는 은퇴선수도 편하게 오프라인 상담은 물론 교육을 받는 게 수월해졌다.



현역과 은퇴선수 모두에게 열린, 제2 직업 찾기

은퇴선수 진로지원센터는 은퇴선수나 현역 운동선수 모두 이용 가능하다. 은퇴선수는 취업·경력 관련 상담 또는 진로지원서비스, 잡(JOB)매칭 서비스, 멘토링, 찾아가는 운동선수 진로교육 등 다양하게 구성된 취업지원 프로그램으로 도움 받을 수 있다. 현역 운동선수도 센터 방문 시 진로 상담을 받을 수 있다. 진로지원 서비스는 오랜 시간 운동에 전념해 온 운동(은퇴)선수들이 새로운 취업 목표를 갖고 구직 기술을 키워 제2의 직업을 찾도록 돕고 있다. 개인별 특성에 맞춘 1:1 진로·취업 상담, 이력서·자기소개서 컨설팅, 면접 컨설팅, 취업 성공 선배 멘토링, 취업교육, 창업교육, 스포츠지도자 자격증 준비과정 등을 제공한다.

운동(은퇴)선수 진로지원 서비스

1

하나. 진로지원서비스 ZOOM IN

운동선수들의 진로와 경력개발을 돕기 위한 프로그램으로 컨설팅, 교육, 멘토링, 진로지원을 제공하는 종합서비스(상담, 교육·취업지원 연계)

- 1 지원대상 운동(은퇴)선수(대한체육회 선수등록시스템에 운동선수로 등록된 자)
- 2 신청기간 연중 수시모집
- 3 접수방법 온라인 접수(welfare.sports.or.kr)
- 4 지원내용 1:1 진로상담 및 취업계획 수립, 유관기관 교육 및 취업 관련 정보 제공, 스포츠 분야 진로교육(자격증 대비반 등), 각 분야 현직자와의 멘토링 프로그램, 개인별 기초역량 교육 지원, 기업분석 및 채용정보 제공 등
- 5 문의 ☎ 02-419-1114

2

둘. 잡(JOB)매칭서비스 FOCUS ON

운동선수에게 취업희망 분야의 채용정보를 자동 매칭해 제공하는 취업지원서비스

- 1 주요내용 채용정보 종합제공: 워크넷, 사람인 등 채용정보 통합, 운동선수에게 신청분야의 채용정보를 선별해 온라인(홈페이지, 메일)으로 정보를 제공
- 2 지원대상 대한체육회 선수등록시스템에 운동선수로 등록된 자
- 3 이용방법 회원가입 후 이용
- 4 문의 대한체육회 교육복지부(☎ 02-2144-8162)
- 5 서비스주소 welfare.sports.or.kr

3

셋. 은퇴선수 진로지원센터 CLOSE UP

은퇴선수에게 진로 및 취업(상담, 교육, 취업알선, 사후관리 등)체계적으로 지원하는 취업지원 서비스

- 1 위치 서울올림픽파크텔 19층(서울 송파구 방이동)
- 2 문의 ☎ 02-419-1114
- 3 서비스주소 welfare.sports.or.kr

**권역별 은퇴선수 진로지원센터**

☎ 전국 대표번호 1544-6679

경상센터(부산), 충청센터(대전), 경기센터(수원), 전라센터(광주)

※ 지방권역센터 운영은 사정에 따라 달라질 수 있음

4

넷. 찾아가는 운동선수 진로교육 KEY POINT

선수시절부터 듀얼커리어(운동과 학업)와 성공적인 사회 정착을 준비하기 위해 경력개발의 중요성과 준비과정을 소개하는 교육

- 1 지원대상 중학교, 고등학교 운동부(대한체육회 선수등록 시스템에 운동선수로 등록된 자)
- 2 신청기간 연중 수시모집
- 3 접수방법 공문접수
- 4 교육내용 1강 목표설정의 중요성, 2강 운동선수의 경력전환, 3강 흥미로운 직업정보 탐색, 4강 스포츠 관련 자격정보 찾기, 5강 스포츠 분야 직업의 세계, 6강 나의 꿈, 미래설계
- 5 강사 대한체육회 진로교육 전문강사
- 6 문의 대한체육회 교육복지부(☎ 02-2144-8165)

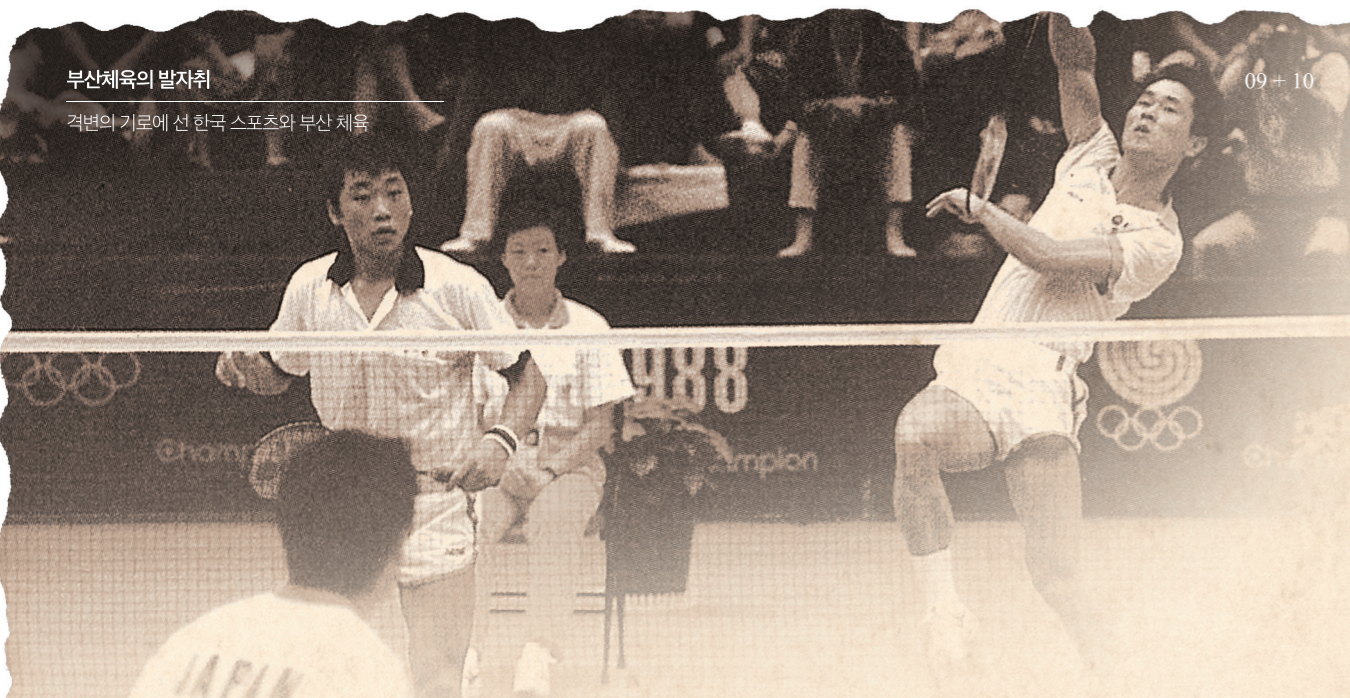
5

다섯. 국가대표 진로상담 프로그램 CORE TIP

전직 또는 진학에 대한 정보와 상담을 희망하는 국가대표 선수들에게 진로상담 지원

- 1 지원대상 국가대표 운동선수
- 2 신청기간 연중 수시모집
- 3 접수방법 전화접수
- 4 주요내용 **취업전문성 강화** 취업기술, 이력서 작성, 면접기술 등
- 5 문의 **진로설계** 경력개발 계획, 진학 및 교육과정 선택 등 **심리상담** 직업흥미검사, 성격유형검사 등
- 6 문의 ※ 대상에 따라 시간 및 내용 맞춤 지원 대한체육회 교육복지부(☎ 02-2144-8164)





# 격변의 기로에 선 한국 스포츠와 부산 체육

01

## 정치적 혼란과 체육계의 변화

1979년 제60회 전국체육대회에서 8위라는 역대 최악의 성적으로 1970년대를 마감한 부산시체육회는 대망의 1980년대를 맞아 다시금 새로운 도약을 준비하고 있었다. 1980년 1월 10일 부산시체육회는 시청 회의실에서 첫 이사회를 갖고 새로운 이사진 구성을 마무리 지었다. 그러나 새 시대를 향한 부산시체육회의 넘치는 의지에도 불구하고, 부산은 물론 한국 사회 전체가 한 치 앞을 내다보기 힘든 불확실성의 소용돌이 속으로 빨려 들어갔다. 1979년 10월 26일 박정희 대통령의 서거와 제4공화국 정부가 역사 속으로 사라지자 이를 계기로 국민들의 민주화 열망이 일거에 분출되었다. 한국 사회는 일대 혼란기로 접어들었고 특히 부산은 부마민주화항쟁의 여파로 1979년 10월 18일 비상계엄이 선포된 삼엄한 정국 속에서 1980년을 맞았다. 일제강점기의 암흑기 속에서 싹을 틔운 우리나라의 체육은 1950년대까지 대한체육회와 각 지역 체육회의 자생적 기반을 바탕으로 성장해 왔으나, 박정희정부 들어 '국민체육진흥법'(1962년)을 기반으로 국가 주도의 진흥책으로 전환했다. 체육을 국민체육 향상과 스포츠 경기력 향상을 국민통합의 원동력이자 국가 발전의 기본 전제로 인식해 '체력은 국력'이라는 구호 아래 전문체육에 총력을 기울이기 시작한 것이다. 제5공화국 초기에 이뤄진 제10회 서울아시아경기대회, 제24회 서울올림픽대회의 유치는 체육 진흥에 대한 새 정부의 의지를 천명하는 선언적 사건임과 동시에 1980년대 우리 체육의 눈부신 국제적 도약이 시작되는 중대한 시발점이었다.

02

## 바덴바덴의 기적 “쎄울, 코리아!”

1981년 9월 30일 새벽(현지시간 오후 2시), 전 국민은 독일 남서부의 작은 온천도시 바덴바덴으로부터 전승돼온 위성중계 화면에 시선을 집중시켰다. 1988년 제24회 하계올림픽대회 개최지를 결정하는 80명 IOC위원들이 투표 결과를 지켜보기 위해서였다. 서울 외에 호주의 멜버른, 그리스의 아테네, 일본의 나고야로 시작된 개최 후보도시의 경합은 유치전 중반을 넘어서

면서 서울과 나고야의 대결로 압축돼 있었다. 숨 막히는 정적을 뚫고 사마란치 위원장의 낮은 스페인 억양에 실려 나온 도시의 이름은 '서울'이었다. 이 기적 같은 결과에 현지의 유치단은 물론 자정이 넘은 늦은 시각까지 TV중계를 지켜보던 전국의 국민들은 일제히 환호성을 터트리며 기뻐했다. 사마란치 위원장의 개최지 결정 발표가 끝난 직후 기자회견을 갖고 "IOC가 제24회 올림픽대회 개최지로 서울을 선택한 것은 올림픽 정신의 승리"라고 선언했다. 서울이 제24회 올림픽대회 개최지로 결정된 지 약 두 달이 지난 1981년 11월 27일 우리 체육계에는 또 하나의 낭보가 접수됐다. 1986년 제10회 아시아경기대회 개최지로 서울이 결정됐다는 소식이었. 아시아경기대회의 서울 유치는 1970년 제6회 대회를 유치했다가 반납하는 과정에서 실추됐던 한국 스포츠의 국제적 공신력을 회복할 수 있는 기회가 됐다는 점에서 큰 의미가 있었다.

03

## 국제대회 약진과 부산 체육

1976년 몬트리올올림픽대회 레슬링에서 양정모가 금메달을 획득한 이후로 우리 체육은 차츰 국제적 경쟁력을 상승시켜 나가고 있었다. 1980년 모스크바올림픽대회를 겨냥했던 우리 체육계의 두 번째 금메달을 향한 꿈은 결국 좌절되고 말았다. 개최국인 소련의 아프가니스탄 침공에 반대하는 의미로 미국 등 서방세계의 보이콧 행렬이 줄을 이었다. 1948년 런던올림픽대회에 처음 참가한 이래로 1976년 몬트리올올림픽대회까지 30여 년 동안, 8개 대회에서 한국이 획득한 올림픽 메달 수는 양정모의 금메달 1개를 포함해 은메달 6개, 동메달 11개 등 18개가 전부였다. 역대 개최국 성적과 비교해볼 때 고작 1개 대회 성과에도 미치지 못할 정도의 초라한 성적이었다. 이후 우리나라의 모든 체육은 제10회 서울아시아경기대회와 제24회 서울올림픽대회에 초점이 맞춰졌다. 가장 눈에 띄게 변화한 부분은 주요 대회에 대비한 선수 강화훈련의 규모였다. 이전 같으면 꿈도 꾸지 못했을 해외 전지훈련과 외국인 지도자의 초빙, 국내 지도자의 해외연수도 이 시기부터 활기를 띠었다. 부산은 특히 아시아권에서도 특별히 두각을 나타내지 못하던 육상 종목에서 두 개의 메달을 따내는 성과를 거뒀다. 당시 동아대에 재학 중이던 김종일과 김복주가 각각 멀리뛰기와 800m에 참가, 나란히 금메달과 은메달을 거머쥔 것이었다. 1984년 제23회 LA올림픽대회에서 한국 선수단은 더욱 눈부신 분전을 펼쳤다. 이 대회에서 한국 선수단은 무려 금메달 6개, 은메달 6개, 동메달 7개 등을 획득해 종합순위 10위에 오르는 기염을 토하며 한국 체육의 잠재력을 폭발시켰다.

04

## 스포츠의 강자! 떠오르는 강국!

올림픽대회나 아시아경기대회와 같은 종합대회 이외의 단일종목 세계대회에서도 한국 스포츠는 약진을 거듭했다. 특히 이 시기에는 국내 인기 스포츠의 양대 산맥이라고 할 수 있는 야구와 축구 두 종목이 모두 세계대회에서 의미 있는 성적을 거뒀다. 1982년 9월 서울에서 벌어진 제27회 세계야구선수권대회에서 한국은 8승 1패의 전적으로 우승을 차지하며 한국 야구사상 최초로 세계의 벽을 허물어뜨렸다. 이에 뒤질세라 축구는 1983년 6월 멕시코시티에서 열린 세계청소년축구대회에 참가해 4강에 진출하는 이변을 연출했다. 그러나 1980년대 올림픽대회와 아시아경기대회, 축구와 야구 등 세계선수권대회에서 이뤄진 한국 스포츠의 대약진은 이때까지만 해도 예고편에 불과했다. 1980년대 이전까지 세계 스포츠의 변방으로 치부됐던 한국은 제10회 서울아시아경기대회와 제24회 서울올림픽대회를 통과하면서 일약 세계의 중심을 향해 치닫는 스포츠 강국으로 떠오르기 시작했다.



01

스포츠 꿈나무들의 열기로 가득했던

2019 부산스포츠클럽 하계 체험활동

부산광역시체육회는 지난 8월 10일(토) 송도 해양레포츠센터 일원에서 부산스포츠 클럽 회원 100여 명을 대상으로 '2019부산스포츠클럽 하계 체험활동'을 운영했다. 이번 체험활동을 통해 스포츠클럽 청소년회원들이 평소에 접하기 힘든 해양레저스포츠를 즐길 수 있는 좋은 계기가 되었다. 체험종목은 카약, 고모보트, 모터보트 등으로 구성해 무료체험으로 진행되었으며 모든 해양레저스포츠 체험활동은 전문 강사의 지도를 통해 안전교육을 진행 한 뒤 실시되었다.



