

시민이 행복한  
동북아 해양수도 부산

# 대한민국의 백년지대계 동남권 관문공항이 답입니다!

☺ 장애물 없이 안전한 공항

🕒 소음피해 없이 24시간 운영되는 공항

↔ 미래수요에 대응하는 확장성 있는 공항



부산광역시  
BUSAN METROPOLITAN CITY

부산체육  
2020 07+08 Vol. 26

2020. 07+08  
Vol. 26

부산체육  
Busan Sports Council Magazine



Overcome  
oneself

자기극복

다스리기에 능한 자,  
자신을 극복한 자

부산광역시체육회

부산광역시체육회  
BUSAN SPORTS COUNCIL



발행일 2020년 8월 17일(격월간, 비매품, 통권 제26호)  
발행인 부산광역시체육회장  
편집인 김동준 편집취재 문찬식, 김성무, 하나근  
발행처 부산광역시체육회  
부산광역시 동래구 사직로 77(T. 051-500-7900)  
디자인기획 대훈기획(T. 051-898-0330)



## 스포츠, 삶을 말하다

### 04 프롤로그

### 06 사람 & 열정의 온도

한국 태권도 살아 있는 전설, 내 인생의 화양연화(花樣年華)  
부산 최초 태권도 공인9단 승단 성백규 원로 관장

### 10 잠재력 가득 스피릿

부산광역시 해운대구청 소속 요트 국가대표 하지민 선수

### 특목동호회

### 14 부산 최초 족구실업팀 더이스트

### Hot Issue

### 18 인간으로 누려야 할 자존감, 스포츠 인권 들여다보기!

### 스포츠 전국 투어

### 22 두 바퀴로 떠나는 전국 풍경 속 힐링

## 표지기사 COVER STORY



## OVERCOME NESELF 자기극복

자신의 한계를 극복하려면 비겁함을 이겨내야 한다. 누가 뭐라고 해도 묵묵하고 성실하게 계속 전진하는 것이다. 자신의 한계를 극복한다는 건 각자가 지닌 고유한 경향을 뛰어넘음을 의미한다. 그것은 저마다에게 주어진 '선택'이자 '기회'이다. 스스로에게 부끄럽지 않은 그 지점이 곧 극복의 순간!



## 스포츠, 깊이를 보다

### 스페셜 특집

### 28 해양레저 스포츠 일상성 프로젝트를 '부산국제관광도시' 접목하다

### 32 바닷속을 탐험하는 수중레저

### 이슈 & 포커스

### 36 부산광역시체육회 장인화 회장의 결단 "폭력 징계자는 신상 공개한다"

### 40 부산체육의 발자취

### 건강IN 헬스인

### 42 순간 눈앞이 깜깜해진다면 기립성 저혈압

### 중인 스포츠

### 46 바람과 물결을 헤치고 한 곳을 향한 힘찬 질주, 조정의 세계

### 문화 스펙트럼

### 50 조정과 카누 관련 책과 영화



## 스포츠, 행사를 담다

### 체육 사업 info

### 54 체육인재육성사업

### 센터 info

### 56 부산국민체육센터

### 57 북구국민체육센터

### 58 영도국민체육센터

### 59 강서구국민체육센터

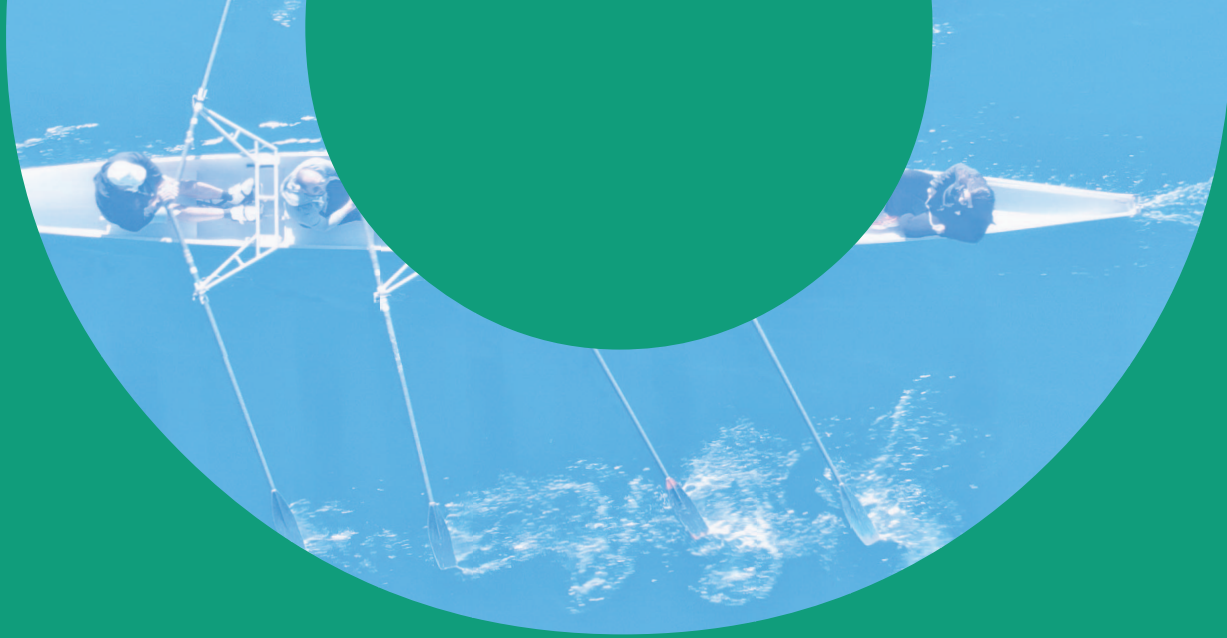
### 60 단신 뉴스





# S

## Overcome oneself



### 누구보다 격렬히 노를 젓다보면 만나는 Sea, Land, Sky 그리고 Overcome(극복하다)

파도를 차고 넘어 때 묻지 않은 낙도에 배를 대고 첫발을 내디디면 벅찬 감정이 밀려온다.  
말로 설명할 수 없는 자연의 아름다움에 심취하는 시간, 자연의 위대함 앞에서 배우는 겸손함,  
무중력 스포츠, 오롯이 자신의 힘만으로 바다를 건너는 이들, 나이도 지역도 직업도 다르지만  
배 위에선 모두가 평등한 그들이 배운 건 바로 극복의 순간, 인내의 여정!

# T

# S





1934년 6월 14일생,  
 1950년대 고려대학교 영문학과에 입학할 만큼  
 수재였던 그는 대학을 졸업하고 1958년  
 부일체육관을 창설, 수만 명의 유단자를 키워낸다.  
 100여 명 가량의 태권도 국가대표 선수를 양성해  
 대한민국 태권도 발전을 이끈 성백규 관장.  
 1993년 6월 19일 부산 최초로 태권도 공인9단을  
 승단한 그는 올해 만 86세다. 아버지의 뒤를 이어  
 첫째 아들 성승제 관장 역시 태권도 공인9단을 취득,  
 수십 년간 태권도장을 운영해왔다. 과히 한국의  
 태권도의 역사, 발전과 궤를 같이 한 부자(父子)의  
 일평생이라 해도 과언이 아니다.

花樣年華

interview #01

# 한국 태권도 살아 있는 전설, 내 인생의 화양연화

부산 최초 태권도 공인9단 승단

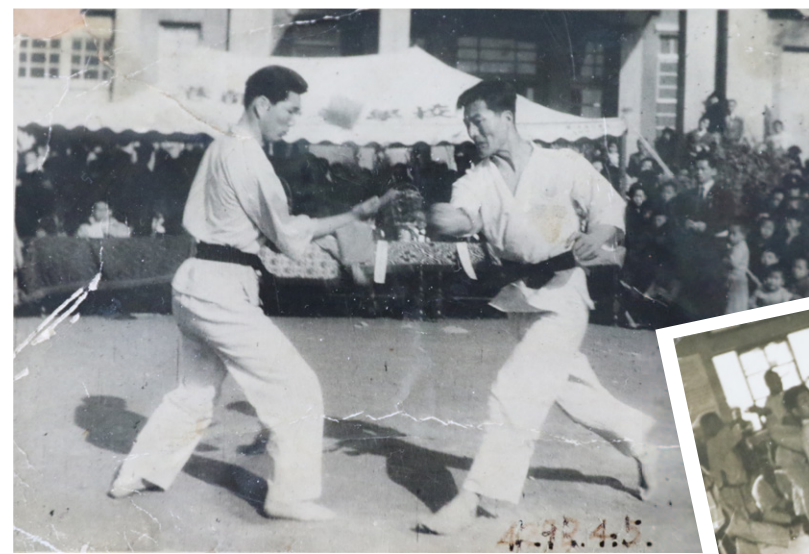
성백규 원로 관장

## 운명과는 같은 태권도를 향한 강한 끌림

전교에서 1, 2등만 진학한다는 경남중 · 고등학교 재학 시절, 태권도(당시 공수도)에 더 빠져 있으면서도 학업을 게을리 하지 않았던 성백규 관장. 앞으로는 세계화의 시대, 세계무대에서 활약할 인재가 되기 위해서는 '영어'의 중요성을 일찌감치 간파한 부친(성만환 : 초대 항도중 · 고등학교 교장 겸 이사장)의 권유로 고려대학교 영문학과에 진학했다. 그때까지만 해도 태권도가 그의 삶의 팔할이 될 줄은 몰랐다고 한다. 영특한 아들이 워낙 태권도를 좋아하고 즐긴다는 걸 알았던 터라 아들을 위해 항도중학교에 비어 있던 교실을 흔쾌히 내줬다. 그토록 원하는 태권도를 원 없이 해보라는 취지에서였다. 본인 수련을 위한 공간이었는데, 어느새 입소문을 탄 건지 자신들도 태권도를 가르쳐 달라며 중 · 고등학생들이 찾아왔다. 이것이 부일체육관의 시초다.

“돈을 벌 수 있는 기회도, 명예를 누릴 수 있는 순간도 많았지만 미련 없이 포기하고 태권도 관장으로 무도의 길을 택한 건 그만큼 강한 끌림이 있었기 때문이겠죠. 제가 가르친 제자들이 사회 곳곳에서 훌륭한 사회인으로 자신의 역할을 다하는 걸 보면 그만큼 보람도 없더군요. 영문학과 교수로도 오랜 기간 일했지만 태권도복을 갖춰 입고 제자들을 지도할 때가 제일 행복했습니다.”

“돈을 벌 수 있는 기회도  
 명예를 누릴 수 있는  
 순간도 많았지만  
 태권도 관장으로  
 무도의 길을 택한 건  
 그만큼 강한 끌림이  
 있었기 때문이겠죠.”



부일체육관 태권도사범대회 \_1959. 4. 5



부일체육관 유단자모서수련 \_1959. 8. 12





제1회 부산시 태권도우수 선수권대회 \_ 1966. 11. 20

“ 한국태권도의 첫 원정경기로 기록되는 일본원정경기 전국 선발전에서 총 인원 14명 중 부일체육관 관원이 4명이나 선발된 것은 그가 두고두고 되뇌는 자랑거리다. ”

**1960년대 전성기  
700여 명의 수련생,  
100여 명의 국가대표  
키워내**

항동중·고등학교, 해동고등학교 영어교사에 이어 부산교육대학교, 당시 부산공업대학교(현재는 부산수산대학교와 통합돼 부경대학교)와 한국해양대학교 영어영문학과 교수로 근무하면서 영어를 가르치는 스승이었지만 늘 태권도를 향한 관심과 애정이 더욱 넘쳤던 그다. 해양대학교 영문학과 교수로 재직 시절 원하는 학생들에게 태권도를 가르쳤는데 태권도 시범 차 1984년 7월부터 한 달 간 300여 명의 학생들을 인솔해 미국의 하와이와 캐나다 등으로 가서 태권도 시범을 보이기도 했다. 아버지만큼 어릴 때부터 태권도 사랑이 남달랐던 성승제 관장, 자연스레 아버지 곁에서 같은 길을 간다. 연로하신 성백규 관장을 보조하면서 인터뷰 질문에 답하는 성승제 관장과 대화하는 내내 인상적이었던 건 몇 년도에 아버지께서 무엇을 하셨는지, 머뭇거리기 없이 정확하게 기억해내는 장면이었다. 대한민국 태권도 역사와 궤를 같이 해온 아버지 성백규 관장의 삶을 연도별로 정확하게 소환하는 그, 태권도가 인생의 전부였던 아버지의 삶이 곧 그의 삶이었기 때문은 아닐까. 1958년 문을 연 부일체육관, 초창기 50여 명이던 관원생이 100~200명으로 늘었고 1965년 전성기 때는 하루 700명에 달했다. 체육관을 운영하면서 돈을 벌 목적으로 관원생을 받았다면 아마 꽤 많은 부를 축적했을 테다. 하지만 성백규 관장의 목표는 오로지 태권도 수련과 올바른 태권도 전파에 있었다. 전국대회 준비를 앞두고 자비를 털어 제자들을 알뜰히 챙기고 먹이고 살피는데는 성백규 관장을 따라올 스승이 없었다. 제자들 뒷바라지에 들어가는 돈을 아낌없이 썼던 그다.

**한국 최초 해외원정  
태권도 경기 최종  
국가대표 선발전에서  
4명 선발**

“그 당시 태권도는 요즘처럼 대중적인 스포츠라기보다는 말 그대로 호신용이었죠. 1950년대는 말 그대로 법보다 주먹이 가깝던 자유당 시절, 사회가 무질서했어요. 당시 태권도는 자신의 몸을 보호하고 상대를 제압하기 위한 운동이었죠. 보호 장비도 제대로 없어서 태권도 훈련을 하다가 다치는 일이 다반사였어요. 그 당시 부일체육관 성백규 관장은 태권도 겨루기 위주의 훈련을 지도했어요. 10분가량 준비운동으로 몸을 풀 뒤 나머지 시간은 겨루기에 집중해서 훈련했죠.”

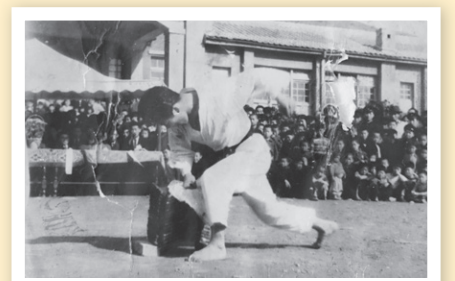
태권도에 얽힌 숏한 추억 중 성백규 관장에게 단연 손꼽히는 기억은 1966년 12월 한국태권도의 첫 원정경기로 기록되는 일본원정경기 전국 선발전에서 총 인원 14명 중 부일체육관 관원이 4명이나 선발된 것, 그가 두고두고 되뇌는 자랑거리다. 당시 부일체육관 소속의 선수는 최영길(현 대한태권도협회 고문), 박영수, 노수상, 김명환이 그 영광의 주역들이다. 제자들을 지도할 때 성승제 씨가 떠올리는 아버지 성백규 관장은 엄격하면서도 철저하고 친근감 있으면서도 섬세한 스승이었다. 관원생을 지도할 때는 철저하게 엄했고 평상시에는 제자들과 격의 없이 지낼 만큼 품이 넓었다. 1967년부터 매년 성백규기 태권도대회를 개최한 성백규 관장은 1990년부터 2008년까지 19년 동안 성백규기 타기 태권도대회 및 장애인돕기대회를 겸해 태권도대회를 치르면서 경기 내내 성금함에 모인 돈을 전액 부산장애인총연합회에 기부했다.



# Taekwondo

**태권도를 향한 애정,  
열정으로 가득한  
화양연화(花樣年華)  
그 시절**

수십 년간 태권도장을 운영하면서 별의별 사건사고가 많았다는 성백규 관장. 이승만대통령 탄신80주년기념 부일체육관 태권도시범대회에서 실감나는 시범을 보이려고 진짜 총을 쏘고 피하는 장면을 연출하다가 총알이 목을 스치는 바람에 난리가 났던 일, 지금 돌이켜 보면 “그땐 그랬지!”라며 웃어넘기지만 돌이켜보면 왜 그리 무모했는가 싶다. 그만큼 태권도를 향한 애정과 열정, 집착이 넘쳐난 시절이었다. 매 순간 마음이 시키는 대로 최선을 다한 터라 후회는 없다. 1963년 태권도는 전국체육대회의 시범종목이 되면서 대중적인 스포츠로 자리매김했고 1990년대부터 초등학교 체육교과 과정에 채택되면서 태권도의 전성기를 맞았다. 부산 태권도의 산증인이자 대한민국 태권도 발전을 견인해온 성백규 관장, 그와 함께 태권도로 한 시절을 품미한 동료들은 대부분 세상을 떠났다. 지난 세월 혼신을 다해 키워낸 태권도 제자들은 세계 각지, 전국 곳곳에서 제자 양성에 힘쓰는 중이다. 부산 태권도의 거목 성백규 관장은 그의 지도하에 태권도를 익힌 숏한 제자들과 한국 태권도 역사 발전의 궤를 함께 한 이들의 마음속에 태권도의 살아 있는 전설로 기억될 것이다. 세월은 흘렀고 성백규 관장의 몸은 노쇠했지만 태권도계에서 그의 지난 눈부신 활약상은 끊임없이 입에서 입으로 회자될 테니 말이다.