이번 하계 체험을 통해 청소년들은 정신건강과 체력을 증진하고 바다의 즐거움과 추억을 만들어갈 것으로 기대된다. 부산광역시체육회 김동준 사무처장은 "이번 체험활동은 부산스포츠클럽 청소년들에게 해양레저스포츠라는 분야에 대한 관심을 증대하고 체력증진에 도움이 되는 기회가 될 것"이라며 "이제 바라만 보던 해양스포츠가 아닌 직접 참여하는 해양레저스포츠 활동을 통해 시원한 여름을 즐길 수 있길 바란다"고 전했다. 부산광역시체육회에서 운영중인 부산스포츠클럽은 청소년들의 발육·발달에 적합한 맞춤형 신체활동 프로그램을 재미있고 다양하게 제공해 자발적인 활동과 체계적인 운동기능 및 체력의 향상, 인지적·정서적 정신운동 학습의 발달에 보탬을 주고 있다. 또한 운동의 기본원리를 이해하게 해 만능 운동선수는 물론 가치 있고 건전한 놀이를 통해 어린 청소년들에게 미래를 주도할 리더로서의 능력을 기르는 데 이바지 하고 있다.



02

제100회 전국체육대회 승리 위한

오거돈 회장, 부산체육고등학교 선수단 격려방문

오거돈 회장(부산시장)은 지난 8월 23일(금) 오후 부산체육고등학교를 방문해 제100회 전국체육대회에 참가하는 선수단과 지도교사들을 격려했다. 제100회 전국체육대회는 오는 10월 4일(금)부터 10일(목)까지 7일 동안 서울 잠실종합운동장을 비롯한 서울 전역 69개 경기장에서 열린다. 이번 대회에 부산선수단 1,500여 명의 임원과 선수가 참가한다.



부산광역시체육회 오거돈 회장은 이날 부산체육고등학교 교장으로부터 전국체육대회 준비사항과 예상 전력사항을 보고 받은 후, 선수들이 구슬땀 흘리는 훈련장을 방문해 격려했다. 지금까지 부산체육고등학교는 전국체육대회에서 부산시 순위를 향상시키는 데 많은 기여를 해왔다. 지난해 전국체육대회에서도 세팍타크로 팀이 전국체전 4연패를 달성하는 등 우수한 성적을 거뒀다. 오거돈 회장은 이날 "여러분들은 부산을 대표하는 선수이며 앞으로 대한민국을 이끌어갈 스포츠 선수다"라며 "앞으로 남은 기간 건강과 컨디션을 잘 조절해 영광의 주인공이 되길 진심으로 바란다"고 전했다. 이에 선수단은 제100회 전국체육대회에서 필승을 다짐하는 의미를 담아 선수, 지도자들이 한 목소리로 구호를 제창했다. 이번 체육고등학교 방문을 시작으로 부산광역시체육회 소속의 각종 위원들과 격려반을 구성해 종목별 순회 격려를 시행하는 등 본격적인 전국체육대회 참가를 준비하고 있다. 또 지난 9월 10일(화) 오후 3시 30분 시청 1층 대강당에서 부산선수단 결단식을 개최하여 제100회 전국체육대회 선전과 필승을 다졌다.





03

부산지역 최고의 장사 뽑는

2019 부산씨름왕 선발대회 개최

부산광역시체육회는 지난 9월 6일(금) 광안리해수욕장 해변무대 특설경기장에서 남녀 선수 170여 명이 참가한 가운데 부산지역 최고의 장사를 가리는 '2019 부산씨름왕 선발대회'를 개최했다. 환호와 아쉬움으로 가득했던 광안리해수욕장은 그야말로 축제의 현장이었다.

부산광역시체육회가 주최하고 부산광역시씨름협회와 15개 구·군 체육회가 주관하는 이번 대회는 뜨거운 열기 속에서 진행되었다. 남자 3개부(청년부, 중년부, 장년부), 여자 3개부(-60kg, -70kg, -80kg)등 총 6개부에 부산의 15개 구·군 대표 씨름 동호인 선수들이 참가해 선의의 경쟁을 펼쳤다. 이번 부산씨름왕 선발대회는 광안대교를 배경 삼아 이색적인 해변 씨름이 펼쳐졌다. 대회 참가자도 각양각색이었다. 씨름과 관계없는 일반 참가자들이 대다수였지만 대회 열기와 실력은 전혀 뒤쳐지지 않았다. 각 구·군을 대표해 참가, 대결 구도로 보일 만큼 응원 열기도 대단, 경쟁 의지도 강했다. 화끈한 기술과 퍼포먼스도 이어졌다. 경기 종료 후 단체 종합 시상과 개인별 시상도 진행되었다. 개인 입상자는 2019 대통령배 전국씨름왕선발대회 참가 기회가 주어지는 영예를 안았다. 부산광역시체육회 김동준 사무처장은 "민속씨름을 계승·발전시키고 국민에게 사랑받는 여가 스포츠로 보급하기 위해 씨름뿐 아니라 향후 여러 전통종목 보급 확대를 위한 대회를 개최하고 프로그램 보급하는 등 여러 체육 정책을 추진하겠다"며 전통종목 저변확대를 위해 적극적인 참여와 성원을 당부했다.

경기결과

Table with 2 main sections: 단체성적 (Team Performance) and 개인성적 (Individual Performance). It lists winners and runners-up for various age and weight groups across different districts.



04

부산선수단의 굳은 각오를 다지는

제100회 전국체육대회 부산선수단 결단식

부산시체육회(회장 오거돈 부산시장)는 지난 9월 10일 오후 3시 30분 부산시청 1층 대강당에서 부산 선수단의 굳은 각오를 다지는 '제100회 전국체육대회 부산대표 선수단 결단식'을 개최했다. 이날 결단식에는 오거돈 부산시장(체육회장), 김석준 부산시교육감, 박인영 부산시의회 의장을 비롯해 체육계 인사, 선수 및 임원 등 600여 명이 참석한 가운데 부산선수단의 사기진작과 필승을 다지는 시간을 가졌다.

결단식 행사는 김동준 부산선수단 총감독(부산시체육회 사무처장)의 제100회 전국체육대회 참가 준비사항 보고를 시작으로 전국체육대회 참가 부산선수단의 강화훈련 모습 등을 담은 영상물 상영, 단기 수여, 선수대표 선서, 격려금 전달 등으로 행사가 진행됐다. 선수대표 선서는 체육회 소속 서준배 선수(남, 검도팀)와 부산시청 소속 송세라 선수(여, 펜싱(여)팀)가 했다. 특히 부산선수단은 지난 훈련 기간 동안 흘린 땀과 노력을 바탕으로 전 종목 고른 입상을 목표를 기대하고 있다.

오거돈 부산시장은 "이번 결단식을 통해 부산을 대표해 기량을 겨루는 만큼, 흘린 땀이 헛되지 않도록 그동안 갈고 닦은 실력을 유감없이 발휘하길 바란다"며 "선수 육성을 위해 노력하신 감독, 코치, 체육관계자 분들께도 감사를 드린다"고 전했다.

올해 100회를 맞는 전국체육대회는 10월 4일(금)부터 10월 10일(목)까지 7일간 서울특별시 일원에서 개최되며 17개 시·도에서 총 47개 종목에(종목정식 45, 시범 2) 3만 명의 선수가 참가한다. 이 중 부산선수단은 선수 1,136명과 임원 382명 등 모두 1,518 명이 참가해 종합득점 35,000점으로 종합순위 7위 달성을 목표로 전국체육대회에 임한다. 이번 전국체육대회는 그동안 어려운 여건 속에서도 밤낮으로 강도 높은 훈련을 이겨낸 우리 선수단 모두에게 격려의 박수를 보낸다.





# 구·군체육회 소식 09+10

## 중구체육회 2019 어린이·청소년 체련교실 운영



중구체육회는 지난 8월 3일(토)부터 8월 31(토)일까지 한신스포렉스 수영장에서 58명의 학생들이 참가한 가운데 '2019 어린이·청소년 체련교실'을 운영했다. 이번 체련교실은 매주 토요일마다 실시되었고 여름방학을 이용한 어린이와 청소년들에게 친구들과 공동체 생활을 통해서 우정을 쌓고 사회적응 기초훈련은 물론 다양한 생활체육 프로그램에 참가하는 뜻깊은 체험의 시간을 선사하였다.

## 동구체육회 2019 청소년체련교실 개최



동구체육회는 지난 8월 3일(토) 동구 관내 중·고등학생 40명이 참가한 가운데 '2019 청소년체련교실'을 개최했다. 이번 체련교실 프로그램은 다대포 해양레포츠센터에서 SUP수상교육과 해양스포츠교육 진행 후 서핑과 패들보트, 땅콩보트, 제트스키 체험 등 다양한 해양스포츠로 마련되었다. 체련교실에 참가한 학생들은 "머더운 여름날 해양스포츠로 즐거운 시간을 보냈다"고 전했다.

## 서구체육회 주5일제 생활체육 실천광장 개최



서구체육회는 지난 7월 26일(금)부터 27일(토)까지 양일간 구덕청소년수련관과 송도해양레포츠센터에서 서구 관내 구민 60명이 참가한 가운데 '주5일제 생활체육실천광장'을 개최했다. 이번 생활체육 실천광장은 구덕청소년수련관에서 수영을 즐기고 송도해양레포츠센터에서는 카약과 바나나보트, 모터보트 체험 등 가족이 함께하는 특별한 시간을 갖는 계기를 마련했다.

## 영도구체육회 제12회 태종대혹서기 전국마라톤대회 개최



지난 7월 21일(일) 영도구 태종대유원지에서 '제12회 태종대혹서기 전국마라톤대회'가 1,722명의 선수들이 참가한 가운데 개최되었다. 이날 영도구 체육회장은 "마라톤은 어느 누구와 경쟁해 이기고 지는 스포츠가 아니다. 자신과 치열한 싸움 속에서 인간의 한계에 도전하고 이를 극복해내는 강인한 정신력을 요하는 스포츠이다. 이번 대회에 참가한 마라톤 동호인들이 건강한 삶을 유지하고 더 행복해지길 기원한다"고 전했다.

## 부산진구체육회 2019 주5일제 주말가족 실천캠프 개최



부산진구체육회는 지난 8월 10일(토)부터 11일(일)까지 양일간 경남 산청 일원에서 가족 구성원 50명이 참가한 '2019 주5일제 주말가족 실천캠프'를 개최했다. 이번 캠프는 승마체험, 양 먹이주기 체험, 양짚짜기 체험, 해양레포츠 체험인 래프팅 등 알차게 구성돼 참가한 구성원 모두가 즐겁게 참여했다. 캠프에 참가한 한 가족은 "평소 가족이 함께 모여 다양한 체험을 하며 시간을 갖는 기회가 부족했는데 이번에 좋은 기회를 얻어 가족들이 즐겁고 행복한 시간을 가졌다"고 전했다.

## 남구체육회 2019년 제4차 정기이사회 개최



남구체육회는 지난 8월 22일(목)에 '제4차 정기이사회'를 개최했다. 이날 이사회에서는 각종 체육대회 개최와 참가 결과, 회원종목 단체별 대회 개최 결과, 회원종목단체별 대회 그리고 각종 행사 계획, 생활체육 주요사업 추진실적, 남구실업(볼링)팀 전국대회 참가 결과, 자체기금 현황을 보고하고 남구체육회 규약개정, 스포츠공정위원회 규정 개정, 인정단체가입(줄다리기, 보디빌딩) 건에 대해 심의 의결했다.

## 동래구체육회 제9회 동래구배구협회장기대회 개최



동래구체육회는 지난 7월 27일(토) 사직실내체육관 보조경기장에서 120여 명의 배구 동호인들이 참가한 가운데 '제9회 동래구배구협회장기대회'를 개최했다. 대회 결과 여자부 1위-동래B, 2위-동래A, 3위-매화A·나인플러스 남자부 1위-가람, 2위-신기클럽, 3위-동래배짱A, B 클럽이 차지했다.

## 북구체육회 2019 제74주년 광복기념 북구축구대회



북구체육회는 지난 8월 25일(일) 화명생태공원 화명운동장에서 14개 팀이 참가하는 '제74주년 광복기념 북구축구대회'를 개최했다. 9시 30분에 개회식을 시작으로 이날 행사를 축하하기 위해 많은 내빈이 참석해 자리를 빛내 주었다.

- 경기결과**
- 공동우승 - 만덕 축구, 낙동 축구
  - 공동장려 - 구포3 축구 / 일축
  - 개인상 - 최우수 선수상 : 김기봉 / 김은철
  - 최우수 심판상 : 강영선



# 구·군체육회 소식 09+10

## 해운대구체육회 제3회 해운대구청장배 족구대회 개최



해운대구체육회는 지난 8월 25일(일) 영산대학교 운동장에서 '제3회 해운대구청장배 족구대회'를 개최했다. 올해도 각 클럽에서 많은 동호인들이 대회에 참가하였으며 대회 결과로는 초청 일반부-한결, 일반2부-형우, 일반3부-형우, 일반4부-칼세도니아, 관내부-울타리아가 우승했다. 이 날 순위를 떠나 동호인간의 화합과 우의를 돈독히 다지는 시간을 가져 더욱 풍요롭고 알찬 대회를 만들었다.

## 사하구체육회 2019년 주5일제 생활체육 실천광장 개최



사하구체육회는 '2019년 주5일제 생활체육 실천광장'을 지난 7월 20일(토)부터 21(일)까지 양일간 다대해양레포츠에서 개최했다. 평소 해양레포츠 중에서도 쉽게 접하지 못한 종목인 패들보드, 서핑, 동력기 등 해양레포츠를 체험할 수 있는 기회를 마련하려고 했지만 태풍으로 파도가 너무 높아 안전상의 문제로 동력기는 진행하지 못했다. 아쉬운 마음을 뒤로한 채 참가자 모두가 즐거운 시간을 보냈다.

## 금정구체육회 2019년 주5일제 생활체육 실천광장 개최



금정구체육회는 지난 7월 27일(토)부터 28일(일)까지 양일간 동도 아쿠아한타지아에서 '2019년 주5일제 생활체육 실천광장'을 개최했다. 이번 행사에 금정구 관내 많은 가족들이 참가하고, 각종 프로그램과 가족운동을 즐기며 행복한 시간을 가졌다. 날이 덥고 물놀이와 관련해 안전사고가 우려되었지만 워터파크를 체험하는 데 있어 더할 나위 없이 좋은 날씨였다.

## 강서구체육회 체육행사현장 안전사고예방 및 심폐소생술 교육 개최



강서구체육회는 지난 8월 21일(수) 강서구청 7층 회의실에서 '체육행사현장 안전사고 예방 및 심폐소생술 교육'을 개최했다. 이 날 강서구체육회의 임직원 및 산하 단체의 동호인들이 참석한 가운데 심폐소생술과 응급위기 상황 대처법에 대해 알아본 유익한 시간이었다.

## 연제구체육회 2019년 제2회 부산광역시 연제구체조협회장배 생활체조 경연대회 개최



연제구체육회는 지난 8월 31일(토) 연제구국민체육센터 다목적체육관에서 12개 클럽 180여 명의 동호인들이 참가한 가운데 '제2회 부산광역시 연제구체조협회장배 생활체조 경연대회'를 개최했다. 1위는 연산6동 건강마동아리, 2위는 동구문화원, 3위는 한국종합예술대학이 각각 차지했다.

## 수영구체육회 2019 수영구·구례군 어린이·청소년캠프 개최



수영구체육회는 수영구청과 자매결연을 맺은 구례군 어린이·청소년들과 지난 8월 1일(목)부터 2일(금)까지 양일간 금련산수련원과 광안리해양레포츠센터에서 '2019 수영구·구례군 어린이·청소년 캠프'를 개최했다. 광안리해양레포츠센터에서는 해양레포츠체험인 패달보드, 생존수영을 진행하였으며, 금련산수련원에서는 도심 속 관찰하기 어려웠던 천체관측을 진행했다. 이번 캠프로 수영구·구례군 어린이와 청소년들에게 소중한 추억을 남기는 기회가 됐다.

## 사상구체육회 2019 학교운동부 육성지원금 전달식 개최



사상구체육회는 지난 8월 27일(화) 5시 사상구청 3층 영상회의실에서 운동부 부감교사, 지도자 총 12명이 참가한 가운데 '2019 학교운동부 육성지원금 전달식'을 개최했다. 이번 학교운동부 육성지원금 전달식을 통해 에너지 넘치는 학교운동부를 만들 수 있는 기회가 되기를 바라면서 전달식을 마무리했다.