부일체육관 태권도시범대회 \_ 1959. 4. 5





interview #02

# 기적을 만드는 도전, 한계를 넘는 출사표!

부산광역시 해운대구청 소속 요트 국가대표

하지민 선수

망망대해(茫茫大海)에서 바람과 물결에 맞서 쉼 없이 자신과의 싸움을 이어간다. 요트가 비인기종목인 한국에서 요트 선수로 활동하는 건 참 외로운 시간이었다. 부산광역시 해운대구청 소속인 요트 국가대표 하지민 선수, 국내에서 따라올 자가 없을 만큼 단연 으뜸으로 손꼽힌다. 짧은 휴가가 주어져도 머릿속에는 온통 요트 생각뿐, 잠이 날 때마다 바다로 나가 물살을 갈랐다. 즐기는 자를 이길 자는 없다고 했던가. 하지민 선수의 남다른 자신감이 인상적이었다. 대한민국 요트계의 한 획을 그으며 그만의 새로운 이정표를 구축해온 하 선수를 만났다.



## 자신에게 몰입하는 순간, 요트 매력 흠뻑

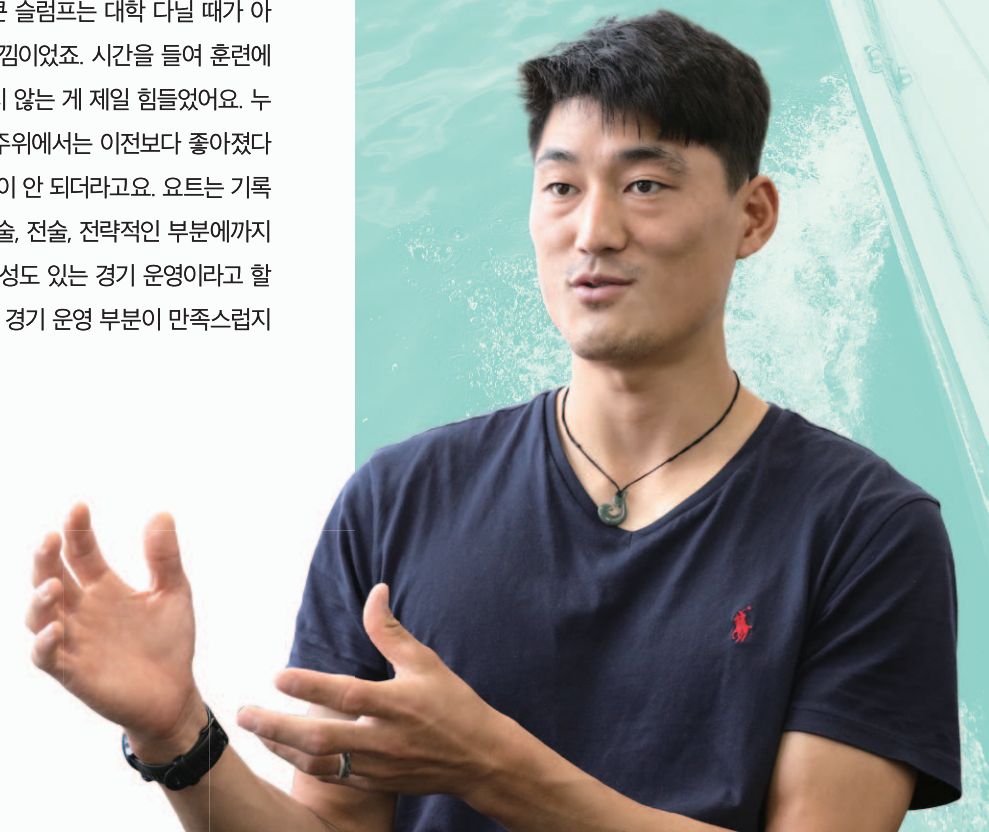
요트와의 인연은 초등학교 때로 거슬러 오른다. 부산일보에 난 여름캠프 광고를 본 어머니의 손에 이끌려 두 살 위인 형과 함께 찾아가던 주니어요트클럽, 당시 초등학교 4학년부터 활동할 수 있던 터라 2년 동안 형이 활동하는 걸 지켜본 뒤 하 선수도 가입했다. 요트선수가 된 뒤 제일 처음 나간 대회는 초등학교 5학년 때, 여수에서 진행된 전국봄철요트경기대회였다. 일 년에 세 번 정도 요트대회에 나간 걸로 기억한다. 중학교를 거쳐 고등학교 1학년 때까지 학업과 요트선수를 병행하던 하 선수는 그해 여름방학을 기점으로 요트선수로 진로를 결정한다.

“어렸을 때는 지금처럼 키가 큰 편이 아니었어요. 개인적인 성향이 강한 편이라 구기 종목은 저와 잘 맞지 않았죠. 요트를 타고 있으면 그냥 좋았어요. 바다를 바라보면서 생각하는 시간도 좋고 끊임없이 나와 대화하면서 내면이 깊어지는 기분이었죠. 요트 자체를 워낙 좋아하고 즐겼죠. 모처럼 휴가가 주어져도 요트를 타러 바다에 나갈 정도였으니까요. 요트는 제게 힐링이고, 에너지이고, 또 다른 세상이자 그 무엇도 대신할 수 없는 기쁨이었죠.”

어렵게 구한 요트 관련 전문 서적을 줄곧 파고들면서 이론적으로도 완벽한 요트 전문가를 꿈꿨던 하 선수, 한국해양대학교 해양체육학과에 진학한 이후 2012년 졸업하고 3년간 양 인천시 체육회 소속으로 있다가 부산광역시 해운대구청으로 오게 된 건 2015년부터였다.

“돌이켜 보면 제 인생의 가장 큰 슬럼프는 대학 다닐 때가 아니었나 싶어요. 실력이 정체된 느낌이었죠. 시간을 들여 훈련에 매진했는데도 실력이 더 좋아지지 않는 게 제일 힘들었어요. 누구보다 제가 저를 잘 알잖아요. 주위에서는 이전보다 좋아졌다고 칭찬을 해주셔도 스스로 만족이 안 되더라고요. 요트는 기록 경기가 아닌 순위 경기이지만 기술, 전술, 전략적인 부분에까지 세심한 부분도 놓치지 말아야 완성도 있는 경기 운영이라고 할 수 있는데... 스스로 그런 세심한 경기 운영 부분이 만족스럽지 않더라고요.”

“요트를 타고 있으면 그냥 좋았어요. 바다를 바라보면서 생각하는 시간도 좋고 끊임없이 나와 대화하면서 내면이 깊어지는 기분이었죠. 요트 자체를 워낙 좋아하고 즐겼죠. 모처럼 휴가가 주어져도 요트를 타러 바다에 나갈 정도였으니까요. 요트는 제게 힐링이고, 에너지이고, 또 다른 세상이자 그 무엇도 대신할 수 없는 기쁨이죠.”



# Yacht



### 최악의 상황에서 일군 최상의 성과

하 선수는 2010광저우아시안게임, 2014인천아시안게임, 2018자카르타-팔렘방 아시안게임 요트 레이저급에서 모두 금메달을 목에 걸었다. 그간 술한 국내의 요트대회에 참가하며 진귀한 역사적 장면을 연출한 하 선수에게 가장 기억에 남는 대회는 무엇일까?

“2018년 자카르타-팔렘방 아시안게임이었어요. 대회가 열리기 3개월 전부터 현지에 가서 적응 훈련을 하는데 훈련 장소나 거주 환경이 너무 열악했죠. 게다가 당시 허리 통증도 심했던 터라 현지 적응이 더 쉽지 않았죠. 모든 게 제겐 너무 최악이었는데 주종목인 레이저급에서 금메달을 딴 겁니다. 정말 이를 악물고 했죠. 결과가 어떻든지 나와의 싸움에서 지지 말자고 다짐하면서 마인드 컨트롤을 했던 게 좋은 결과로 이어지지 않았나 싶어요.”

평소 훈련 과정은 오전 9시부터 오후 6시까지 이어진다. 보통 3~4일 정도 훈련 강도를 높였다가 하루 정도 회복하는 시간을 갖는다는 하 선수, 체력 훈련과 웨이트 트레이닝 그리고 자전거 타기도 훈련 과정 중 일부라고 했다. 요트는 기상 영향을 많이 받는 터라 한 달에 18~20일가량 바다로 나간다. 한 번 나갔다 하면 2시간 반에서 3시간 정도 요트를 탄다.

요트는 전신운동이므로 근지구력이 특히 중요하다고 강조하는 하 선수, 운동 능력적인 것도 중요하지만 시시각각 변화하는 상황에 재빠르게 판단, 대처하는 순발력도 요트선수라면 반드시 갖춰야 할 역량이라고 언급했다.

“갑작스러운 기상 변화가 있거나 미처 생각하지 못한 상황에 맞닥뜨려도 당황하면 안 됩니다. 차분하게 현 상황을 직시하고 침착하게 경기를 운영하는 능력이 진짜 실력인 셈이죠. 경기 시간은 보통 바람의 강도에 따라 매번 달라지긴 하지만 평균 40분에서 55분 정도 걸려요. 대회에 나가면 4일 동안 총 9~10번의 대회를 거쳐 제일 낮은 점수를 빼고 평균을 내서 순위를 정해요. 코로나19 사태가 아니었다면 제32회 도쿄올림픽대회에 참가했을 텐데, 안타까울 따름이에요.”



“**긴장감을 갖고 훈련에 집중하면서 경쟁력을 잃지 않도록 스스로를 갈고 닦아야죠. 아시아를 넘어 세계무대에서도 요트선수하면 제 이름을 떠올릴 만큼의 실력을 선보이고 싶어요.**”

### 국제적인 감각 능력 갖추는 일, 어릴 때부터 선행되어야

“하 선수가 요트선수로 워낙 체격 조건이 좋지만 체력조건만 받쳐 준다고 훌륭한 요트선수가 되는 건 아니에요. 외국 스포츠이기 때문에 요트 경기 시 문제가 발생하면 심판에게 자신의 의견을 영어로 원활히 전달하는 언어 구사 능력을 갖춰야 하는데 어릴 때부터 하 선수가 영어 공부를 열심히 해온 터라 의사소통에는 전혀 문제가 없어요. 국제적인 요트선수로 발돋움하려면 영어는 필수인 셈이죠.”

하 선수가 초등학교생일 때부터 수십 년 동안 그를 지켜본 이동우 코치의 칭찬이 이어졌다. 국가대표 선수들은 대형 매니지먼트에서 관리를 해주는 게 통상인데 지금껏 하 선수는 스스로 몸 관리를 철저하게 해왔다. 그가 일찌감치 아시아 정상권에는 올랐지만 세계무대의 벽을 넘기란 쉽지 않았던 게 사실이다. 지난 2016년 3월 4일 하 선수는 스페인 라스팔마스에서 개최된 유럽선수권대회 남자부 레이저 종목에서 한국 요트 사상 처음으로 은메달을 따는 쾌거를 일궈낸다.

“될 수 있는 한 오래도록 선수 생활을 하고 싶어요. 다행히 다른 운동 종목에 비해 요트는 선수가 자기 관리를 잘 한다면 수명이 꽤 긴 편이거든요. 지난 2016년에 진행된 제31회 리우데자네이루올림픽대회에서 54세가량인 최고령 요트선수가 금메달을 딴 것만 봐도 희망적이죠. 늘 무더지지 않게 긴장감을 갖고 훈련에 집중하면서 경쟁력을 잃지 않도록 스스로를 갈고 닦아야죠. 아시아를 넘어 세계무대에서도 요트선수하면 제 이름을 떠올릴 만큼의 실력을 선보이고 싶어요. 그날이 오길 간절히 고대합니다.”

### profile

- 2004** 제주 아시아태평양레이저챔피언십 금메달
- 2006** 제87회 전국체육대회 요트 남고부 국제레이저급 금메달
- 2007** 제12회 해군참모총장배 전국요트대회 국제레이저급 금메달  
세일 브리즈번 국제요트대회 레이저급 은메달
- 2010** 제24회 대통령기 전국시도대학 요트대회 남자 레이저급 금메달  
제91회 전국체육대회 요트 일반부 국제레이저급 금메달  
제16회 광저우 아시안게임 요트 남자 레이저급 금메달
- 2011** 제92회 전국체육대회 요트 일반부 국제레이저급 금메달
- 2012** 제93회 전국체육대회 요트 일반부 국제레이저급 금메달
- 2013** 제94회 전국체육대회 요트 일반부 국제레이저급 금메달
- 2014** 제14회 해양경찰청배 전국요트대회 남자일반부 레이저급 금메달  
제17회 인천 아시안게임 요트 남자 레이저급 금메달
- 2015** 제61회 대한체육회 체육상 시상식 경기부문 장려상  
제96회 전국체육대회 요트 일반부 국제레이저급 금메달
- 2016** 요트 레이저유럽선수권대회 남자 은메달  
제97회 전국체육대회 요트 일반부 국제레이저급 금메달
- 2017** 제98회 전국체육대회 요트 일반부 국제레이저급 금메달
- 2018** 제17회 해양경찰청장배 전국요트대회 남자일반부 레이저급 금메달  
제31회 대통령기 전국시도대학 요트대회 남자 레이저급 금메달  
제18회 자카르타-팔렘방 아시안게임 요트 남자 레이저급 금메달





interview #03

# 손처럼 정교한 발기술 네트 오가는 짜릿하고 화려한 플레이!

부산 최초 족구실업팀 더이스트



## Foot Volleyball

삼국시대 때 짚과 풀로 공을 만들었다. 가운데 벽을 세워놓고 경기를 즐겼다는 데서 유래한 족구. 오늘날 모든 연령층이 부담 없이 즐기는 생활 스포츠로 안착했다. 족구의 지론은 '발을 손처럼 써라'다. 지난 2018년 부산 최초로 창단된 족구실업팀 더이스트(The-East), 국내 최고의 공격수이자 코치인 장한빈 선수 등 10명으로 구성됐다. 낮에는 일하고 밤에는 족구 훈련에 매진한다는 족구 최강팀이다.

주3회 정기적 족구  
훈련 매진, 좋은 성적은  
회사 홍보로

㈜일등그룹 장성완 전무이사는 더이스트 실업팀 단장이다. 더이스트를 창단한 ㈜일등그룹은 '건강한 음식과 문화가 많은 이에게 행복을 선사한다'는 믿음으로 200여 명의 임직원이 근무 중인 외식사업체다. 대계만찬과 일등가, 옥탑방 베이커리 카페 등을 운영 중이다. 사실 ㈜일등그룹은 더이스트 이전에 2015년 7월 일등클럽을 창단해 전국 족구 스타 선수를 꾸준히 영입하면서 그동안 이름 있는 족구대회에서 좋은 성적을 거뒀다.

"선수들이 주 52시간을 넘기지 않고 낮에는 회사 일을 하고 주 3일 화요일부터 목요일은 일을 마치고 저녁에 족구 훈련을 해요. 오후 6시쯤 일을 마치고 훈련 장소인 양산으로 이동해서 밤 10시까지 훈련에 매진하죠. 또 주말이나 평일 낮에는 부산 경남지역 청소년과 노인을 대상으로 찾아가는 무료 족구 교실을 열어 재능 기부도 합니다."

부산에는 족구 훈련을 할 체육관이 없어 양산까지 이동한다는 장성완 전무이사, 양산 실내운동장에서 연습을 꼭 해왔는데 코로나19 사태 이후 야외 코트로 장소를 옮겼다고 한다. 먼저 5~6km 달리기로 체력 훈련을 한 뒤 연습게임을 한두 번 하면 이내 시간은 밤 10시에 다다른다. 코로나19 이전에는 아침 운동에도 열심이었던 그들이다. 마냥 족구를 즐기는 이들이 모인 친목 동호회가 아닌 직업적으로 족구를 하는 실업팀이다 보니 화요일부터 목요일까지는 반드시 일을 마치고 훈련에 참가해야 한다. 대회에 나가서 좋은 성적을 거둘 때마다 뉴스기사에 ㈜일등그룹이 언급되면 회사 홍보에도 도움이 된다며 웃는 장성완 전무이사, 그에게 수많은 운동 중 왜 하필이면 '족구실업팀'을 창단하게 됐는지 물었다.

"제가 족구를 무척 즐겼고 좋아했어요. 선수들이 경제적으로 안정적이어서 운동에 더 몰입할 수 있잖아요. 그런데 실상 현실은 그렇지 않거든요. '족구'를 업으로 삼을 수 있는 길이 많지 않으니까요. 그래서 족구선수들이 일과 운동을 함께할 수 있는 실업팀을 고민하게 되었죠. 경제적으로 안정이 되니 선수들도 훈련에 더욱 매진하는 게 보죠. 선수들에게 족구는 취미가 아닌 직업이기 때문에 더 큰 책임감으로 임하는 거죠. 물론 일과 훈련을 병행하려니 고되긴 할 테지만요."