## 기장군체육회 2019 어린이·청소년 여름 체련교실 개최



기장군체육회는 지난 8월 14일(수) 경주 블루원에서 160여 명의 학생이 참가한 가운데 '2019 어린이·청소년 여름 체련교실'을 개최했다. 이번 여름 체련교실은 어린이, 청소년들이 일상생활에서 벗어나 여름에만 즐길 수 있는 다양한 체험활동을 통해 건전한 사고와 건강한 체력을 길러주는 계기를 마련했다.



# 회원 종목단체 소식

09+10



**근대5종연맹**  
부산광역시체육회 근대5종 여자팀 정민아 선수  
헝가리 세계선수권대회 동메달 획득

지난 9월 2일(월) 헝가리 부다페스트에서 개최된 근대5종 세계선수권대회에서 부산광역시 체육회 정민아 선수와 강원도청 김은주 선수는 짝을 이뤄 펜싱종목 1위, 승마 2위, 수영 2위를 달리고 있다가 마지막 순위 결정전인 레이저런(육상, 사격)경기에서 최종 3위를 차지하는 쾌거를 이뤘다. 한국 근대5종 세계선수권대회에서 남자 선수들이 다수의 메달을 수확했지만 여자 선수가 메달을 획득한 건 이번이 처음이다.



## 궁도협회

제24회 문화체육관광부장관기 생활체육전국궁도대회 및 제156회 전국남녀궁도승단대회



지난 8월 29일(목)부터 9월 2일(월)까지 5일간 부산 사직장에서 '제24회 문화체육관광부장관기 생활체육전국궁도대회 및 제156회 전국남녀궁도승단대회'가 성황리에 개최되었다. 이번 대회는 2일간에 걸쳐 생활체육전국궁도대회에 이어 대한궁도 협회의 승단대회가 3일간 열렸다. 대회 첫날부터 전국 각지에서 참가한 60여 개 팀 약 300여 명이 참가해 오전 8시부터 단체 전 정순경기를 시작으로 5일간의 대회를 개최했다.



# 부산공공 스포츠클럽 소식

09+10

## 부산광역시거점스포츠클럽 2019 교보생명컵 꿈나무체조대회 참가



지난 7월 27일(토)부터 30일(화)까지 4일 동안 전남체육고등학교에서 16개 시·도 체조선수들이 200여 명이 참가하는 '2019 교보생명컵 꿈나무체조대회'가 개최됐다. 시·도 대표 선수들은 그동안 갖고 닦은 기량을 선보였으며, 이번 대회에서 부산광역시거점스포츠클럽은 우수한 선수들이 참가해 남자 초등부 단체전에서 우승을 차지했다. 그리고 오지석 선수가 남자 초등부 개인종합 3위(도마 1위, 마루 3위), 정미르 선수가 여자초등부 개인종합 1위(도마 1위, 평균대 3위)의 성과를 냈다.



## 부산광역시거점스포츠클럽 거점스포츠클럽 펜싱 전문선수반 전지훈련 실시



지난 7월 22일(월)부터 26일(금)까지 5일간 서울 신수중학교와 신수아카데미에서 거점스포츠클럽 펜싱 전문선수들의 전지훈련을 실시했다. 이번 신수중학교와 교류전 및 특별훈련을 통해 앞으로 있을 대회에서 많은 성과를 기대하고 있다. 현재 거점스포츠클럽 펜싱 전문선수반은 각종 전국대회에서 다수의 우승과 입상을 해 전문체육 발전에 많은 기여를 하고 있다.

## 금정부산외대스포츠클럽 제1회 금정부산외대스포츠클럽 탁구 교실 한마음대회 개최



금정부산외대스포츠클럽은 지난 7월 6일(토) 금정부산외대스포츠클럽 탁구장에서 '제1회 금정부산외대스포츠클럽 탁구 교실 한마음대회'를 개최했다. 이날 대회에는 탁구 교실 레슨 회원을 포함한 47명이 참가해 함께 대회를 진행했다. 이번 제1회 탁구 교실 한마음 대회는 회원들의 친목 도모에 이바지했고 앞으로 더욱 발전된 금정 부산외대스포츠클럽 탁구 교실을 기대하게 했다.



# 부산국민체육센터 소식

09+10

## 01 자신감 뽐뽐, 독립심 업업! 꿈나무체능단 하계캠프



꿈나무체능단은 지난 7월 18일(목)부터 19일(금)까지 양일간 양산 통도 아쿠아한타지아에서 꿈나무체능단 하계캠프를 개최했다. 캠프에 참여한 단원들은 부모의 품안에서 벗어나 독립심을 키우고 친구들과 추억을 쌓는 소중한 시간을 가졌다. 더불어 평소 배운 수영실력을 뽐내며 안전하게 물놀이를 즐기고 놀이기구도 타며 자신감과 독립심을 키우는 시간을 가졌다.



## 02 역량 있는 체육 인재 키움 생활스포츠지도사 합격자 현장실습



부산국민체육센터는 훌륭한 체육 인재 양성을 위해 부경대학교 생활체육연수원과 협약해 생활스포츠지도사 합격자(47명)을 대상으로 현장실습을 진행했다. 종목은 수영, 보디빌딩, 배드민턴, 에어로빅으로 현장 지도자와 1:1 맞춤 교육을 통해 훌륭한 지도자로 양성하는 시간을 가졌다.

## 03 맘껏 스트레스 날려~ 줌바 프로그램 추가 개설



부산국민체육센터의 다양한 프로그램 활성화를 위해 시민들의 요구가 가장 많았던 줌바 프로그램을 추가 개설, 운영한다. 신규 프로그램의 안내와 홍보를 위해 지난 8월 20일(화), 27일(화) 이틀간 무료 공개수업을 진행했다. 부산국민체육센터는 향후 많은 시민들이 보다 좋은 체육 프로그램을 접하는 계기를 마련하기 위해 각종 프로그램을 개발할 예정이다.

# 부산국민체육센터 프로그램 안내

### + 수영 프로그램

※ 부가세 포함

| 시간          | 프로그램       | 요일    | 참가비(원)       | 대상   |        |
|-------------|------------|-------|--------------|--|--------|
| 06:00~06:50 | 새벽수영       | A반    | 월.수.금        | 성 인 : 51,700<br>노 인 : 48,400                 | 성인 이상  |
|             |            | B반    | 화.목.토        |  |        |
|             |            | C반    | 월~금          |  |        |
| 07:00~07:50 | 생활수영       | A반    | 월~금          | 성 인 : 67,100<br>노 인 : 52,800                 | 청소년 이상 |
| B반          |            | 월~금   | 청소년 : 60,500 |  |        |
| 08:00~08:50 | 어머니수영      | A반    | 월.수.금        | 성 인 : 51,700<br>노 인 : 48,400                 | 성인 여성  |
| B반          |            | 화.목.토 |              |  |        |
| 10:00~10:50 | 웰빙수영(격일)   | A반    | 월.수.금        | 성 인 : 67,100<br>노 인 : 52,800                 | 성인 여성  |
| B반          |            | 화.목.토 |              |  |        |
| 11:00~11:50 | 웰빙수영(매일)   | A반    | 월.수.금        | 성 인 : 51,700<br>노 인 : 48,400                 | 성인 여성  |
| C반          |            | 월~금   |              |  |        |
| 14:00~14:50 | 성인수영       | A반    | 월.수.금        | 성 인 : 51,700<br>노 인 : 48,400                 | 성인 여성  |
| B반          |            | 화.목.토 | 44,000       |  |        |
| 15:00~15:50 | 성인수영       | A반    | 월.수.금        | 성 인 : 51,700<br>노 인 : 48,400                 | 성인 누구나 |
| B반          |            | 화.목.토 | 33,000       |  |        |
| 16:00~16:50 | 돌고래수영      | A반    | 월.수.금        | 39,600                                       | 초1~6년  |
| B반          |            | 화.목.토 | 33,000       |  |        |
| 17:00~17:50 | 하마수영       | A반    | 월.수.금        | 39,600                                       | 초1~6년  |
| B반          |            | 화.목.토 | 33,000       |  |        |
| 18:00~18:50 | 직장인수영(격일)  | A반    | 월.수.금        | 성 인 : 51,700<br>노 인 : 48,400                 | 성인 누구나 |
| C반          |            | 월~금   |              |  |        |
| 19:00~19:50 | 직장인수영(매일)  | A반    | 월.수.금        | 성 인 : 67,100<br>청소년 : 60,500<br>노 인 : 52,800 | 청소년 이상 |
| D반          |            | 월~금   |              |  |        |
| 20:00~20:50 | 야간수영       | A반    | 월.수.금        | 성 인 : 67,100<br>노 인 : 52,800                 | 성인 누구나 |
| B반          |            | 화.목.토 | 25,300       |  |        |
| 21:00~21:50 | 주간수영(배영이상) | A반    | 화.목.토        | 성 인 : 60,500<br>노 인 : 52,800                 | 성인 여성  |
| B반          |            | 화.목.토 |              |  |        |
| 12:00~12:50 | 아쿠아로빅      | A반    | 월.수.금        | 성 인 : 53,900<br>노 인 : 33,000<br>청소년 : 46,200 | 청소년 이상 |
| 15:00~15:50 |            | B반    | 화.목.토        |  |        |
| 11:00~11:50 |            | C반    | 월.수.금        |  |        |
| 12:00~12:50 |            | D반    | 화.목.토        |  |        |
| 13:00~13:50 | 아로마요가      | A반    | 월.수.금        | 45,000                                       | 성인 누구나 |
| 13:00~13:50 |            | B반    | 화.목.토        |  |        |
| 18:00~18:50 | 월자유수영      | A반    | 월.수.금        | 성 인 : 50,600<br>노 인 : 38,500<br>청소년 : 45,100 | 청소년 이상 |
| 06:00~07:30 |            | B반    | 화.목.토        |  |        |
| 08:00~09:30 |            | C반    | 월~금          |  |        |
| 10:00~11:30 |            | D반    | 화.목.토        |  |        |
| 17:00~18:30 | 댄스스포츠      | 초급    | 화.목          | 성 인 : 39,600<br>노 인 : 38,500                 | 성인 누구나 |
| 19:00~20:30 |            | 중급    | 화.목          |  |        |

※ 실버수영, 돌고래B, 하마B, 아쿠아데는 토요일 자유수영으로 대체

### + 요가 프로그램

※ 부가세 포함

| 시간          | 프로그램  | 요일 | 참가비(원) | 대상   |
|-------------|-------|----|--------|--|
| 06:00~06:50 | 새벽요가  | A반 | 월.수.금  | 청소년 이상                                       |
| 07:00~07:50 |       | B반 | 월.수.금  |  |
| 08:00~08:50 |       | C반 | 화.목    |  |
| 10:00~10:50 |       | D반 | 월.수.금  |  |
| 11:00~11:50 | 웰빙요가  | A반 | 월.수.금  | 주2일반 38,500<br>주3일반 38,500                   |
| 11:00~11:50 |       | B반 | 화.목    |  |
| 14:00~14:50 | 생활요가  | A반 | 월.수.금  | 성 인 : 50,600<br>노 인 : 38,500<br>청소년 : 45,100 |
| 15:10~16:00 |       | B반 | 화.목    |  |
| 16:00~16:50 | 아로마요가 | A반 | 월.수.금  | 성 인 : 50,600<br>노 인 : 38,500<br>청소년 : 45,100 |
| 16:00~16:50 |       | B반 | 화.목    |  |
| 17:10~18:00 | 직장인요가 | A반 | 월.수.금  | 성 인 : 50,600<br>노 인 : 38,500<br>청소년 : 45,100 |
| 17:10~18:00 |       | B반 | 화.목    |  |
| 19:00~19:50 |       | C반 | 월.수.금  |  |
| 19:00~19:50 |       | D반 | 화.목    |  |

### + 생활체육 프로그램

※ 부가세 포함

| 시간                       | 프로그램    | 요일  | 참가비(원)                                       | 대상   |
|--------------------------|---------|-----|--|--|
| 06:00~22:00<br>토 16:50까지 | 헬스교실    | 월~토 | 성 인 : 47,300<br>노 인 : 38,500<br>청소년 : 38,500 | 청소년 이상                                       |
| 06:00~06:50              | 배드민턴    | A반  | 월~목<br>(강습)<br>금(자유)                         | 성 인 : 45,100<br>노 인 : 38,500                 |
| 07:00~07:50              |         | B반  |  |  |
| 08:00~08:50              |         | C반  |  |  |
| 09:00~09:50              |         | D반  |  |  |
| 10:00~10:50              |         | E반  |  |  |
| 18:00~18:50              |         | F반  |  |  |
| 19:00~19:50              |         | G반  |  |  |
| 20:00~20:50              | 탁구      | A반  | 월~목<br>(강습)<br>금(자유)                         | 성 인 : 41,800<br>노 인 : 38,500                 |
| 21:00~21:50              |         | B반  |  |  |
| 18:00~18:50              | 어린이배드민턴 | A반  | 월.수.금  | 38,500                                       |
| 19:00~19:50              |         | B반  |  |  |
| 20:00~20:50              |         | C반  |  |  |
| 16:00~16:50              | 농구      | A반  | 화.목  | 33,000                                       |
| 16:00~16:50              |         | B반  |  |  |
| 17:00~17:50              | 필라테스    | A반  | 월.수.금  | 성 인 : 50,600<br>청소년 : 45,100<br>노 인 : 38,500 |
| 06:30~07:20              |         | B반  |  |  |
| 09:00~09:50              |         | C반  |  |  |
| 09:00~09:50              |         | D반  |  |  |
| 10:00~10:50              | 실내축구    | A반  | 화.목  | 33,000                                       |
| 14:00~14:50              |         | B반  |  |  |
| 14:00~14:50              | 발레      | A반  | 화.목  | 33,000                                       |
| 19:00~19:50              |         | B반  |  |  |
| 20:00~20:50              | 음악줄넘기   | A반  | 화.목  | 38,500                                       |
| 21:00~21:50              |         | B반  |  |  |
| 15:00~15:50              | 어린이발리댄스 | A반  | 월.수.금  | 38,500                                       |
| 16:00~16:50              |         | B반  |  |  |
| 17:00~17:50              | 에어로빅    | A반  | 월.수.금  | 50,600                                       |
| 10:00~10:50              |         | B반  |  |  |
| 18:00~18:50              | 발리댄스    | A반  | 월~금  | 51,700                                       |
| 18:00~18:50              |         | B반  |  |  |
| 16:00~16:50              | 댄스스포츠   | 초급  | 화.목  | 성 인 : 50,600<br>노 인 : 38,500                 |
| 19:00~19:50              |         | 중급  |  |  |
| 20:00~21:30              | 댄스스포츠   | 초급  | 화.목  | 성 인 : 39,600<br>노 인 : 38,500                 |
| 21:00~21:50              |         | 중급  |  |  |

### + 문화 프로그램

※ 재료 및 교재비 별도

| 시간          | 프로그램       | 요일 | 참가비(원) | 대상     |
|-------------|------------|----|--------|--------|
| 14:00~14:50 | 속독교실       | 토  | 25,000 | 초등~중학  |
| 14:00~14:50 | 바둑교실       | A반 | 토      | 30,000 |
| 15:00~15:50 |            | B반 |        |        |
| 15:10~16:00 | 신나는 과학교실   | 금  | 30,000 | 6~초3   |
| 15:10~16:00 | 동화구연       | 월  | 25,000 | 5~7세   |
| 15:10~16:00 | 블록놀이(아이링고) | 수  | 30,000 | 6~7세   |
| 15:10~16:00 | 지니맥        | A반 | 수      | 30,000 |
| 16:10~17:00 |            | B반 |        |        |

+ 문의전화 : 051-243-5959



# 북구국민체육센터 소식

09+10

## 01 삶의 질 Up! 쾌적+안전 생활체육공간



2011년 10월 개관 이후 9년차에 접어든 북구국민체육센터는 수영, 헬스, 아쿠아로빅, 에어로빅, 요가, 배드민턴 등 생활체육 프로그램을 운영하며 북구 구민의 삶의 질을 향상시키고 건강 증진과 여가활동의 장으로 자리매김해 왔다. 북구국민체육센터는 2017년 우수공공체육시설로 선정되는 등 좋은 평가를 받고 있지만 시설이 노후화해 취약한 부분이 컸다. 쾌적하고 안전한 생활체육공간을 만들기 위해 지난 9월 7일부터 15일까지 수영장 천장과 타일 교체, 탈의실 벽면도색 등 전반적인 정비로 회원의 편의를 높이고 안전도 보강했다.