“ 선수들이 경제적으로 안정적이어서 운동에 더 몰입할 수 있잖아요. 그래서 족구선수들이 일과 운동을 함께할 수 있는 실업팀을 고민하게 되었죠. ”







“ 무엇보다 다른 선수들은 어떻게 공을 차고 받아내는지 또 경기를 어떻게 풀어 가는지 등을 살펴보는 게 중요해요. 그래서 다른 팀 선수들의 경기 영상을 술하게 보며 분석하는 편이죠. ”

**지역 족구 발전에 기여하는 팀으로 기억되길**

전국에서 날고 긴다는 족구선수들로만 구성된 더이스트는 공격수 장한빈과 이재현, '족구의 꽃'으로 불리는 세터이자 감독인 임상욱, 세터 이재찬, 우수비에 김아름, 원형연, 좌수비에 정종윤, 이준우 선수로 구성돼 있다. 팀의 주장인 장한빈 선수는 초등학교 때부터 족구를 했고 족구로 유명한 창신대학교 사회체육과를 졸업했다. 그의 특징은 기술적인 족구를 펼친다는 점이다.

“체력 훈련이며 연습 경기도 열심히 해야 하지만 무엇보다 다른 선수들은 어떻게 발로 공을 차고 받는지 또 경기를 어떻게 풀어 가는지 등을 살펴보는 것도 중요해요. 그래서 시간이 날 때마다 다른 팀 선수들의 경기 영상을 술하게 보며 분석하는 편이죠. 투수가 수천 개의 공을 치면서 훈련하는 것처럼 저희 훈련 과정도 마찬가지예요. 훈련을 거듭하면서 몸의 유연성과 순발력뿐만 아니라 저만의 장점, 기술을 키우는 거죠.”

장한빈 선수의 설명이 이어졌다. 더이스트는 2018년 부산슈퍼컵족구대회 우승에 이어 2019년 부산슈퍼컵족구대회에서도 우승을 차지했다.

“더이스트와 일등가는 대한민국 족구협회 전국최강부에 속해 있어 일반부 분들과 시합에서 경기할 수 없는데, 부산슈퍼컵족구대회는 최강부, 일반부 구분 없이 나갈 수 있었어요. 부산에도 일반부가 1부부터 4부까지 있는데 현실적으로 전국 최강부팀과 부산 4부팀과 한 시합에서 게임을 한다는 게 객관적인 실력 차이가 너무 커서 서로 웃지 못할 상황이었죠. 선수단과 운영진들이 미팅을 해서 혹시 우리가 '우승'을 하면 모든 팀의 족구 동호인들이 작은 용품이라도 받았으면 좋겠다는 얘기를 나눴고 그래서 부산광역시족구협회에 기부하게 되었고요.”

더이스트는 지난 제29회 부산광역시장기 족구대회와 지난 4월 신촌족구대회에서 받은 상금을 여성과 유소년 팀에 기부하기도 했다. 장성완 전무이사는 “동계 훈련 시즌을 맞아 매주 화요일 찾아가는 강습회로 지역 족구 발전에 힘쓸 예정이고 대회 상금이나 강습회 수익금 등을 족구 발전을 위해 지속적으로 기부할 계획이다”라고 전했다.



더이스트는 2018년 부산슈퍼컵족구대회 우승에 이어 2019년 부산슈퍼컵족구대회에서도 우승을 차지했다.



**The East**

**PROFILE**

- 2018년 부산슈퍼컵족구대회 우승
- 2019년 부산슈퍼컵족구대회 우승
- 제4회 거창군수배 족구대회 일반부 우승
- 제14회 부산 사하구협회장배 영호남 우수팀 초청 족구대회 준우승
- 제5회 구미새마을배 동호인초청족구대회 우승
- 제4회 대한민국족구협회장기 사·도 대항 전국족구대회 우승
- 제11회 고용노동부장관기 전국 족구대회 우승
- 제6회 향수옥천 포도, 복숭아 전국초청족구대회 우승
- 제9회 원주시장배 초청 족구대회 우승



**성실하고 묵묵하게 훈련으로 기본에 충실할 것!**

더이스트 선수들의 일상과 훈련 과정을 보면 지극히 기본에 충실하다. 낮에는 일에 열중했고 훈련이 있는 날은 운동에 집중했다. 평소 성실하고 묵묵하게 쌓아 올린 기본기가 본 경기에서 빛을 발하리란 걸 잘 알기 때문이다. 경기 직전에는 지나치게 긴장해서 실수하지 않도록 마인드 컨트롤에 신경을 쓴다. 일단 경기가 시작되면 “파이팅!” “나이스 파트너!” “굿 샷!” 등 매 순간 동료들을 격려하는 더이스트.

“족구를 하면 뭐가 좋을까요? 유산소운동에 근력운동 특히 하체 근력을 키울 수 있고 단체 운동이다 보니 사회성과 팀워크를 키우고 발의 정교함을 보여주는 운동이죠. 청소년들뿐만 아니라 남녀노소를 불문하고 어디서든 손쉽게 할 수 있는 운동이 바로 족구랍니다.”

‘족구 사랑은 기본, 실력은 최강’이라는 말이 제격인 더이스트. 부산에서는 단연 최우수팀이고 전국 족구실업팀 중에서는 세 손가락 안에 든다. 그들에게 자만은 금물, 오늘도 여느 때처럼 일하고 쉬고 훈련을 이어나갈 뿐이다. 네트 위에서 포물선을 그리며 손보다 정교한 발기술로 오고 가는 공을 떠올린다. 더이스트의 박진감 넘치는 화려한 플레이를 볼 그날이 기대되는 순간이다.



인간으로  
누려야 할 자존감,

# 스포츠 인권 들여다보기!



인간이 인간답게 살아가기 위해 누구나 마땅히 누려야 할 권리가 바로 '인권'이다. 스포츠에서도 마찬가지다. 스포츠를 배우고 즐기는 과정에서 차별이나 폭력이 있어서는 안 된다. 스포츠에서 특히 인권 침해 문제는 굉장히 오래도록 반복돼 왔다. 최근 트라이애슬론(철인3종경기)의 고(故) 최속현 선수가 전 소속팀 경주시청 지도자와 선배들의 폭설과 폭행, 가혹 행위에 시달리다 극단적인 선택을 한 사건은 큰 충격을 불러왔다. 스포츠 인권의 중요성, 다시금 되새겨볼 때다.

## 스포츠폭력 예방법!



### 학생선수

폭력은 용인될 수 없음을 알고 폭력의 유형과 사례, 예방법, 피해 발생시 대처 방안을 알고 있어야 한다.

### 학부모

자녀가 폭력 가해자가 되지 않도록 예방교육을 하고, 피해를 입었을 때 자녀를 도와야 한다.

### 스포츠 지도자

어떤 이유로도 운동부 내 폭력을 용인하지 말아야 하며, 폭력이 발생했을 때 정해진 절차와 체계에 따라 폭력 피해를 처리해야 한다.

### 학교장

폭력 발생의 일차적 책임자로서 <예방 정책>과 <대처방안>을 수립해야 한다.

### 스포츠 조직과 교육청

스포츠 단체와 학교가 <예방정책>을 수립하고 <행동규범>을 마련하도록 정보를 제공하고 교육하며 이를 이행하는지 모니터링 해야 한다.



## 스포츠폭력 예방 행동 지침



### 경기장 및 훈련장에서!

- 자녀의 훈련방법과 시간 및 장소를 항상 숙지하고 갑작스러운 일정 변경이 있을 경우 지도자에게 반드시 확인한다.
- 자녀의 경기력 향상 등의 이유로 지도자에게 선수 체벌 또는 강도 높은 훈련을 절대 요청하지 않는다.
- 경기 및 훈련 중 내 자녀의 경쟁상대 선수, 동료 선수의 플레이가 마음에 들지 않는다고 해서 상대 선수의 인격을 모독하거나 마음에 상처를 주는 말과 행동을 하지 않는다. (예 : 심한 욕설, 외모 비하, 가족 헐뜯, 가정형편 놀리기, 상대 선수의 이전 경기 실수 들추기 등)
- 경기 결과가 나쁘거나, 지도자와 갈등이 발생한 경우 또는 경기 중 심판의 판정에 불만이 있다고 해 고성과 욕설, 물건 던지기, 파손 등 선수와 경기 관계자에게 위협과 공포를 줄 수 있는 행위를 하지 않는다.
- 정해진 운동장비 외에 자녀가 경기 준비 및 훈련과 관련 없는 고가의 IT기기(스마트폰, 블루투스 이어폰 등)를 소지하지 않도록 교육한다.