## 02 대회 신기록, MVP 등 수영꿈나무선수단 이룬 쾌거



(사)부산북구스포츠클럽 수영꿈나무선수단은 지난 8월 18일 (일) 사직실내수영장에서 열린 「제2회 부산광역시 생활체육 수영대회」에 참가하여, 대회신기록 달성과 학생부 최우수선수(정유주)에 선정되는 쾌거를 거뒀다. 그동안 방과 후 시간을 이용해 훈련과 강습을 진행한 결과, 대회에 참가한 선수들 모두 좋은 성적을 거뒀다. 이번 대회를 통해 부산북구스포츠클럽은 체계적인 훈련과 기량 향상을 통해 선수들이 자신의 꿈을 향해 물두할 수 있는 시스템을 더욱 강화하고 훈련 여건을 조성해 순환 시스템을 구축하도록 더욱 노력할 계획이다.



## 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        | 반영                | 정원      |
|-------------|-------------|-------------------|---------|
| 굿모닝         | 06:00~06:50 | 초급                |         |
|             |             | 중급                |         |
|             |             | 고급                |         |
|             |             | 연수                |         |
| 07:00~07:50 | 초급          | 주2회<br>주3회<br>주5회 |         |
|             | 중/고급        |                   |         |
|             | 연수          |                   |         |
| 08:00~08:50 | 초/중급        | 주2회<br>주3회<br>주5회 |         |
|             |             | 연수                |         |
|             |             | 초급                |         |
|             |             | 중급                |         |
| 09:00~09:50 |             | 고급                | 초급(25명) |
|             |             | 연수                |         |
|             |             | 초급                |         |
|             |             | 중급                |         |
| 10:00~10:50 |             | 고급                | 중급(25명) |
|             |             | 연수                |         |
|             |             | 초급                |         |
|             |             | 중급                |         |
| 11:00~11:50 |             | 초급                | 고급(25명) |
|             |             | 중/고급              |         |
|             |             | 연수                |         |
|             |             | 연수                |         |
| 거북이         | 15:00~15:50 | 성인조합              | 연수(40명) |
|             | 17:00~17:50 | 성인조합              |         |
| 굿나잇         | 19:00~19:50 | 초급                |         |
|             |             | 중/고급              |         |
|             |             | 연수                |         |
|             |             | 초급                |         |
| 20:00~20:50 |             | 중급                | 초급(25명) |
|             |             | 고급                |         |
|             |             | 연수                |         |
|             |             | 초급                |         |
| 21:00~21:50 |             | 중급                | 중급(25명) |
|             |             | 고급                |         |
|             |             | 연수                |         |
|             |             | 초급                |         |

※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        | 반영 | 정원  |
|-------|-------------|----|-----|
| 아쿠아로빅 | 12:00~12:50 | 초급 | 50명 |
|       |             | 중급 | 80명 |
|       |             | 고급 |     |

**+ 방과후 수영** 어린이 46,000원 유아 30,000원

| 프로그램   | 강습시간        | 반영      | 정원                                       |
|--------|-------------|---------|--|
| 어린이 수영 | 12:00~12:50 | 어린이종합반  | 초급(25명)<br>중급(30명)<br>고급(30명)<br>연수(30명) |
|        |             | 유아(월수금) |  |
|        | 14:00~14:50 | 초급      |  |
|        |             | 중급      |  |
|        | 17:00~17:50 | 고급      |  |
|        |             | 초급      |  |
|        | 18:00~18:50 | 중급      |  |
|        |             | 고급      |  |

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

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

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

| 프로그램    | 운영시간           | 참가일           |
|---------|----------------|---------------|
| (월)자유수영 | 1부 08:00~08:50 | 월~금<br>(주 5회) |
|         | 2부 12:00~13:50 |               |
|         | 3부 18:00~18:50 |               |

**+ 일일 자유수영**

| 프로그램 | 운영시간                               | 참가일        |  |
|------|------------------------------------|------------|--|
| 자유수영 | 평일 8:00~8:50                       | 월~금        |  |
|      | 12:00~12:50                        |            |  |
|      | 18:00~18:50                        |            |  |
|      | 주말 1부 9:00~11:50<br>2부 13:00~17:50 |            |  |
| 이용요금 | 회원                                 | 비회원        |  |
|      | 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         |
|---------------|-------------|-----|---------------|
| 타바타(월수금)      | 06:00~06:50 | 25명 | 성 인 : 50,000원 |
| 타바타(화목)       | 06:00~06:50 |     | 성 인 : 40,000원 |
| 요가(월~금)       | 07:00~07:50 | 25명 | 성 인 : 57,000원 |
|               | 19:00~19:50 |     | 청소년 : 50,000원 |
| 중바로빅(월수금)     | 09:00~09:50 | 25명 | 성 인 : 47,000원 |
| 뮤지컬라테스(화,목)   | 09:00~09:50 |     | 성 인 : 42,000원 |
| 파워로빅(월~금)     | 10:00~10:50 | 25명 | 성 인 : 57,000원 |
|               | 11:00~11:50 |     | 청소년 : 50,000원 |
| 파워다이어트로빅(월~금) | 20:00~20:50 | 25명 | 성 인 : 57,000원 |
|               | 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 |
| 바디 체인지(A) | 15:00~15:50 | 월, 화, 목 | 30명 | 30,000원 |
| 바디 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**

| 프로그램  | 운영시간                | (월)회비         |
|-------|---------------------|---------------|
| 건강클리닉 | 평일 06:30~21:50      | 성 인 : 46,000원 |
|       | 주말, 공휴일 19:00~17:50 | 청소년 : 41,000원 |

**+ 감면할인 대상자**

| 할인율 | 대상자(중복할인 불가)           |
|-----|------------------------|
| 50% | 국가유공자, 장애인, 다자녀, 기초수급자 |
| 30% | 만 65세 이상인 자            |
| 15% | 12개월 등록시               |
| 10% | 6개월 등록시                |
| 5%  | 3개월 등록시                |

※감면적용 대상자는 접수 시 관련 서류 첨부을 하셔야 할인적용 및 접수 가능합니다.

**+ 이용안내**

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| 센터 운영시간 | 평일 06:00~<br>주말(공휴일) 09:00~18:00     |
| 센터 접수기간 | 기초회원 매월 21일~23일<br>신규회원 매월 24일~마감까지  |
| 센터 정기휴관 | 매주 첫째주/셋째주 수요일                       |
| 문의전화    | TEL 051-365-7070<br>FAX 051-365-8070 |



# 영도국민체육센터 소식

09+10

## 01 생사를 가르는 '4분의 기적' 2019년 응급처치교육 실시



영도국민체육센터는 지난 7월 25일(목) 응급상황 발생 시 대응능력을 높이기 위해 직원과 영도구민 30여 명을 대상으로 응급처치와 심폐소생술 교육을 실시했다. 심정지환자 발생 시 4분이 지나면 뇌에 혈액 공급이 끊기면서 뇌손상이 시작되기 때문에 최초 목격자의 신속한 응급처치는 매우 중요하다. 이번 교육으로 심정지환자 등 응급 환자가 발생할 경우 심폐소생술을 비롯, 응급상황관리와 심장제세동기 사용방법 등을 실제상황과 같이 실습했다. 영도국민체육센터장은 “응급 상황 시 현장에서 적극적으로 활용할 수 있도록 지속적인 교육을 실시해 구민의 소중한 생명과 안전을 지키는데 최선을 다하겠다”고 전했다.



## 02 기초체력 향상, 여가생활 돕는 알찬 여름방학프로그램 운영



영도국민체육센터는 지난 7월 22일(월)부터 8월 23(금)까지 방학 기간 동안 어린이와 청소년을 대상으로 기초체력 향상과 함께 건전한 여가생활을 돕는 방학프로그램을 운영했다. 이번 여름방학 프로그램은 수영 등 6개 프로그램 12개 교실로 운영되었으며, 170여 명의 어린이와 청소년이 참가했다. 여름방학프로그램에 참가한 학생들은 “이번 방학 동안 친구들과 함께 즐거운 여름방학을 보낼 수 있어 알차고 좋았다”고 전했다.

## 03 산재근로자 노동력 회복 지원 근로복지공단과 재활스포츠지원사업 협약 체결



영도국민체육센터에서는 지난 8월 29일(목) 근로복지공단과 산재근로자를 위한 재활스포츠지원사업 협약을 체결했다. 재활스포츠지원사업은 산재 근로자의 노동력 회복과 제2차 장애예방을 위해 장해 정도에 적합한 스포츠를 수강하는 근로자에게 재활스포츠 이용금액을 3개월간 지원해 주는 사업이다. 재활스포츠지원사업 담당 교육지도자는 “수강생의 부상 부위에 대한 운동 범위와 가용 능력이 향상되게끔 적절한 스포츠 지도에 성실하게 의무를 다하겠다”고 전했다.

# 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     |             | 월,수,금    | 45,000 |
|            | B반     |             | 화,목,금    | 45,000 |
| [7시]생활수영   | 주6일 성인 | 07:00~07:50 | 월~토(주6일) | 65,000 |
|            | A반     |             | 월,수,금    | 45,000 |
|            | B반     |             | 화,목,금    | 45,000 |
| [8시]새아침수영  | 주6일 성인 | 08:00~08:50 | 월~토(주6일) | 65,000 |
|            | A반     |             | 월,수,금    | 45,000 |
|            | B반     |             | 화,목,금    | 45,000 |
| [9시]몸짱수영   | 주6일 성인 | 09:00~09:50 | 월~토(주6일) | 65,000 |
|            | A반     |             | 월,수,금    | 45,000 |
|            | B반     |             | 화,목,금    | 45,000 |
| [10시]웰빙수영  | 주6일 성인 | 10:00~10:50 | 월~토(주6일) | 65,000 |
|            | A반     |             | 월,수,금    | 45,000 |
|            | B반     |             | 화,목,금    | 45,000 |
| [11시]웰빙수영  | 주6일 성인 | 11:00~11:50 | 월~토(주6일) | 65,000 |
|            | C반     |             | 월,수,금    | 45,000 |
|            | D반     |             | 화,목,금    | 45,000 |
| [14시]어울림수영 | 14시    | 14:00~14:50 | 월,수,금    | 45,000 |
| [16시]어울림수영 | 주5일 성인 | 16:00~16:50 | 월~금(주5일) | 61,000 |
|            | E반     |             | 월,수,금    | 45,000 |
|            | F반     |             | 화,목      | 35,000 |
| [18시]직장인수영 | 주5일 성인 | 18:00~18:50 | 월~금(주5일) | 61,000 |
|            | A반     |             | 월,수,금    | 45,000 |
|            | B반     |             | 화,목      | 35,000 |
| [19시]저녁수영  | 주5일 성인 | 19:00~19:50 | 월~금(주5일) | 61,000 |
|            | A반     |             | 월,수,금    | 45,000 |
|            | B반     |             | 화,목      | 35,000 |
| [20시]저녁수영  | 주5일 성인 | 20:00~20:50 | 월~금(주5일) | 61,000 |
|            | C반     |             | 월,수,금    | 45,000 |
|            | D반     |             | 화,목      | 35,000 |
| [21시]아간수영  | 21시 성인 | 21:00~21:50 | 월~금(주5일) | 61,000 |
|            | A반     |             | 월,수,금    | 45,000 |
|            | B반     |             | 화,목      | 35,000 |

### + 60세 이상 프로그램

| 프로그램        | 대상  | 시간          | 참가일         | 참가비(원) |        |
|-------------|-----|-------------|-------------|--------|--------|
| [13시]실버건강수영 | 13시 | 13:00~13:50 | 월~금(주5일)    | 61,000 |        |
|             | A반  | 만60세 이상     | 13:00~13:50 | 월,수,금  | 45,000 |
|             | B반  |             | 13:00~13:50 | 화,목    | 35,000 |
| [14시]실버건강수영 | C반  | 14:00~14:50 | 월,수,금       | 45,000 |        |

### + 아쿠아로빅 프로그램

| 프로그램  | 대상  | 시간 | 참가일         | 참가비(원) |        |
|-------|-----|----|-------------|--------|--------|
| 아쿠아로빅 | A반  | 성인 | 12:00~12:50 | 월,수,금  | 60,000 |
|       | B반  |    | 12:00~12:50 | 화,목,토  | 60,000 |
|       | B-반 |    | 12:00~12:50 | 토      | 25,000 |
|       | C반  |    | 15:00~15:50 | 월,수,금  | 60,000 |

## + 어린이 프로그램

| 프로그램  | 대상     | 시간    | 참가일         | 참가비(원)      |        |        |
|-------|--------|-------|-------------|-------------|--------|--------|
| 유아수영  | 소그룹 B반 | 만4~6세 | 17:00~17:50 | 화,목         | 60,000 |        |
| 어린이수영 | 고래     | A반    | 초등          | 16:00~16:50 | 월,수,금  | 35,000 |
|       |        | B반    |             | 화,목         | 30,000 |        |
|       | 상어     | A반    | 초등          | 17:00~17:50 | 월,수,금  | 35,000 |
|       |        | B반    |             | 화,목         | 30,000 |        |
|       | 돌고래    | A반    | 초등          | 18:00~18:50 | 월,수,금  | 35,000 |
|       |        | B반    |             | 화,목         | 30,000 |        |
| 토요수영  | B반     | 초등    | 15:00~16:40 | 토           | 30,000 |        |

## + 월 자유수영 프로그램(1일 1회)

| 프로그램 | 대상 | 시간 | 참가일         | 참가비(원)   |        |
|------|----|----|-------------|----------|--------|
| 자유수영 | A반 | 성인 | 07:00~09:00 | 월~금(주5일) | 55,000 |
|      | B반 |    | 14:00~16:00 | 월~금(주5일) | 55,000 |
|      | C반 |    | 20:00~21:30 | 월~금(주5일) | 55,000 |

※ 중간에 쉬지 않고 25m를 수영할 수 있어야 합니다.  
※ 재활을 목적으로 걷거나 뛰는 행동은 하지 못합니다.

## 체육 프로그램

### + 골프 프로그램

| 프로그램  | 대상     | 시간 | 참가일         | 참가비(원)                                       |         |
|-------|--------|----|-------------|--|---------|
| 골프 스쿨 | 중학생 이상 | A반 | 06:00~07:30 | 월,화,목,금-지도 수,토-연습-연습시간-수-수업 시간 토-06:00~17:30 | 100,000 |
|       |        | B반 | 07:30~09:00 |  |         |
|       |        | C반 | 09:00~10:30 |  |         |
|       |        | D반 | 10:30~12:00 |  |         |
|       |        | E반 | 12:00~13:30 |  |         |
|       |        | F반 | 13:30~15:00 |  |         |
|       |        | G반 | 15:00~16:30 |  |         |
|       |        | H반 | 16:30~18:00 |  |         |
|       |        | I반 | 18:00~19:30 |  |         |
|       |        | J반 | 19:30~21:00 |  |         |
|       |        | K반 | 21:00~22:30 |  |         |

### + 탁구 프로그램

| 프로그램 | 대상 | 시간     | 참가일         | 참가비(원)                                      |                                       |
|------|----|--------|-------------|---|---------------------------------------|
| 탁구교실 | C반 | 성인     | 09:00~10:30 | 월,화,목,금-지도 수,토-연습-연습시간-수-수업시간 토-06:00~17:30 | 성인 55,000<br>청소년 50,000<br>어린이 45,000 |
|      | D반 |        | 10:30~12:00 |   |                                       |
|      | F반 | 청소년 이상 | 18:00~19:30 |   |                                       |
|      | G반 |        | 19:30~21:00 |   |                                       |
|      | H반 |        | 21:00~22:30 |   |                                       |
|      | I반 | 성인     | 12:00~13:30 |   |                                       |

### + 댄스 프로그램

| 프로그램          | 대상 | 시간     | 참가일         | 참가비(원) |        |
|---------------|----|--------|-------------|--------|--------|
| 댄스스포츠         | A반 | 성인     | 20:00~20:50 | 월,수,금  | 45,000 |
|               | B반 |        | 21:00~21:50 |        |        |
| 시니어(실버) 댄스스포츠 | 중급 | 50세 이상 | 13:00~13:50 | 화,목    | 30,000 |
|               | 초급 |        | 14:00~14:50 | 화,목    | 30,000 |



## 영도국민체육센터 프로그램 안내

| 프로그램      | 대상        | 시간          | 참가일         | 참가비(원)                   |        |
|-----------|-----------|-------------|-------------|--------------------------|--------|
| 다이어트(태보)  | C반 성인     | 18:00~18:50 | 월수금         | 45,000                   |        |
| 다이어트 방송댄스 | A반 청소년 이상 | 19:00~19:50 | 월~금(주5일)    | 성 인 55,000<br>청소년 50,000 |        |
|           | B반        | 20:00~20:50 |             | 50,000                   |        |
|           | C반 성인     | 10:00~10:50 | 월~금(주5일)    | 55,000                   |        |
| 어린이 방송댄스  | - 초등      | 17:00~17:50 | 월수금         | 40,000                   |        |
| 줌바댄스      | A반        | 성인          | 11:00~11:50 | 화목                       | 40,000 |
|           | B반        |             | 19:00~19:50 | 화목                       |        |
|           | C반        |             | 20:00~20:50 | 화목                       |        |
|           | D반        |             | 21:00~21:50 | 월수금                      | 50,000 |
|           | E반        |             | 11:00~11:50 | 월수금                      |        |
|           | F반        |             | 21:00~21:50 | 화목                       |        |
| 파워로빅      | A반 성인     | 09:00~09:50 | 월~금(주5일)    | 55,000                   |        |
|           | B반        | 10:00~10:50 |             |                          |        |
| 벨리댄스      | 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 | 16:00~16:50 | 월수금 | 40,000 |             |
|          | 중급 |             |     |        | 17:00~17:50 |
|          | 초등 | 10:00~10:50 |     | 토      | 25,000      |
|          |    |             |     | 토      |             |

### + 헬스 프로그램(1일 1회 입장)

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

### + 요가·필라테스 프로그램

| 프로그램   | 대상  | 시간          | 참가일      | 참가비(원)                       |
|--------|-----|-------------|----------|------------------------------|
| 새벽요가   | A반  | 06:00~06:50 | 월수금      | 40,000                       |
| 굿모닝요가  | A반  | 08:00~08:50 | 월수금      | 40,000                       |
| 웰빙요가   | 주5일 | 09:00~09:50 | 월~금(주5일) | 55,000                       |
|        | A반  |             | 월수금      | 40,000                       |
|        | B반  |             | 화목,토     | 40,000                       |
|        | B-1 |             | 화목       | 35,000                       |
| 다이어트요가 | 주5일 | 10:00~10:50 | 월~금(주5일) | 55,000                       |
|        | A반  | 10:00~10:50 | 월수금      | 40,000                       |
| 힐링요가   | 주5일 | 11:00~11:50 | 월~금(주5일) | 55,000                       |
|        | B반  |             | 화목       | 35,000                       |
| 자세교정요가 | A반  | 17:00~17:50 | 월수금      | 성 인 : 55,000<br>청소년 : 45,000 |
| 파워요가   | 주5일 | 18:00~18:50 | 월~금(주5일) | 성 인 : 55,000<br>청소년 : 45,000 |
|        | A반  |             | 월수금      | 성 인 : 40,000<br>청소년 : 35,000 |
|        | B반  |             | 화목       | 성 인 : 35,000<br>청소년 : 30,000 |
| 몸짱요가   | 주5일 | 19:00~19:50 | 월~금(주5일) | 성 인 : 55,000<br>청소년 : 45,000 |
|        | A반  | 19:00~19:50 | 월수금      | 성 인 : 40,000<br>청소년 : 35,000 |

| 프로그램 | 대상   | 시간          | 참가일         | 참가비(원)                       |                              |
|------|------|-------------|-------------|------------------------------|------------------------------|
| 활력요가 | 주5일  | 20:00~20:50 | 월~금(주5일)    | 성 인 : 55,000<br>청소년 : 45,000 |                              |
|      | A반   |             | 월수금         | 성 인 : 40,000<br>청소년 : 35,000 |                              |
| 햇요가  | 주5일  | 19:00~19:50 | 월~금(주5일)    | 성 인 : 95,000<br>청소년 : 85,000 |                              |
|      | C반   |             | 월수금         | 성 인 : 75,000<br>청소년 : 65,000 |                              |
|      | D반   |             | 화목          | 성 인 : 50,000<br>청소년 : 40,000 |                              |
|      | E반   |             | 19:00~19:50 | 월수금                          | 성 인 : 75,000<br>청소년 : 65,000 |
|      | G반   |             | 20:00~20:50 | 화목                           | 성 인 : 50,000<br>청소년 : 40,000 |
|      | 필라테스 |             | A반 성인       | 10:00~10:50                  | 화목                           |
|      | A-1반 | 10:00~10:50 | 화목,토        | 45,000                       |                              |
|      | C반   | 19:00~19:50 | 화목          | 35,000                       |                              |
|      | B반   | 20:00~20:50 | 화목          | 35,000                       |                              |

### + 스쿼시 프로그램

| 프로그램     | 대상  | 시간       | 참가일         | 참가비(원) |   |
|----------|-----|----------|-------------|--------|---|
| 웰빙스쿼시    | A-1 | 청소년 이상   | 09:00~09:50 | 화목,금   | 성 인 : 70,000<br>청소년 : 60,000                  |
|          | A-2 |          | 09:00~09:50 | 월~금    | 성 인 : 100,000<br>청소년 : 90,000                 |
|          | C-1 |          | 10:00~10:50 | 화목,금   | 성 인 : 70,000<br>청소년 : 60,000                  |
|          | C-2 |          | 10:00~10:50 | 월~금    | 성 인 : 100,000<br>청소년 : 90,000                 |
|          | E-1 |          | 11:00~11:50 | 화목,금   | 성 인 : 70,000<br>청소년 : 60,000                  |
|          | E-2 |          | 11:00~11:50 | 월~금    | 성 인 : 100,000<br>청소년 : 90,000                 |
| 체력증진 스쿼시 | E-1 | 초등 3년 이상 | 18:00~18:50 | 월수금    | 성 인 : 70,000<br>청소년 : 60,000<br>어린이 : 50,000  |
|          | E-2 |          | 18:00~18:50 | 월~금    | 성 인 : 100,000<br>청소년 : 90,000<br>어린이 : 80,000 |
| 직장인 스쿼시  | A-1 | 청소년 이상   | 19:00~19:50 | 월수금    | 성 인 : 70,000<br>청소년 : 60,000                  |
|          | A-2 |          | 19:00~19:50 | 월~금    | 성 인 : 100,000<br>청소년 : 90,000                 |
|          | C-1 |          | 20:00~20:50 | 월수금    | 성 인 : 70,000<br>청소년 : 60,000                  |
|          | C-2 |          | 20:00~20:50 | 월~금    | 성 인 : 100,000<br>청소년 : 90,000                 |
|          | E-1 |          | 21:00~21:50 | 월수금    | 성 인 : 70,000<br>청소년 : 60,000                  |
|          | E-2 |          | 21:00~21:50 | 월~금    | 성 인 : 100,000<br>청소년 : 90,000                 |

### + 문화 프로그램

| 프로그램 | 대상 | 시간          | 참가일         | 참가비(원) |        |
|------|----|-------------|-------------|--------|--------|
| 항공드론 | 초등 | 16:00~16:50 | 화           | 30,000 |        |
| 발레교실 | 유아 | 유아          | 16:00~16:50 | 화목     | 33,000 |
|      | A  | 초등          | 17:00~17:50 | 화목     | 33,000 |

\* 재료비 별도

### + 문의전화 : 051-405-0050

## 강서구국민체육센터 프로그램 안내

### + 수영 프로그램(월~금)

| 시간          | 프로그램  | 회비                             | 정원   |   |    |
|-------------|-------|--------------------------------|------|---|----|
| 06:00~06:50 | 새벽수영  |                                | 130  |   |    |
| 07:00~07:50 |       |                                | 30   |   |    |
| 08:00~08:50 |       |                                | 건강수영 | 성 인 : 60,500원<br>청소년 : 52,800원<br>어린이 : 44,000원 | 70 |
| 09:00~09:50 |       |                                |      |   |    |
| 10:00~10:50 |       |                                |      |   |    |
| 11:00~11:50 |       |                                |      |   |    |
| 14:00~14:50 |       |                                |      |   |    |
| 16:00~16:50 | 어린이수영 | 80                             |      |   |    |
| 17:00~17:50 |       | 90                             |      |   |    |
| 18:00~18:50 |       | 저녁수영                           | 120  |   |    |
| 19:00~19:50 |       |                                |      |   |    |
| 20:00~20:50 |       |                                |      |   |    |
| 21:00~21:50 |       |                                |      |   |    |
| 08:00~09:00 | 자유수영  | 성 인 : 48,400원<br>청소년 : 44,000원 | 100  |   |    |
| 12:00~19:00 |       |                                |      |   |    |

### + 주말 수영레슨(토요일~월 4회 기준)

| 시간          | 프로그램    | 대상    | 회비      | 정원 |
|-------------|---------|-------|---------|----|
| 09:00~09:50 | 토요수영레슨A | 초3~성인 | 60,000원 | 10 |
|             | 토요수영레슨B |       |         |    |
| 10:00~10:50 | 토요수영레슨C | 어린이   |         |    |
|             | 토요수영레슨D |       |         |    |
| 16:00~16:50 | 토요수영레슨E | 초3~성인 |         |    |

### + 아쿠아로빅 프로그램(월, 수, 금)

| 시간          | 프로그램  | 회비      | 정원 |
|-------------|-------|---------|----|
| 15:00~15:50 | 아쿠아로빅 | 60,500원 | 60 |

### + 아쿠아로빅 프로그램(월, 수, 금)

| 시간          | 프로그램 | 회비  | 정원  |
|-------------|------|---|-----|
| 06:00~22:00 | 월~금  | 성 인 : 44,000원<br>청소년 : 38,500원<br>*수시 접수 가능 | 500 |
| 09:00~18:00 | 토    |   |     |
| 09:00~17:00 | 공휴일  |   |     |

\* 헬스회원에게는 헬스복, 담수권 지급

### + 아쿠아로빅 프로그램(월, 수, 금)

| 시간          | 스튜디오 1            | 스튜디오 2 | 회비                             |
|-------------|-------------------|--------|--------------------------------|
| 06:10~07:00 |                   | 모닝요가   | 성 인 : 55,000원<br>청소년 : 49,500원 |
| 07:00~07:50 | 바디쉐이핑             |        |                                |
| 09:00~09:50 | 에어로빅              | 바디쉐이핑  |                                |
| 10:00~10:50 | 보라춤바댄스            | 바른자세요가 |                                |
| 11:00~11:50 | 필라테스              | 웰빙요가   |                                |
| 18:10~19:00 | 필라테스              |        |                                |
| 18:30~19:20 |                   | 파워요가   |                                |
| 19:10~20:00 | 바디쉐이핑             |        |                                |
| 19:30~20:20 |                   | 다이어트요가 |                                |
| 20:10~21:00 | 라인댄스<br>(월, 수, 금) |        |                                |

### + 일일입장

| 시설   | 요일  | 시간          | 대상     | 회비   |
|------|-----|-------------|--------|--|
| 수영장  | 월~금 | 08:00~09:00 | 청소년 이상 | 성 인 : 3,300원<br>청소년 : 2,700원<br>어린이 : 2,200원 |
|      |     | 12:00~19:00 |        |  |
|      | 토   | 09:00~18:00 | 누구나    |  |
| 배드민턴 | 월~금 | 06:00~10:00 | 청소년 이상 | 성 인 : 2,200원<br>청소년 : 1,500원                 |
|      | 월목  | 16:30~18:00 |        |  |
|      | 화수금 | 14:00~18:00 |        |  |

\* 어린이 생존수영기간 중 9:00~12:00 자유수영 입장불가

\* 수영장 일일입장 제한 : 토·공휴일 11:30~13:00(수질 정화)

\* 수영장 일일입장의 경우 어린이 생존수영 및 기타 사정에 따라 사용제한 및 시간변동

\* 배드민턴(체육관)입장 시 반드시 배드민턴화 착용

### + 접수 안내(현장 접수만 가능)

| 구분         | 기간           | 시간      |
|------------|--------------|---------|
| 기초회원(재등록)  | 매월 20일~23일까지 | 07시~21시 |
| 신규회원       | 24일부터        | 07시~21시 |
| 토·공휴일 접수 시 |              | 09시~17시 |

\* 일반인, 장애인 누구나 이용가능

\* 매주 일요일은 휴관일이라서 등록 불가

\* 접수기간은 센터사정에 따라 변동 가능

\* 모집정원의 50% 미달 등록 시 폐강될 수 있음

\* 헬스는 수시접수 가능

### ※ 할인제도 안내 ※

- 국가유공자, 독립유공자, 5-18 민주유공자, 특수임무유공자 (유공자와 그 유족 또는 가족) : 50%(유공자증, 유족확인서)
- 장애인(1~3급) 본인 및 보호자 1인(동일프로그램) : 50% 장애인(4~6급) 본인 : 50% (본인 복지카드)
- 국민기초생활수급자 : 50% (증명서 매달 제출)
- 장기수감회원 : 3개월 5%, 6개월 10%, 12개월 15%
- 경로우대(만65세 이상) : 30% (본인 신분증 지참)
- 다자녀가족(2000년 이후 출산, 입양) : 10% (다자녀 카드 소지자)
- 2종목 이상 등록회원 : 10%
- 수영 여성회원(만12세~만54세) 보건 할인 : 10%
- 강서구 주민 : 20% (주민등록 등본 지참- 3개월마다 제출)
  - ☐ 중복할인 불가

### + 문의전화 : 051-717-3555

### + 운영시간

| 평 일 | 06:00~22:00 | 공휴일   | 09:00~17:00                     |
|-----|-------------|-------|---------------------------------|
| 토요일 | 09:00~18:00 | 토·공휴일 | 11:30~13:00<br>수영장 입장 제한(수질 정화) |

### + 휴관일 : 매주 일요일



## 부산광역시체육회관 프로그램 안내

### + GX프로그램

| 시간          | 월                              | 화                             | 수                              | 목                             | 금                              |
|-------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 9:30~10:20  | Park 에어로빅(박선희)<br>132,000원/3개월 | 스텝&짐스틱(박선희)<br>144,000원/3개월   | Park 에어로빅(박선희)<br>132,000원/3개월 | 스텝&짐스틱(박선희)<br>144,000원/3개월   | Park 에어로빅(박선희)<br>132,000원/3개월 |
| 10:30~11:20 | 줌바로빅(박선희)<br>132,000원/3개월      | 11시 필라테스(박선희)<br>132,000원/3개월 | 줌바로빅(박선희)<br>132,000원/3개월      | 11시 필라테스(박선희)<br>132,000원/3개월 | 줌바로빅(박선희)<br>132,000원/3개월      |
| 11:30~12:20 | 필라레(박선희)<br>132,000원/3개월       |                               | 필라레(박선희)<br>132,000원/3개월       |                               |                                |
| 12:00~12:50 |                                | 12시 필라테스(박선희)<br>132,000원/3개월 |                                | 12시 필라테스(박선희)<br>132,000원/3개월 |                                |
| 19:00~19:50 | 다이어트댄스(황현숙)<br>50,000원/1개월     | 필라테스(백동주)<br>132,000원/3개월     | 다이어트댄스(황현숙)<br>50,000원/1개월     | 필라테스(백동주)<br>132,000원/3개월     | 다이어트댄스(황현숙)<br>50,000원/1개월     |
| 20:00~20:50 | 다이어트댄스(황현숙)<br>50,000원/1개월     | 에어로빅(서은미)<br>132,000원/3개월     | 다이어트댄스(황현숙)<br>50,000원/1개월     | 에어로빅(서은미)<br>132,000원/3개월     | 다이어트댄스(황현숙)<br>50,000원/1개월     |