### 합숙 및 일상생활에서!

- 합숙에 동행할 경우, 내 자녀를 포함해 선수 개인의 할 일(세탁, 기호품 구입, 학교 과제 등)은 선수 본인 스스로 해결하고 부모가 나서서 도와주지 않는다.
- 합숙 중 부상이나 질병 등으로 컨디션이 좋지 않아 훈련을 쉬고 있는 선수를 비난하지 않는다. (예 : 팀 전체 분위기를 떨어뜨린다. 저런 정신력으로 그 포지션을 어떻게 맡고 있는지 모르겠다 등)
- 합숙 중 목격한 선수 간의 갈등을 학부모 임의대로 현장에서 조정하려고 하지 않는다. 모든 학생 지도는 지도자의 고유한 권한이며, 지도자가 객관적이고 공정한 판단을 할 수 있도록 학부모는 관여하지 않는다.
- 합숙 기간은 물론 항상 감독 및 코칭스태프와 함께 음주나 정당하지 않은 행위를 하지 않는다.
- 오랫동안 선수 생활을 같이 해 온 내 자녀의 친구이고 부모들끼리 친하다고 하더라도 상대 선수의 이름 대신 '별명'이나 '야, 너, 욕이 섞인 호칭'으로 부르지 않는다.
- 전체 분위기를 즐겁게 만들고, 친근감을 높인다는 이유라 할지라도 특정 선수의 외모와 말투, 행동을 놀림의 대상으로 삼지 않는다. (예 : 다문화 선수의 외모 지적, 체격이 왜소하거나 비대한 선수에 대한 별명 지어 부르기 등)
- 내 자녀가 가해자가 될 수도 있음을 생각하고 자녀가 지도자와 동료 선수를 존중하는 마음을 갖도록 교육한다.
- 내 자녀의 피해 사실 또는 다른 선수의 피해 사실을 주위에 알리면 경기에 참가하지 못하거나 상급학교 진학에 불이익이 있을 것을 예상해 피해 사실을 숨기는 것이 '내 자녀에게 더 큰 불이익'이라는 것을 인식한다.
- 자녀와 지도자에게 '결과'만을 중요시하는 인식을 주지 않는다.
- 학교폭력예방교육 및 대한체육회 주최 선수(성)폭력 예방교육에 내 자녀가 참석할 수 있도록 개인 일정을 고려하고 학부모 역시 적극적으로 교육 내용을 숙지한다.



# HUMAN RIGHTS



## 스포츠폭력이란?

스포츠 영역에서 스포츠인(선수, 지도자, 학부모, 관계자 등)을 구타하거나 상처가 나게 하는 것, 어느 장소에 가두는 것, 겁을 먹게 하는 것, 강요하는 것, 물건이나 돈을 빼앗는 것, 사실 또는 사실이 아닌 일로 인격이나 마음에 상처를 주는 것, 남들 앞에서 창피를 주는 것, 계속해서 반복하여 따돌리는 것 등을 말한다.



# SPORTS

## ? 스포츠 성폭력이란?

스포츠에 참가하는 스포츠인(선수, 지도자, 학부모, 관계자 등)이 자신의 힘과 권력, 지위를 이용해 타인에게 신체적 접촉, 언어적 성희롱, 강제추행, 음란성 메시지, 성적 행위 강요와 같이 상대방의 동의 없이 성적 자기 결정권을 침해하는 것을 말한다.

### \* 성적 자기결정권

개인이 사회적 분위기나 타인에 의해 강요받거나 지배받지 않으면서, 자신의 의지나 판단에 따라 자율적이고 책임 있게 자신의 성적 행동을 결정하고 선택할 권리

### \* 명백한 동의가 없으면 성폭행!

- 동의는 기본적으로 '예'와 '아니오'로 나뉜다. 동의는 스스로 선택할 수 있어야 한다.
- 약점을 잡아 상대방의 동의를 이끌어내는 행위는 동의라고 볼 수 없다.  
(예 : 너 그때 뭔가 숨겼잖아. 그거 문제가 될 수도 있을 텐데? 내가 원하는 대로 할 거지?)
- 선배나 지도자 등 우월적 지위를 이용해 동의를 이끌어내는 행위는 옳지 않다.  
(예 : 너 이번에 경기에 참가 후보지? 참가하고 싶으면 오늘 우리 집에 잠깐 들리지 않을래?)
- 협박이나 물리력을 동원해 얻어낸 동의는 동의가 아니다.
- 상대방이 술에 취했거나 정신이 없는 상황에서의 '예'는 동의가 아니다.



## 스포츠 성폭력 예방 행동 지침



### 경기장 및 훈련장에서!

- 부모는 감독 및 코칭스태프가 성폭력범죄 전적이 있는지 확인한다. (여성가족부 성범죄알림e 사이트 참조. <https://www.sexoffender.go.kr>)
- 부모는 자녀가 전지훈련 및 경기가 있을 때 가능한 동행하도록 한다.
- 성희롱은 이성 간에만 발생하는 것이 아니라, 동성 간에도 성적 굴욕감과 수치심을 느낄 수 있다는 것을 인식하고, 경기장 및 훈련장을 오갈 때 동성의 선수, 동성의 코칭스태프, 경기 관계자에게도 예의를 잃지 않는다.
- 경기장 및 훈련장에서 성적 굴욕감(성적 혐오감)이나 수치심을 주는 행위를 하지 않는다. (예 : 날이 덥다고 해서 상의 벗기, 공개된 장소에서 옷 갈아입기 등)
- 경기 및 훈련 중 '잘해보자(파이팅)' 또는 칭찬'의 의미로 상대방의 신체 부위에 접촉하는 (꺼안기, 엉덩이 두드리기, 팔로 감싸기 등) 행위를 하지 않는다.
- 경기장 및 훈련장에서 선수, 코칭스태프, 경기 관계자의 외모를 가지고 놀리지 않는다. (예 : 가슴이나 엉덩이 크기, 몸매 평가 등)
- 경기장 및 훈련장에서 선수나 지도자의 신체 특정 부위(가슴, 엉덩이 성기 등)를 계속 바라보거나 반복적으로 쳐다보는 행위를 하지 않는다.



### 합숙 및 일상생활에서!

- 감독 및 코칭스태프가 선수와 성별이 다른 경우, 합숙 훈련기간 동안 보호자를 상주시킬 것을 요청한다.
- 합숙에 동행할 경우 자녀의 숙소에 들어가기 전에 지도자와 선수들에게 동의를 구한다. 특히, 이성 선수의 숙소는 어떠한 경우라도 들어가지 않도록 한다.
- 칭찬이라고 할지라도 단체 채팅방에 특정 선수의 외모에 대해 평판하거나, 허락 받지 않은 개인의 사진이나 동영상을 절대 유포하지 않는다.
- 감독 및 코칭스태프와는 어떠한 경우라도 외부에서 사적인 만남을 갖지 않는다.
- 자녀가 감독 및 코칭스태프 또는 이성 선수 간 공식적인 경기 및 훈련시간/장소 외에 사적으로 만나지 않도록 교육한다. 진학 지도, 개별훈련 등 부득이한 경우 보호자가 반드시 동행한다.
- 자녀가 감독 및 코칭스태프에게 과도한 사적 선물이나 훈련내용과 관계없는 사적 연락을 하지 않도록 교육한다. (반대의 경우에도 부모는 거절하도록 교육해야 한다.)
- 부모는 자녀의 연령에 따른 성적 발달(2차 성징) 등 자녀와 관련된 정보를 알고 있어야 하며, 이로 인해 운동 시 겪는 문제에 대해 지도자와 자주 상담해야 한다. (예 : 생리기간 중 무리한 훈련으로 인한 자녀의 신체적·정신적 괴로움, 자녀의 키가 갑자기 크면서 발생하는 관절 통증 등)
- 자녀에게 선수 사이에 발생하는 성희롱을 예방하기 위해 성희롱의 개념 및 유형과 특징을 설명하고 성희롱이 발생했을 때 받을 수 있는 불이익에 대해 교육한다.



# 두 바퀴로 떠나는 전국 풍경 속 힐링

## 국도탐방 자전거여행

자동차나 오토바이보다는 가벼운 마음으로 끌고 나가 바람을 맞으며 질주의 매력에 흠뻑 빠지게 하는 자전거, 두 바퀴에 몸을 싣고 달리다 보면 오감(五感)으로 생동하는 자연을 만끽할 수 있다. 자동차로는 느낄 수 없던 또 다른 세상, 네 바퀴로는 갈 수 없던 숨어 있던 우리 국토의 아름다움을 낮은 눈높이로 즐겨보자. 이제 남은 일은 신나게 페달을 밟는 일뿐이다.