### + 배드민턴 프로그램

| 시간          | 월                  | 화                  | 수                  | 목                  | 금                  |
|-------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 07:30~09:00 | 남궁안<br>78,000원/2개월 | 남궁안<br>78,000원/2개월 | 남궁안<br>78,000원/2개월 | 남궁안<br>78,000원/2개월 | 남궁안<br>78,000원/2개월 |
| 09:30~10:30 | 남궁안<br>78,000원/2개월 | 남궁안<br>78,000원/2개월 | 남궁안<br>78,000원/2개월 | 남궁안<br>78,000원/2개월 | 남궁안<br>78,000원/2개월 |
| 18:30~20:00 | 조원규<br>78,000원/2개월 | 조원규<br>78,000원/2개월 | 조원규<br>78,000원/2개월 | 조원규<br>78,000원/2개월 | 조원규<br>78,000원/2개월 |
| 20:00~21:30 | 조원규<br>78,000원/2개월 | 조원규<br>78,000원/2개월 | 조원규<br>78,000원/2개월 | 조원규<br>78,000원/2개월 | 조원규<br>78,000원/2개월 |

### + 농구 프로그램

| 시간          | 정원  | 토요일                |
|-------------|-----|--------------------|
| 08:30~09:50 | 30명 | 염은미<br>99,000원/3개월 |
| 10:00~11:20 | 30명 | 염은미<br>99,000원/3개월 |
| 11:30~12:50 | 30명 | 염은미<br>99,000원/3개월 |

### + 헬스 프로그램

| 헬스  |             | 누구나         |
|-----|-------------|-------------|
| 월~금 | 06:00~22:00 | 48,000원/1개월 |
| 토   | 06:00~18:00 |             |

#### 할인제도

- 이용료의 50% 할인(확인증, 등본 또는 가족관계증명)
- 국가유공자, 독립유공자, 5·18 민주유공자, 특수임무유공자(본인과 그 유족 또는 가족)
  - 장애인 및 보호자 1인 50% 할인(복지카드(본인), 가족관계증명서)
  - ▷ 장애인(전체등급)과 그와 동행하는 보호자 1명
  - 국민기초생활수급자 50% 할인(증명서 제시)
  - 다자녀가족 50% 할인(다자녀 카드 소지자)
  - ▷ 2000년 이후 출산 및 입양으로 자녀를 3명 이상 둔 부모와 그 자녀

#### 문의

인터넷 : [www.sports.busan.kr](http://www.sports.busan.kr)  
전화 : 051-500-7992

스포츠는  
세상을 바꾸는 힘입니다

운동으로 경영전략을 세우고 창의력을 얻고,  
도전을 일깨우며 인생의 즐거움을 되찾고  
장애를 극복하기도 합니다.  
인생 2막을 여는 스포츠,  
삶을 리모델링하는 키워드입니다.

Sports is  
the Power to  
Change  
the World





최근 언론에서 다뤄지는 많은 폭력 사건들은 선량한 시민들을 두려움에 빠트린다. 무고한 시민에게 폭력을 행사하는 '묻지마 범죄'부터 대기업 총수가 부하 직원에게 욕설과 폭행을 하는 사건들까지 하루가 멀다 하고 TV와 신문을 장식한다. 이러한 분노 조절 문제와 공격성은 어디에서 오는 걸까?

INTERMITTENT  
EXPLOSIVE  
DISORDER  
간헐적폭발장애



**분노의 근원, 계속 들여다보는 연습**

'분노'란 본능적 감정이 순간적으로 말 또는 행동으로 표현되는 것이다. 분노 조절 문제는 과도한 스트레스에 장기간 노출되는 경우, 마음 속에 억눌린 화가 장기적으로 쌓이는 경우, 성장 과정에서 정신적 외상이 있었던 경우나 낮은 자존감이나 열등감, 무시당한다는 생각, 특권의식이나 피해의식, 뇌의 전전두엽의 감정 조절 기능이 약한 경우, 폭력에 대한 처벌이 약한 사회나 문화적 환경, 외상에 대한 지속적 노출과 같은 환경적 측면 등 여러 가지 상황에서 발생할 수 있다. 최근 직장이나 육아 스트레스 등에서 비롯된 분노를 감당하지 못해 일어나는 사건이나 사고 또한 빈번히 발생하고 있다. 분노 조절에 문제가 있는 경우 그 원인을 파악하는 게 중요하다. 앞서 제시된 개인적 특성들이나 정신질환, 과도한 스트레스 상황, 성숙하지 않은 대인관계 패턴 등 여러 가지를 고려해야 한다. 어렸을 때부터 일관된 훈육과 교육으로 분노의 조절과 적절한 감정 표현 방법을 익히도록 부모가 지도하는 게 필요하다. 심하지 않은 경우에는 분노와 충동의 원인을 스스로 파악해 교정하는 것이 좋다.

# 치민다 화가! 터진다 분노가!

**내가 분노조절장애? 나도 분노조절장애!**

간호사들에게 목청이 터져라 고함을 치는 사람, 병원 직원에게 욕을 하고 주먹을 휘두르는 사람... 병원에서 하루가 멀다 하고 고성을 듣는다. 무슨 일인지 이유를 알아보면 너무나 사소한 일이라 놀랍기만 하다. 요즘처럼 스마트폰과 CCTV가 발달한 사회에서도 이런 일들이 끊이지 않는 이유는 무엇일까? '분노조절장애'라는 말이 유행처럼 사용돼 감정 조절이 되지 않는 사람이나 자신을 보면 혹시 '분노조절장애는 아닐까?' 라는 생각을 하게 되는 요즘이다. 최근 진료실에서는 자신이나 가족이 우발적으로 화를 내거나 폭력을 행사했던 일을 얘기하며 "분노조절장애 아닌가요?"라는 질문을 하는 분들이 많다. 그러나 정신의학적으로 '분노조절장애'라는 병명이 있는 건 아니다. 분노 조절 문제를 증상으로 보이는 여러 가지 정신질환들이 있지만 한 가지 병으로 명명하거나 설명할 수는 없다.

흔히 분노 조절에 어려움을 보이는 질환들로는 '파괴적 기분 조절 곤란 장애'와 '양극성 장애' 등 기분장애, '간헐적 폭발성 장애' 등을 포함하는 '파괴적 충동 통제와 품행장애' 범주의 여러 질환과 '반사회성 인격장애' 또는 '경계성 인격장애' 등 인격 장애, '음주 사용장애' 등 물질 사용 장애 등이 있다. 하지만 이외의 여러 정신 질환에서도 가능하고 때로는 특별한 정신질환이 없는 상황에서도 분노 조절 문제가 나타날 수 있다.



# 고장난 감정 브레이크 '분노조절장애'

**100까지 세며 숨고르기, 재빨리 상황 벗어나기**

분노 조절 문제를 보다 효과적으로 대처하기 위해서는 다음의 방법들을 제시한다. 자신의 감정을 느끼고 원인을 파악하며 세련되고 적절히 표현하는 훈련이 필요하다. 분노 조절을 하지 못하는 많은 사람들이 자신이 화를 내는 이유를 잘 알지 못하거나 적절히 설명하지 못한다. 예를 들면 상대는 내가 평소 질투하거나 싫어하는 사람을 칭찬했을 때 갑자기 화가 나서 소리를 질렀다고 하자. 생각해보니 처음에는 '상대방이 내가 못한다고 놀려서' 화를 냈는데, 조금 더 곰곰이 생각해보니 '내가 싫어하는 사람을 칭찬하니 열등감과 질투심이 느껴져서' 화가 난 거였다. 이런 자신의 감정을 간파했다면 아마도 상대방에게 화를 내지 않았을 것이다. 1, 2분만 참아보고 견딜 수 없이 분노가 심하게 올라오면 상황을 피하는 게 좋다. 시간이 지나면 많은 경우 화가 가라앉을 것이다. 또 마음속으로 1부터 100까지 세어보자. 그동안 화가 가라앉겠지만 도저히 감당이 되지 않을 정도로 화가 심하게 난 경우에는 일단 그 상황을 정리하거나 피하는 게 나을 수도 있다. 지속되는 언쟁은 서로의 감정을 더욱 악화시키고 분노에 기름을 붓는다. 이럴 때는 "그만 이야기 합시다" 또는 "나중에 다시 이야기하죠"라고 말하고 그 상황을 빠져나오는 게 좋다.

**유연한 사고방식 역지사지 태도 중요**

분노를 자주 조절하지 못하는 사람의 경우, 독선적이거나 일방적인 성격인 경우가 많다. 때로는 '이건 이래야 한다'는 편협한 고정관념을 갖고 있는 경우도 있다. 세상에는 많은 상황과 저마다의 입장이 있다. 보다 유연한 사고방식, 상대의 입장이 되어보는 역지사지 태도가 필요하다. 또 불만스럽거나 힘든 상황에서도 유머로 대응하는 건 자기 자신을 빛나게 만든다. 분노 조절로 인해 직장, 가정, 사회적 관계에서 다른 사람에게 피해를 주거나 어려움을 겪는다면 정신건강의학과 진료를 고려해 볼 수 있다. 본인은 느끼지 못하지만, 가족과 주변 사람들은 고통 속에 살고 있을 수 있다. 본인의 특성이나 성격이라고 생각했던 분노가 의외로 정신질환과 관련되는 경우가 많고 항우울제나 기분조절제 등 약물로 효과적으로 개선되는 경우가 자주 있다. '지체해서 이득이 될 것은 아무것도 없다. 그러나 분노는 그렇지 않다'는 명언이 있다. 분명히 화는 시간이 지나면 약해지니 말과 행동을 참아보자. 이것이 어렵다면 치료는 지체하지 말아야 한다.



# 스포츠 뉴스

## News ● 01

### 공정한 판정문화 정착 위한 '2019 상임심판 직무교육' 개최



대한체육회는 지난 7월 8일(월)부터 9일(화)까지 양일간 경기도 화성 푸르미르호텔에서 '2019 상임심판 직무교육'을 개최했다. 이번 2019 상임심판 직무교육은 종목별 상임심판 125명, 회원종목단체 담당자, 대한체육회 심판위원회 등 160여 명이 참석한 가운데 진행되었다. 보다 깨끗하고 공정한 체육문화 확립과 상임심판 제도 개선과 발전을 모색하기 위해 마련되었다. 또 이번 교육은 상임심판의 독립성·전문성·공정성 등 자질 향상을 위해 ▲상임심판의 자질과 윤리 ▲

심판운영 시스템 사례 ▲스포츠 인권 교육 ▲심판 커뮤니케이션/리더십 교육 ▲상임심판 평가제도 설명 및 종목별 토론 등 심판 실무와 역량 강화에 적합한 강의를 진행되었다. 한편, 대한체육회는 지난 2014년부터 공정한 판정문화 확산과 투명한 스포츠 환경 조성을 목표로 심판 직위의 독립성과 전문성을 확보한 '상임심판 제도'를 운영중이다. 현재 경기 특성상 심판 불공정의 가능성이 높은 종목, 심판 운영의 재정 자립도가 열악한 종목, 기타 상임심판 제도가 필요한 종목 등 총 19개 종목 소속 125명의 상임심판이 현장에서 활동하고 있다.

출처 : 대한체육회

## News ● 02

### 제30회 나폴리하계유니버시아드대회 대한민국선수단 종합 5위로 대회 마무리



'2019 제30회 나폴리하계유니버시아드대회'에 참가한 대한민국선수단(단장 김동민)이 금메달 17개, 은메달 17개, 동메달 16개로 총 메달 50개를 기록하며 참가 118개국 중 종합 5위를 차지, 대회를 마무리했다. 대한민국 선수단은 태권도, 펜싱, 양궁에서 강세를 보였다. 특히 태권도 종목은 품새에서 강원진(남자 개인, 남자 단체), 오창현(남자 단체, 혼성 페어), 황예빈(여자 단체, 혼성 페어) 등 3명의 선수가 2관왕을 달성했고 겨루기에서도 김유진(여자 -57kg), 강민우(남자 -80kg) 선수가 금메달을 추가하며 중주국의 자존심을 지켰다. 펜싱에서는 오상욱 선수가 사브르 남자 개인 및 단체전에서 각각 금메달을 목에 걸며 2관왕에 올랐다. 에페에서도 유니버시아드대회 사상 처음으로 남자 단체전 금메달을 획득하는 등 이번 대회에서 금메달 3개, 은메달 1개, 동메달 3개로 역대 하계 유니버시아드대회 사상 최고 성적(금 3개)을 달성했다. 아울러, 양궁에서는 강채영 선수가 리커브 여자 단체 및 개인전에서 모두 금메달을 수상해 2관왕을 기록했고 컴파운드 여자 단체전(김윤희, 소채원), 리커브 남자 개인전(이우석)에서도 금메달을 획득하며 대한민국 양궁의 저력을 다시금 보여줬다. 이 밖에도 대한민국선수단은 기초종목인 육상, 수영, 체조 등에서도 분전했다. 특히, 수영 종목 남자 혼계영 부문에서는 메달권에는 진입하지 못했지만 종전 한국기록에서 0.9초를 단축, 10년 만에 한국 신기록을 수립했다. 한편, 2019 제30회 나폴리하계유니버시아드대회는 지난 7월 3일(수)에 개막해 118개국에서 6,000여 명의 선수가 참가했으며 대한체육회는 이번 대회에 13개 종목에서 270명의 선수단을 파견했다.

출처 : 대한체육회

## News ● 03

### 어르신 종목별 생활체육대회 그리고 페스티벌 개최



대한체육회는 100세 시대를 맞아 60세 이상 어르신들을 위한 생활체육 축제의 장인 '어르신체육활동지원 종목별 대회 및 페스티벌'을 개최했다. 이번 대회는 지난 7월 17일(수) 남양주 체육문화센터 실내체육관에서 개최되는 어르신검도교실 페스티벌을 시작으로, 올해 말까지 우수, 볼링, 테니스, 체조 등 총 16개 종목의 대회가 개최되었다.

대한체육회는 어르신체육활동지원 사업의 일환으로 매년 3~11월 동안 전국 각지의 약 600개 복지관, 노인교실 등에서 종목별 생활체육교실 운영을 지원하고 있다. 동 강습회에 참여하는 어르신들이 보다 능동적인 강습에 참여하고 그동안 갖고 있던 기량을 뽐낼 수 있도록 종목별 대회와 페

스티벌을 연 1회 개최하고 있다. 어르신체육활동지원 사업은 대한체육회와 각 종목별 회원종목 단체의 주최·주관, 국민체육진흥공단과 문화체육관광부의 후원으로 운영되고 있으며 매년 종목별로 약 300~700명의 어르신들이 종목별 대회 및 페스티벌에 참여하고 있다.

출처 : 대한체육회

## News ● 04

### 스포츠인권 보호 활동을 위한 체육단체 관계자 회의 개최



대한체육회는 지난 7월 29일(월)에 올림픽파크텔 4층 베를린홀에서 문화체육관광부, 시·도체육회, 회원종목단체의 클린스포츠 업무 담당자 등과 함께 '스포츠인권 보호 활동을 위한 체육단체 관계자 회의'를 개최했다. 이번 회의는 최근 체육계의 각종 (성)폭력 및 비위 재발 방지를 위한 노력의 일환으로 시·도체육회·회원종목단체와 협력해 선수·지도자·심판·학부모·체육관계자 등에게 스포츠인권 보호를 위한 교육 및 예방 활동을 더욱 강화하기 위해 마련됐다. 먼저, 이번 회의에서는 대한체육회에서 시행 중인 스포츠인권 보호 활동을 안내하고 스포츠 (성)폭력 예방 및 대처를 위해 2015년도에 제작해 배포했던 스포츠인권 가이드선과 스포츠인권 교육을

위한 표준교안 등의 내용을 설명한 후, 이를 최근 체육계 실정에 맞게 고도화하기 위한 의견을 공유했다. 또한 시·도체육회 및 회원종목단체 클린스포츠 담당자의 업무 매뉴얼 제작을 위해 현장 의견을 청취하고 스포츠인권 보호 활동의 중요성을 다시금 되새겨보는 시간을 가졌다.

뿐만 아니라, 대한체육회는 교육부·문화체육관광부와 업무 협의를 통해 교육계 징계 결과에 따라 체육계에서도 징계 조치가 이루어지도록 협업체 학교운동부 비위행위자에 대한 분리 조치를 금년도 2월부터 적극 이행하고 있다. 아울러, 시·도체육회 및 회원종목단체의 조사 및 지도 감독 강화 등을 통해 스포츠인권 사각지대를 제로화한다는 방침을 관계자들에게 전달했다. 대한체육회는 스포츠인권 가이드선(3종: 선수/지도자/학부모), 표준교안, 클린스포츠 업무매뉴얼 등을 통해 건전한 스포츠 환경 구축과 대국민 신뢰성 확보를 위해 지속적으로 노력해나갈 계획이라고 밝혔다.

출처 : 대한체육회



# 스포츠 뉴스

## News ● 05

### 2019 전국초등교원체육연수 태릉선수촌에서 개최



대한체육회는 지난 8월 6일(화)부터 9일(금)까지 3박 4일간 태릉선수촌(서울 노원구 소재)에서 '2019 전국초등교원체육연수(이하 '체육연수')'를 개최했다. 체육연수는 초등교원의 체육과목 지도력 향상을 통해 체육수업 현장에서 학생들이 보다 재미있고 다양한 체육활동을 할 수 있도록 지원하기 위해 매년 실시하고 있다.

올해는 17개 시·도교육청으로부터 추천을 받은 초등교원 60여 명이 연수에 참가할 예정이다. 이

번 체육연수는 이론 강의 6시간, 실기 24시간 등 총 30시간 동안 진행되며 초등학교 수업 현장에서 바로 활용할 수 있는 다양한 실기 프로그램 중심으로 구성되었다. 먼저, 이론 수업은 '바른 인성을 가진 창의·융합형 인재 기르는 체육 이야기,' '세계 체육수업 기상도와 변화 물질,' '운동상해 대처방법' 등 3가지 주제로 강의가 이루어졌다. 실기 수업에서는 핸드볼/체조/육상/배드민턴 지도법, 힐링체육, 스파크 프로그램 등을 직접 실습해볼 수 있었다. 특히 전 국가대표 핸드볼 선수 출신인 임요경 감독이 핸드볼 지도법 강사로 참가해 체육연수 프로그램에 생동감과 현장감을 더욱 높여 주었다.

출처 : 대한체육회

## News ● 06

### 제27회 한·중·일주니어종합경기대회 대한민국 선수단 파견



대한체육회는 지난 8월 23일(금)부터 29일(목)까지 중국 후난성 창사시 일원에서 개최되는 '제27회 한·중·일주니어종합경기대회'에 10개 종목 210명의 선수단을 파견했다. 이번 대회에는 한국, 중국, 일본 3개국 대표팀과 개최지 창사팀을 포함해 총 900여 명의 임원과 선수가 참가했다. 한중일 선수단은 지난 8월 24일(토) 16시 중국 후난성 창사시 창사인민회당에서 개최된 개막식을 시작, 10개 종목(농구, 럭비, 배구, 배드민턴,

육상, 소프트테니스, 축구, 탁구, 테니스, 핸드볼)에서 합동 훈련과 친선 경기를 펼쳤다. 또 선수단은 악록서원, 굴자주섬 방문 등 중화전국체육총회에서 마련한 다양한 문화탐방 행사에도 참가해 서로의 문화를 이해하고 공유하는 시간도 가졌다. 한·중·일주니어종합경기대회는 1993년부터 시작돼 매년 한국·중국·일본 3개국에서 번갈아 개최되고 있으며, 아시아 스포츠 강국간에 청소년 스포츠 교류를 통해 고등학교 선수들의 경기력 향상과 우수선수 발굴에 기여하고 있다. 또한 참가 선수단을 위한 지역문화 탐방 프로그램 등을 함께 운영해 3개국 청소년들이 각국의 문화를 배우고 친선을 다질 수 있는 교류의 장으로 자리 잡았다.

출처 : 대한체육회

## News ● 07

### 대한체육회 창립 99주년 기념식 및 IOC위원 선출 축하행사 개최



대한체육회는 지난 7월 13일(토) 창립 99주년을 맞이해 지난 7월 11일 오후 2시, 롯데호텔 서울 2층 크리스탈볼룸에서 창립 99주년 기념식 및 국제올림픽위원회(IOC) 위원 선출 축하행사를 개최했다. 기념식에는 정세균·김부겸·박지원·이동섭·안상수 국회의원, 노태강 문화체육관광부 제2차관, 김정행 대한체육회 명예회장, 김정길·박용성 전 대한체육회장, 서상기·이강두·최일홍 전 국민생활체육회장 등 역대 대한체육회장을 비롯해 회원중목 단체장, 시·도체육회 부회장 등 체육인 약 1,000여 명이 참석해 자리를 빛냈다. 행사는 김승호 사무총장의 경과보고를 시작으로, 김진호 스포츠 영웅의 조선체육회 창립취지서 낭독, 이기흥 회장의 기념사 순으로 진행되

었으며 체육 선구자들의 업적을 기리고 단결과 화합을 도모하기 위해 체육유공자 18명에게 공로패를 수여하고 대한체육회 모범직원 10명에게 표창장을 전달했다. 아울러 지난 6월 26일(수) 스위스 로잔에서 열린 134차 IOC 회의에서 신임 IOC위원으로 선출된 이기흥 회장의 축하행사가 이어지며 대한체육회 직원 대표의 축하 꽃다발 전달, 문재인 대통령과 이낙연 국무총리의 축전 그리고 박원순 서울특별시장의 축하영상 전달을 비롯해 노태강 차관의 축사, 축하 케이크 커팅식 등이 진행되었다. 이기흥 회장은 기념사에서 "지난 99년 동안 대한민국을 세계에 자랑할 만한 스포츠 강국으로 이끄는 데 노력과 지원을 아끼지 않은 모든 체육 가족, 정부 관계자 그리고 국민 여러분께 깊이 감사드립니다"면서 "대한체육회장이자 IOC위원으로서 대한민국 체육의 발전을 위해 헌신하겠다"고 전했다.

출처 : 대한체육회

## News ● 08

### 제12회 한·중청소년스포츠교류(초청) 전주에서 개최



대한체육회는 지난 7월 25일(목)부터 31일(수)까지 7일 동안 전라북도 전주시 일원에서 중국 사천성 락산시 선수단을 초청해 '제12회 한·중청소년스포츠교류'를 개최했다. 이번 행사에는 양국 우호 증진 그리고 스포츠 상호 발전을 위해 양국의 중학생 선수단 156명(한국 80명, 중국 76명)이 참가했다. 배드민턴, 농구, 탁구 3개 종목의 스포츠 꿈나무 선수들은 전주생명과학고등학교, 전주고등학교, 전주교대부설초등학교 등지에서 종목별 합동훈련 및 공식경기를 치르며 스포츠 교류의 시간을 가졌다. 또한 새만금방조제와 전주한옥마을 방문, 한지 만들기 체험 등 다양한 문화탐방 활동도 시간도 가졌다. 2008년에 시작해 올해로 12년째를 맞은 한·중청소년스포츠교류 사업은 한·중 양국의 스포츠 꿈나무를 양성하기 위한 교류 프로그램으로 꿈나무 선수들의 국제스포츠 경기력 향상뿐만 아니라 서로의 문화와 역사를 공유할 수 있는 기회를 마련, 양국 간 우호를 증진하고 유대를 강화하는 데 기여해왔다. 이번 초청 사업에 이어 오는 11월에는 중국 사천성 락산시에서 제12회 한·중청소년스포츠교류 파견 사업이 실시되며 대한체육회는 전라북도 전주시 선수단을 주축으로 한국 선수단 80명을 파견할 예정이다.

출처 : 대한체육회



바다가 산처럼 일어선다. 출발 전까지 설레면서도 두렵다. 돛을 올리고 키를 잡으니 긴장감은 사르르 사라진다. 가슴 탁 트이는 통쾌함, 해수면에 발이 닿는 뱅킹각의 세일링은 스릴 만점. 일단 요트의 매력에 빠지면 한 번의 체험으로 끝나지 않는다. 직접 조종하고픈 욕망이 샘솟기 때문. 요트 면허를 취득하는 이들이 느끼는 추세다. 자연에 순응하고 자신을 이겨내는 법을 배우는 레크리에이션 스포츠 요트의 세계, 바다가 파도가 그 안에 움튼 자유가 당신을 부른다.

돛을 올려라!  
 돛으로 올라라!

바람을 벗 삼아 파도를 가르는

# 해양 레포츠의 백미, \_\_\_\_\_ 요트



### 요트의 시초, 네델란드어 '야흐트' 유래

요트(YACHT)의 어원은 네델란드어로 '사냥하다', '쫓는다'는 의미를 지닌 야흐트(Jaght)에서 유래한다. 17세기 중엽 네델란드가 범선을 이용해 포르투갈, 스페인 등과 식민지 개발 경쟁을 하면서 자연스럽게 붙여진 명칭으로 보인다. 근대적인 요트 역시 네델란드에서 개발되었는데, 1660년 영국 국왕 찰스 2세의 즉위를 축하하기 위해 2척의 수렵선을 선물로 보낸 것이 요트의 시초로 본다. 이를 받은 찰스 2세는 1661년에 동생인 요크 공작 제임스와 템즈강에서 37km의 코스를 이용, 100파운드 내기 경기를 벌였는데, 이는 요트 역사상 첫 번째 공식 경기이다.

이후 요트가 스포츠로 널리 보급돼 1720년에는 역사상 최초의 요트 클럽 '코크하버'가 창립되었다. 1747년에는 경기 규칙이 생겼고 1775년에는 대규모 요트 대회가 개최되었다. 미국으로는 19세기 초에 전파돼 1844년 뉴욕에 요트 클럽이 생겼고, 1851년에 영국 화이트 섬 일주 경기에서 미국의 아메리카 호가 압도적인 실력으로 우승하며 미국은 일약 요트 강국으로 올라섰다. 이는 후에 아메리카스 컵(Americas Cup) 대회로 발전했다. 1896년 제1회 아테네올림픽대회에 정식 종목으로 채택되었지만 기상 악화로 경기는 개최되지 못했고 1900년 제2회 파리올림픽대회부터 요트 경기가 시작되었다. 이후 1907년 국제요트경기연맹(IYRU)이 결성돼 요트를 전 세계에 보급하는 계기를 마련했다. 요트는 스포츠뿐만 아니라 레저로도 많은 이들이 즐기게 되었다. 2016년 리우올림픽대회에는 모두 10종목에 10개의 금메달이 걸려 있다.

### '황해요트클럽' 한국 요트의 효시

1930년경 연희전문학교의 언더우드가 배 목수를 시켜 요트를 제작하고 '황해요트클럽'을 조직해 한강 하류에서 활동한 것이 요트의 효시라 할 수 있다. 태평양 전쟁이 발발하자 일제는 요트 금지령을 내려 요트를 제작하거나 타는 행위를 금지했다. 광복 이후 미군들이 요트를 타기 시작했고, 우리나라 사람들은 1960년부터는 개인적으로 요트를 제작해 즐기는 사람들이 나타나기 시작했다.

그러나 동호인의 단체를 구성하거나 이를 보급하려는 시도는 없었다. 요트 보급이 활기를 띠기 시작한 건 1970년 몇몇 동호인들이 한강변 광나루에 호수용 턴 클래스(turn class) 20척을 합판으로 제작해 대한요트클럽을 설립하면서부터였다. 이 클럽은 대학생을 중심으로 활기를 띠었으나 1972년 대홍수로 인해 모두 유실되고 말았다. 그러나 동호인들이



다시 힘을 모아 국제 스나이프 클래스와 국제 오케이 딥기 클래스를 제작, 1974년 4월 대한조정협회에 요트부를 신설하고 요트 경기 보급에 나섰다. 1979년 3월 17일 드디어 대한요트협회가 창립되면서 본격적인 보급단계에 들어섰으며 대한체육회와 세계요트연맹에도 가입했다.

1986년 서울아시안게임과 1988년 서울올림픽대회, 2002년 부산아시안게임을 거치면서 꾸준히 발전해왔다. 박길철 선수가 1986년 서울아시안게임과 1990년 부산아시안게임 레이저 급에서 2연패를 이룩했으며 김대영-정성안 조는 1998년 방콕 아시안게임, 2002년 부산아시안게임, 2006년 카타르아시안 게임 470급에서 3연패를 이뤘다. 2005년 세계청소년요트대회, 2006년 세계레이저클래스선수권대회, 2006년 세계포물러윈드서핑대회를 개최했고 2009년에는 세계 요트연맹연차 총회를 부산에서 개최해 국위를 선양했다.



**용도 다른 요트의 다양한 유형**

윈드서핑(wind surfing)은 선체의 모양이 아닌 보드 위에 세일을 달아 빠른 속도로 달릴 수 있고 이동과 보관이 쉽고 장비가 비교적 간편, 저렴한 많은 동호인들이 찾는다.

딥기(Dinghy)는 1~2인승으로 선체는 있지만 엔진과 선실이 없는 작은 요트로 크기가 작고 무게가 가벼워 승용차에 싣고 다닐 수 있다는 장점을 지녔다. 킬보트(Keel boat)는 선저 중앙에 두꺼운 철판을 붙여 무게 중심을 낮춰 배의 복원력을 좋게 한 배로 먼 바다 항해에 적합하다. 선실이 없는 단일형 킬보트와 선실이 있는 대형 킬보트로 나눌 수 있는데, 선실이 없는 킬보트가 올림픽대회에 채택되었다. 멀티힐(Multihull)은 선체가 두 개 이상인 요트를 말하는데 선체가 두 개이면 '카타마란', 3개이면 '트라이마란'이라 부른다. 배의 속도가 빠른 게 특징이며 2008년 베이징올림픽대회까지는 '카타마란'정인 토네이도급이 실시됐으나 2012년 런던올림픽대회에서 제외됐다. 요트는 근력과 지구력이 필요한 스포츠다. 바람으로 움직이기 때문에 강풍에서도 요트를 자유롭게 부릴 정도로 많은 시간 배를 타면서 근력을 키우는 게 중요하다.