## 성취감 담백 국토종주, 안전은 뽕뽕 자전거여행

자전거 여행을 즐긴다면 국토종주를 한 번쯤은 꿈꿔봤을 것이다. 국토종주를 완료하면 인증서를 받을 수 있다. 국토종주의 자전거길은 4대강 사업이 완료되면서 활발하게 이용 중이다. 물론 그 전에도 국도를 이용해 많이 다녔지만 이후 자전거도로가 생기면서 더욱 편리하게 이용 가능하다. 자전거길을 타고 국토종주를 하는 경우 종주인증을 받을 수 있는데 국토완주 그랜드슬램, 국토종주, 4대강종주, 구간별종주로 나뉘어 인증서와 메달 등을 받을 수 있다. 자전거 국토종주 인증서를 받으려면 소정의 절차를 밟아야 한다. 우선 인증수첩을 구입하고 출발지점의 인증센터를 방문해 자전거 종주를 시작해야 한다. 자전거도로를 이용하면서 코스에 맞는 인증 장소를 방문해 인증 스탬프를 찍는다. 마지막 종주지점 인증센터에서는 수계종주 기념품을 수령할 수 있다. 안전한 자전거 여행을 위해서는 필요한 게 있다. 기온 차이가 많이 나는 봄의 경우 얇은 의류부터 야외 주행시 입을 형광 장구들까지 오랜 시간 야외에서 여행하기 때문에 선크림과 긴옷도 필수다. 또 자전거가 상하거나 펑크가 날 수도 있으므로 휴대용 공구와 펌프, 펑크밴드, 여분의 타이어를 준비해 출발하는 게 좋다. 길 위에서 지치지 않도록 간단히 에너지를 보충할 음식과 안전장비를 꼭 챙기자.

## 대표적인 국토종주 자전거길 8선



### 한강 종주자전거길

한강 종주자전거길(서울 구간)은 강을 거슬러 오르지만 오르막이 없고 노푼이 넓어, 두 바퀴와 더불어 떠나는 여행은 공원을 산책하듯 편하고 아늑하다. 조선시대 이래 600여 년 동안 수도 서울의 역사와 함께 흐르는 한강은 한민족의 젖줄이자 대한민국의 랜드마크! 그래서 '한강의 기적'을 창조한 그 젖줄을 따라 달리는 자전거 여행은 더욱 역동적이고 감동적이다.

코스 | 아라한강공원 ~ 홍주담  
시간 | 약 12시간 40분, 거리 | 192 km

# Bicycle Trip





# Healing Course



## 아라종주자전거길

국토종주 자전거길은 '위대한 항해의 시작'을 알리는 인천 아라서해갭문에서 시작된다. 서해와 한강을 연결하는 아라뱃길을 따라 조성된 21km 길이의 아라자전거길은 라이더들에게 환상의 자전거길로 불린다. 운하를 가로지르는 16개의 '이야기가 있는 다리'는 아라자전거길이 자랑하는 명물. 꿈결처럼 달려온 자전거길은 아라한강갭문에서 한강종주자전거길(서울 구간)과 운명처럼 만난다.

**코스 | 아라서해갭문 ~ 아라한강갭문**  
**시간 | 약 1시간 30분, 거리 | 21km**



## 남한강 자전거길

서울 시내에서 양평까지 주말은 물론 주중에도 자전거 휴대 승차를 허용하는 경의중앙선 전철을 이용할 수 있어서 자전거 애호가들과 걷기를 즐기는 사람들이 가족 단위로 많이 찾는 코스다. 각자 수준에 맞게 걷거나 자전거를 타고 가다가 언제든지 전철을 이용해서 귀가할 수 있는 것이 이 코스의 최대 장점. 팔당호의 물이 이포보 아래까지 이어지고, 이포보가 가둔 물이 호수를 이루어서 풍광 또한 시원하고 막힘이 없다.

**코스 | 팔당대교 ~ 홍주탄금대**  
**시간 | 약 8시간 50분, 거리 | 132km**



## 낙동강 종주자전거길

낙동강 종주자전거길은 사계절 풍경이 주마등처럼 흐르는 한 편의 대하소설이자 서사시다. 하늘조차 아름다운 경치에 놀랐다는 뜻의 경천대는 낙동강 물길 중 아름다운 풍경을 그린다는 곳. 소백산 줄기를 따라 형성된 크고 작은 산봉우리는 경천대에 이르러 동양화와 다름없는 풍경을 완성한다. 상주 상풍교에서 새재자전거길과 만나는 낙동강자전거길은 하회마을과 회룡포를 지나 경천대에 오른 후 낙동강하굿둑에서 국토종주 대장정의 막을 내린다.

**코스 | 안동댐 ~ 낙동강하굿둑**  
**시간 | 약 26시간, 거리 | 389km**



## 새재 종주자전거길

자전거길이 잘 정비되어 있으나 거리가 멀고 가파른 고개가 2개나 있어서 상당히 힘이 드는 코스다. 탄금대, 수주팔봉, 수안보, 이화령, 불정역 등 볼거리가 많고 훌륭하지만 경치를 즐기다가 자칫하면 야간 라이딩을 해야 하는 수가 생긴다. 시간과 체력 안배가 중요한 코스다. 그렇다고 너무 내달리기만 한다면 여행이 아니라 체력 단련이 되기 십상. 남한강, 달천, 오가천, 조령천, 영강 그리고 낙동강변을 이어서 달리는 환상의 코스다.

**코스 | 홍주탄금대 ~ 상주상풍교**  
**시간 | 약 6시간 40분, 거리 | 100km**



## 금강 종주자전거길

대청댐에서 시작해 1,500년 전 백제의 고도로 시간여행을 떠나는 금강자전거길은 과거와 현재가 공존하는 공주와 부여를 지나 금강호의 가창오리들이 만들어낸 경이로운 날갯짓을 보며 대장정의 막을 내린다. 역사 속에서 문화로 되살아난 백제의 숨결을 따라, 시인의 노래와 작가의 이야기가 이어지며 살아 숨 쉬는 자연의 조화로움이 이방인과의 경계를 허물어 버리듯 한 폭의 그림으로 펼쳐진다.

**코스 | 대청댐 ~ 금강하굿둑**  
**시간 | 약 9시간 40분, 거리 | 146km**



## 영산강 종주자전거길

300리 호남벌을 적시고 서해로 흘러 남도의 젖줄과 함께 하는 영산강 종주자전거길은 담양호 아래 대성교에서 강둑을 타고 목포의 영산강하굿둑으로 달려가는 내내 황홀하면서도 질박한 남도풍경에 매료되어 시처럼 그림처럼 유유자적함을 즐기게 한다. 자전거길에는 모목 배달사고로 탄생한 담양의 메타세쿼이아 가로수길과 관방제림, 최고의 절경으로 꼽히는 황포돛배가 다니는 통선문이 설치된 죽산보 구간, 일직선으로 달리는 무안 몽탄대교에서 소댕이 나루에 이르는 약 10km의 독방길이 있다.

**코스 | 담양댐 ~ 영산강하굿둑**  
**시간 | 약 8시간 50분, 거리 | 133km**



## 제주 환상자전거길

천혜의 아름다운 섬 제주, 자전거로 달린다. 제주도는 유네스코가 인증하는 자연과학분야 3관왕(생물권보호구역, 세계자연유산, 세계지질공원)을 달성한 지역으로 교통량이 적은 해안도로와 일주도로 등을 최대한 활용하여 자전거길이 조성되었다. 자전거길은 김녕성세기 해변, 함덕서우봉해변, 표선해변 등 아름다운 해변과 쇠소깍, 성산일출봉, 송악산 등 제주도가 자랑하는 관광명소 등을 경유한다.

**코스 | 용두암 ~ 용두암**  
**시간 | 약 15시간 30분, 거리 | 234km**



### 국토종주 자전거길 종주 인증제란?

인증센터에서 인증수첩을 구입해 각 코스의 인증센터 스탬프를 모두 찍으면 인증센터에서 확인 후 종주 완료로 인증한다. 스탬프를 못 찍었을 경우, '무인인증부스'와 '본인', '자전거'가 모두 함께 찍힌 '사진'을 갖고 유인인증센터로 방문하면 본인 확인 및 검토 후 인증을 도와준다.

### 종주 인증 분류

종류	방법	수령
국토완주 그랜드슬램	전 구간 인증	인증서, 스티커
국토종주	아라서해갭문-낙동강하굿둑 *국토종주 구간에 홍주댐, 안동댐은 포함되지 않습니다.	인증서, 스티커
4대강종주	한강, 금강, 영산강, 낙동강 모두 종주 *4대강종주 구간에 홍주댐(한강), 안동댐(낙동강)이 포함됩니다.	인증서, 스티커
구간별종주	한강, 남한강, 새재, 낙동강, 금강, 오천, 영산강, 북한강, 섬진강, 동해안(강원), 동해안(경북), 제주	스티커

\*인증 메달은 우리강 이용도우미 홈페이지에서 회원가입 후 구매가능 (<http://www.riverguide.go.kr>)





# S

## Overcome oneself



### 쿵쿵 내 영혼을 치는 심장소리, 바람을 타고 물결을 가르는!

오감(五感)으로 바람의 방향과 세기, 물의 흐름, 일기의 변화를 섬세하게 읽는다.

자연과 혼연일체(渾然一體) 되는 스포츠 조정과 카누. 비릿한 바다 내음, 초록빛 잉크를 풀어놓은 듯한

에메랄드빛 바다는 이전에 보지 못한 또 다른 세계. 혼신을 다해 호흡을 맞춰 결승선을 향해 힘껏 노를 젓는다.