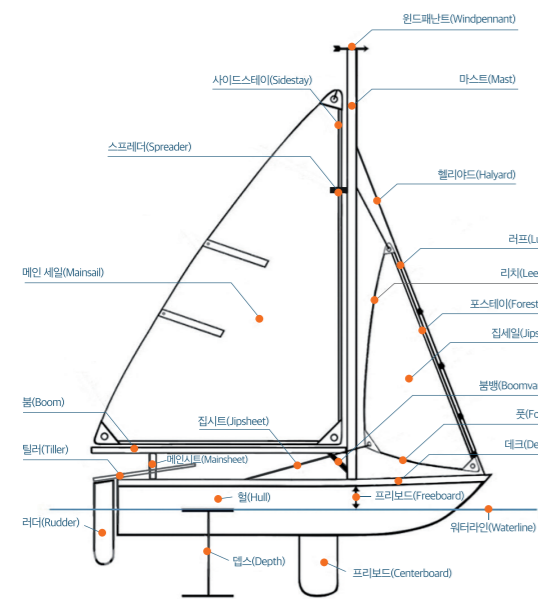
yacht

**LET'S GO! 나도 YACHT NAVIGATOR**

부산광역시요트협회는 부산요트학교를 열어 딥기요트 교육 프로그램과 크루저요트 교육프로그램을 진행중이다. 바람의 힘으로 가는 1~2인용 딥기요트는 연안, 강, 호수에서 사용되며 세일링의 기초를 다지는 요트이다. 딥기요트 교육을 통해 세일링의 세계로 입문, 세일링 지식을 쌓고 경험을 갖는다. 딥기요트 교육프로그램을 이수한 교육생은 크루저요트 교육프로그램에 참가할 수 있다. 크루저 요트는 선실과 소형엔진을 갖춘 요트로 5~10명이 함께 거친 파도와 강풍에 적응해 가며 즐기는 해양 레포츠이다.

|      |  |
|------|--|
| 일시   | 상시 운영(월, 화 휴무)   |
| 교육시간 | 9:30~16:00, 각 과정 당 하루 및 이틀 소요 (교육 중간 점심 - 각자 해결)               |
| 교육료  | 1인, 1일, 3만원(요트 및 장비 대여료, 강습료, 보험료 등 포함)                        |
| 장소   | 부산광역시요트협회(부산 수영만 요트경기장)  |
| 문의   | 051-747-1768   |
| 교육인원 | 1회 20명(중학교 1학년 이상, 중학생 개인 신청 시 보호자 1명 동반)<br>※ 단체교육 시 인원 협의 가능 |

**알아두면 꿀팁! 요트 용어 GUIDE**



**윈드패난트 [Windpennant]** 구즈넥 앞이나 마스트 꼭대기에 달아 풍향을 알아보도록 함  
**마스트 [Mast]** 돛을 바치는 수직으로 된 돛대

**사이드스테이 [Sidestay]** 양 옆에서 돛대를 지탱해주는 버팀줄  
**스프레더 [Spreader]** 마스트의 좌우 벤딩(bending)을 막기 위해 사이드스테이와 마스트 사이에 위치하는 의장  
**헬리야드 [Halyard]** 돛을 올리기 위한 밧줄  
**포스테이 [Forestay]** 돛대에서 뱃머리로 뻗은 버팀줄  
**붐방 [Boomvang]** 붐을 돛대에 연결하는 와이어나 짧은 줄  
**붐 [Boom]** 돛의 아래 부분을 지지하는 활대  
**데크 [Deck]** 요트의 갑판  
**프리보드 [Freeboard]** 흡수선에서 데크(갑판)까지 (간헐)  
**힐 [Hull]** 요트의 선체  
**워터라인 [Waterline]** 요트와 수면이 닿는 선(흡수선)  
**뎁스 [Depth]** 워터라인부터 센터보드까지의 길이  
**러더 [Rudder]** 스텐에 장착된 블레이드 키  
**틸러 [Tiller]** 러더(Rudder)를 움직이는 막대기  
**메인시트 [Mainsheet]** 메인 세일을 조정하기 위한 로프  
**집시트 [Jipsheet]** 맨 앞의 삼각돛을 조종하는 로프  
**메인 세일 [Mainsail]** 메인 시트에 부착돼 있는 가장 큰 돛  
**집세일 [Jipsail]** 돛대 앞에 펼치는 삼각돛  
**리치 [Leech]** 세일의 오른쪽 변  
**러프 [Luff]** 세일의 왼쪽 변  
**풋 [Foot]** 세일의 아래쪽 변





# BOOK

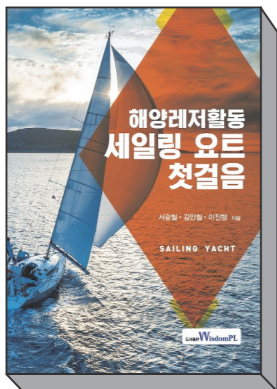
# MOVIE



### 꿈의 도전, 요트로 세계여행 지음 | 허광음

**‘벗삼아호’ 오른 8명 친구들, 꿈의 요트 항해기**

바람의 힘으로 전진하는 요트를 타고 망망대해를 가르는 것만큼 우리네 인생을 떠올리게 하는 게 또 있을까? 인생이란 바다에서 우린 모두 선장이다. 여기, ‘요트로 세계여행’에 도전한 사람들이 있다. 각기 다른 생업과 사연을 지닌 8명의 평범한 대원들이 저마다 인생의 새로운 도전을 위하여 카타마란(동체가 두 개인 썰매 모양의 범선) ‘벗삼아호’ 요트에 올라 대한민국 최초로 동남아 세일링 일주를 감행했다. 2014년 11월, 우리나라 최초로 제주에서 출발, 52일간 23군데의 항구에 머물며 친구를 사귀고 풍물을 익히며 필리핀까지 약 3,300km의 요트 여행을 멋지게 끝냈다. 훗날 자신들과 같은 항로를 따라 요트를 몰고 모험을 떠날 이들을 위해서 8명의 경험을 생생하게 녹여낸 한 권의 책을 세상에 내놨다. 이 책은 여행의 낭만과 모험의 짜릿함이 어우러진 장거리 요트 여행기이자 부자들의 럭셔리한 요트 여행이 아닌 보통 사람들의 유쾌하고 끈끈한 우정이 돋보이는 항해기다. 저자가 전하는 요트 여행은 잡지의 화보처럼 우아하고 낭만적이지 않았다. 성난 파도와 싸워야 했고 지독한 뱃멀미를 감당해야 했다. 식사 준비 등 역할 분담에 열외는 없었고 칠흙 같은 어둠 속에서 번갈아 야간보조를 서야 했다. 험난한 파도를 건넌 자만이 비로소 요트의 낭만을 즐길 수 있는 법. 항해를 하다 멋진 곳을 만나면 배를 정박한 뒤 며칠 동안 스노클링을 즐기며 신나게 놀고, 볼거리와 먹을거리를 찾아 관광다운 관광도 즐긴다. 이 책을 읽는 내내 가고 싶은 곳에 가고, 머물고 싶은 곳에 머무는 진정한 자유로움을 느껴보자.



### 해양레저활동 세일링 요트 첫걸음 지음 | 서광철, 김인철 외 1명

**요트 입문자와 중급자를 위한 맞춤 기획**

저자는 “일반인이 세일링 요트를 배우려면 기초적인 지식이 포함된 해설서와 용어, 항해 원리를 이해하는 첫걸음 즉 요트 입문서가 매우 중요하다.”라고 말한다. 이 책은 요트의 정의와 특징, 공기역학을 통한 세일링 요트의 추진원리, 다양한 요트의 종류와 구성인자, 양력과 압력을 활용한 풍상 그리고 풍하범주, 요트 조종면허 이론 마지막으로 실기시험 절차와 다소 생소한 전문용어를 쉽게 풀어 정리했다. 세일링 요트는 공기와 물을 이해한 뒤 선체의 균형을 잡는 방법을 찾아야 하는데 선장(스키퍼:Skipper)과 선원(크루:Crew)들이 책임감을 갖고 각자의 임무를 수행해야 안전하게 항해 할 수 있음을 강조했다. 이 책은 이론이나 실기 면에서 처음 세일링 요트를 접하는 입문자를 대상으로 세일링의 기초 지식은 물론 요트조종 면허 시험 대비를 돕는 내용 등 알찬 구성이 강점이다. 레저를 즐기는 초심자의 눈높이를 맞춰 요트에 관한 흥미를 높였고 능숙하게 세일링 요트를 다루는 전문 요트인으로 거듭나길 바라는 저자의 마음이 고스란히 담긴 책이다.

### 어드리프트: 우리가 함께한 바다 **ADRIFT** 감독 | 발타자르 코루마쿠르 출연 | 웨일린 우들리, 샘 클라플린

**하나가 되는 것부터 우리에게 도전이었다**

1991년 대한민국에 탁구 열풍을 몰고 온 최고의 탁구 스타 ‘현정화’. 번번이 중국에 밀려 아쉬운 은메달에 머물고 말았던 그녀에게 41회 세계선수권대회를 앞두고 남북 단일팀 결성 소식이 들려온다. 금메달에 목마른 정화에게겐 청천벽력 같은 결정! 선수와 코치진의 극렬한 반대에도 불구하고 강행된 초유의 남북 단일팀이 결성된다. 순식간에 ‘코리아’라는 이름의 한 팀이 된 남북의 선수들. 연습 방식, 생활 방식, 말투까지 달라도 너무 다른 남북 선수단은 사사건건 부딪히기 시작하고, 양팀을 대표하는 라이벌 정화와 북한의 ‘리분희’의 신경전도 날이 갈수록 심각해진다. 대회는 점점 다가오지만 한 팀으로서의 호흡은커녕 오히려 갈등만 깊어지는데... 46일간의 뜨거운 도전이 시작된다!



### 세인트 클라우드 감독 | 버스티어스 출연 | 잭 에프론, 아만다 크류

**시·공간을 넘나든 7일간의 러브 스토리!**

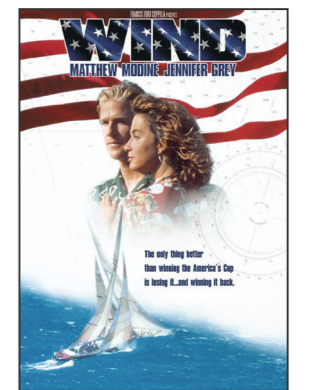
고교 요트 선수 찰리는 대학 입학 앞둔 촉망 받는 청년이었다. 졸업식을 마친 찰리는 어린 남동생 샘과 차 사고를 당한다. 두 형제의 심장이 멈춘 순간, 찰리는 극적으로 살아났지만 동생은 숨은 거둔다. 동생의 장례식 날 찰리의 눈앞에 나타난 동생의 영혼, 그 뒤 찰리는 영혼을 보는 신비한 능력을 갖게 되는데... 5년 동안 동생의 영혼과 매일 공터에서 야구를 하며 동생의 영혼과 한 약속을 지켜가는 찰리, 세계요트대회를 준비중인 매력적인 테스를 만나면서 요트에 대한 열망을 느끼게 된다. 테스는 찰리에게 대회 참가를 제안했지만 고향을 떠나면 동생의 영혼을 다신 못 만날 거 같아 갈등하는데... 영혼을 보는 특별한 능력을 가진 찰리에게 세상에 나갈 동력이 돼 준 테스, 그들의 사랑은 과연 이뤄졌을까?



### 바람과 야망(WIND) 감독 | 캐롤 발라드 출연 | 매튜 모던, 제니퍼 그레이

**아메리카컵 배경으로 한 승부의 세계**

윌과 케이트는 호주 호주의 스완강에서 열린 요트 경기에서 호주 제일의 요트레이서 잭 네빌에게 패한다. 윌은 사랑하는 케이트를 떠나 세기의 도전을 위해 고된 훈련에 들어간다. 윌은 우연히 아비게일이라는 소녀를 만나 호감을 느끼고 케이트도 조 헤이저와 사랑에 빠진다. 케이트와 헤어진 윌은 ‘제로니모 호’를 만드는데 열중하고 개막식 날 드디어 찬란한 모습을 드러낸 제로니모 호! 술한 우여곡절 끝에 윌과 케이트는 한 팀을 이루는데... 아메리카컵 대회 열기로 가득한 프리멘틀로 출발하는 그들, 과연 승리의 주역이 될 수 있을까?







우리는 말이 통하는 사이

# 렛츠런파크

우리가족은 **렛츠런파크**로 렛츠고~!



사계절 쉼매장  
슬레드힐



짜릿한 승부  
경주 관람



어린이를 위한  
승마 체험장



자연체험 학습장  
빅토빌리지

**LetsRun** PARK 부산경남

부산 · 경남 최고의 말 테마 가족공원 렛츠런파크

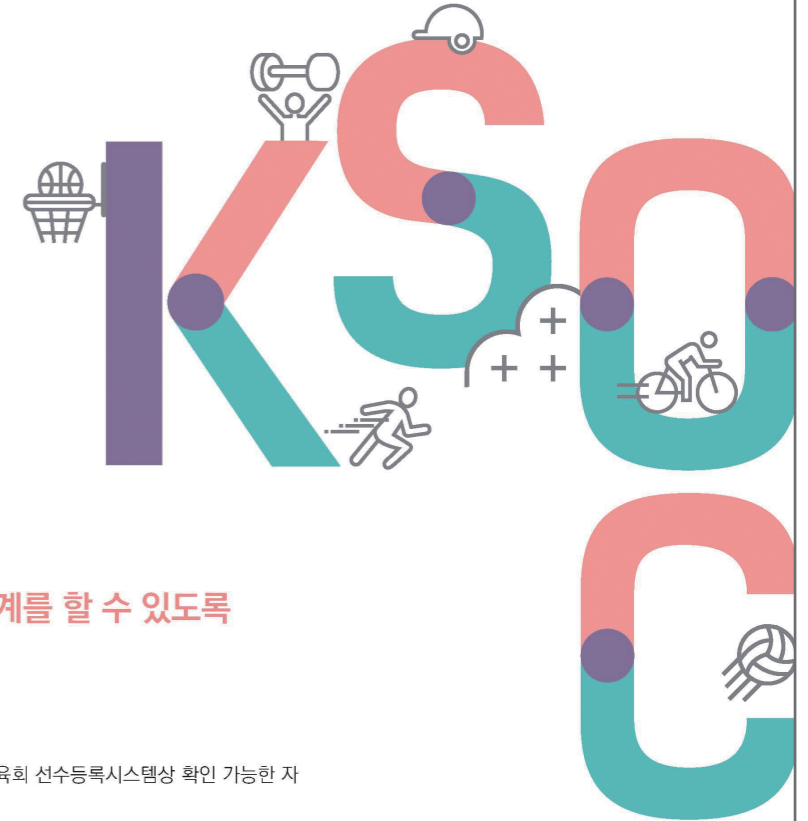
www.kra.co.kr | 대표전화 1566-3333

한국마사회 렛츠런파크 부산경남은 매년 2,000여억 원을 부산광역시 경상남도 지방세 등으로 납부하고 있으며 2,000여 명에 이르는 고용창출로 지역경제 발전에 이바지하고 있습니다.

※ 과도한 마권구매는 정신적, 물질적 피해로 이어질 수 있습니다.

## 대 · 한 · 체 · 육 · 회

# 운동선수 진로지원 프로그램



대한체육회에서는 운동(은퇴)선수가 미래설계를 할 수 있도록 전문 진로지원 서비스를 제공합니다.

**지원대상** 20세 이상 운동/은퇴선수 ※ 대한체육회 선수등록시스템상 확인 가능한 자

**접수방법** 전 화 | 02-419-1114

온라인 | 체육인복지포털, [welfare.sports.or.kr](http://welfare.sports.or.kr)

KakaoTalk 플러스친구 대한체육회 진로지원센터



### 운동선수 진로지원 서비스

**지원내용**

- **진로컨설팅**
  - 초기상담을 통해 적성, 흥미, 역량 등을 고려한 진로계획 수립
  - 면접 및 이력서 컨설팅을 통해 개인별 구직전략 수립
- **멘토링 프로그램**
  - 다양한 분야의 현직자가 멘토로 활동하며 해당 직무에 대한 이해 및 진로 목표 설정 지원
  - 멘토-멘티의 유기적 관계를 통해 멘티의 구직 자신감 향상 및 적극적인 구직활동 지원
- **스포츠 진로교육**
  - 스포츠 분야와 관련된 교육과정으로 전문교육 이수를 통한 개인별 역량강화
- **취업스킬 UP 교육**
  - 입사서류 작성법, 면접 준비, 채용정보 탐색 등 구직스킬 향상
  - 이론 및 실습을 통한 개인별 맞춤 지원 서비스 제공

### 찾아가는 운동선수 진로교육

- 지원대상** 중학교, 고등학교 운동부
- 지원내용** 선수출신의 진로교육 전문강사가 경력개발의 중요성과 준비과정 교육

### 국가대표 진로상담 프로그램

- 지원내용**
- |          |      |      |
|----------|------|------|
| 취업전문성 강화 | 진로상담 | 심리상담 |
|----------|------|------|

### 잡(Job)매칭 서비스

- 신청방법** 체육인복지포털 - 은퇴선수 잡매칭(온라인)
- 지원내용** 스포츠 전문 직종에 대한 맞춤형 채용정보 제공