물 위에서 펼쳐지는 박진감, 심장박동의 울림, 또 다른 나라 만나는 수상레저 스포츠의 세계가 눈앞에 펼쳐진다.

# T

# S



SPECIAL + 01

## 해양레저 스포츠 일상성 프로젝트를 ‘부산국제관광도시’ 접목하다

부경대 경영대학 관광경영학전공 교수 & 글로벌해양관광연구소  
양위주 소장

2020년 시작과 함께 1월 28일자 ‘대한민국 제1호 국제관광도시 선정’은 부산 관광산업에 빅뉴스가 되었다. 그러나 곧바로 코로나19 사태가 급속히 진행되면서 관광산업은 동력 상실로 급추락했다. 격리와 감염에 대한 심리적 공포감이 ‘일상권 사수’로 이어지면서 비일상권으로의 이동이 담보되어야 산업생태계가 유지되는 관광산업은 ‘사지’로 내몰렸다. 팬데믹(pandemic) 현상이 진정되면서, 전국의 해양관광목적지들이 새로운 소통채널을 가동하면서 국내 여행으로 활로를 모색하고 있다. 하계절에 접어들어 해수욕장이 개장되면서 코로나19 예방을 위한 정책들이 발표되었다. 해양수산부의 ‘신호등제’ 도입으로부터 해변의 공공장소나 시설에 대해서 혼잡도 완화를 위한 고강도 사회적 거리두기가 시행되면서 해양레저와 스포츠를 위한 공간에도 동일한 가이드라인이 적용되고 있다.

관광은 ‘일상성-비일상성’ 관계에서 이루어지는 사회적 행위이며 ‘일상권 유지’라는 전제에서 비일상권으로의 이동과 관련된 활동이다. 코로나19 사태로 인한 2020년의 사회현상은 일상권의 점진적인 붕괴와 일시적 회복이 반복되는 상황이다. 현재 ‘비정상적인 일상’보다 곧 회복될 ‘정상적인 일상’을 전제로 해양레저 스포츠와 관련된 부산의 국제관광도시사업 방향을 제시하고자 한다.

# MARINE LEISURE SPORTS PROJECT







### 해양레저, 해양스포츠 그리고 해양관광

해양레저나 해양스포츠는 해역뿐만 아니라 육역에서 진행되는 활동도 포함한다. 이때 행사(경기 포함) 참가자나 이용자가 시민이 아닌 방문객일 경우, 해양관광객이 된다. 행사(체험 포함)가 이루어지는 장소가 관광목적지일 경우, 해양관광활동이 된다. 행사참가자(주최측 포함)나 현장 관객들이 그 지역이나 다른 장소에서 관광소비로 이어지면서 부산 관광산업에 승수 효과(Multiplier effect)로 나타낸다. 따라서 해양레저나 해양스포츠는 도시전략적 관점에서 기획단계로부터 실행의 모든 프로세스에 관광산업과 반드시 연계되어야 한다. 지역의 다양한 관광체험과 문화프로그램의 참여를 통해 경제활성화로 연결되어야 한다. 그러므로 행사 주최측 홍보채널의 다양화, 마케팅의 다각화를 통해 지역 관광업계와 제휴하는 '해양레저 스포츠 +관광전략'으로 접근할 필요가 있다. 이를 위해 해양레저 스포츠 분야 종사자로부터 유관기관이나 부산광역시 해당 실국과 별 담당자의 인식이 해양레저, 스포츠, 관광의 융합 정책에 조화가 형성되어야 한다.

### 해양레저 스포츠 일상성 프로젝트와 부산국제관광도시

**· 방향성 정립을 위한 기본전제**  
부산은 해역조건, 계절성 등 해양자연환경을 비롯해 해양레저 인프라와 해양레저 콘텐츠 등이 동아시아 다른 해양레저 관광목적지와 비교할 때, 경쟁우위를 점하기는 어려운 실정이다. 이러한 약점 요인은 부산의 '해양레저관광전략'이 도심관광과 포지셔닝을 연계해야 한다. '부산국제관광도시'의 해양레저는 기존의 도시가 지닌 공간의 한계를 확장한 더 넓은 해양에서 행해지는 활동으로 포지셔닝한다. 따라서 내륙의 동·중·서부산권을 아우르는 '확장된 공간'으로서 해양공간은 시민의 일상권에 해당되는 레저자원이며 동시에 해양관광 활동에 참여하는 관광객의 관광매력물이 된다. 그러므로 부산의 해양은 일상권 속에 비일상성이 공존하는 신해양문화를 정립하고 확산하는 '신해양문화 중심지'가 되어야 한다. 특히 일상생활권의 공간적 범위에 포함된 도심형 해변으로서 도시와 해양의 문화가 융합된 정체성으로 확립되어야 한다.



Marine Leisure Sports Project



#### · 해양레저 스포츠 일상성의 문화 전략

해양레저 스포츠가 일상화되어 해양도시의 새로운 문화가 되기 위해서는 다음과 같은 두 가지 전략을 제시하고자 한다.

#### 첫째, 열린 바다, 해양레저 문화의 일상성화를 추진한다.

도심형 해변은 일상생활환경의 확장된 공간이요, 시민과 관광객이 공존하는 장(場)이다. 따라서 해역생태계 복원을 통한 '바다의 진정한 가치' 회복은 일상권의 유지를 위한 선결과제이다. 생활자원으로 해양생태계 복원과 수질유지는 공공서비스 차원에서 시민의 삶의 질적 제고를 위한 일상적 업무가 된다. 바다와 강 등 해역을 포함하는 수질관리와 수역정화는 '상식적 일상생활'로 정착되어야 하는 시민운동이다. 그 과정에서 수거한 해양폐기물을 활용하는 예술작품화(비치코밍) 이벤트는 부산을 넘어 지구촌 해양환경에 대한 새로운 해양도시 문화 확산의 좋은 모멘텀(momentum)이 될 수 있다. 해양조망권 확보는 해양도시와 해양관광도시의 기본적인 필수적 요소이다. 도심생활권에서 바다조망은 해양시민의 기본권이 되는 것처럼 해양관광 목적지를 방문한 관광객에게도 필수적인 해양관광상품이 된다. 해양경관 조망이 레저자원이며 관광매력물이 되는 이유이다. 해양에 일상성 접목을 위한 해양레저 참여와 해양스포츠 체험은 부산시민의 일상이며, 관광객에게는 부산시민이 누리는 해양도시를 몸으로 마음으로 경험하는 순간(moments of contact)이 될 것이다. 관광객은 해양레저와 스포츠를 통해 부산을 마주하게 된다.

#### 둘째, 해양레저 스포츠를 위한 장소의 지역자산화를 도모한다.

동해와 서해가 만나는 해양환경에 특화된 7개 자연해수욕장은 해역 특성을 반영한 해양레저 스포츠와 연계되어야 한다. 또한 갈매길과 오륙도에서 강원도 고성에 이르는 해파랑길을 도심 보행길과 접목해 친해양의 일상화를 위한 해안길 재정비와 발굴로 연계되어야 한다. 또한 신해양문화 확산을 위해 마린과 어촌어항을 주요한 해양레저 거점공간으로 활용한다. 이러한 해양공간들은 시민-관광객과 관련분야 소통채널을 확보해 시간적 '거리감'을 완화시키기 위해 비수기시 해양레저 교육과 도심형 해양문화 이벤트를 위한 기능을 부여할 수 있다. 또한 국가 및 도심형 하천공간을 해양레저를 위한 확장된 공간으로 지역자산으로 인식한다. 수변과 인근 주민들의 레저공간으로 수상레저 활동 및 교육 기회를 제공해 친해양 문화의 거점기능을 부과한다. 특히 내수면과 해수면의 합류공간의 소중한 가치를 인식해 다양한 해양레저 및 스포츠 참가기회를 제고시키도록 한다.

#### · 결론

국제관광 도시사업은 부산을 우리나라 해양레저 거점임을 확인하게 하며 우리나라 신해양레저문화 확산을 위한 리더로서 위상을 새롭게 정립해야 할 사명감을 가지게 한다. 부산국제관광도시의 해양레저 스포츠를 통합하는 전략적 접근을 통해 글로벌해양 관광도시를 지향해야 한다. 지속가능한 해양공간관리를 기반으로 해양인 바다가 해양레저 스포츠가 일상화된 공간으로 신해양문화운동을 전개하는 일상성의 장소로 바뀌게 되길 기대한다.



SPECIAL + 02

# 바닷속을 탐험하는 수중레저

한국해양수산개발원  
홍장원 연구위원

# Underwater Leisure

부산의 바닷속은 어떨까? 바다를 즐기는 방법이 다양해지면서 잠수 장비를 이용해 바닷속을 즐기는 사람들이 크게 늘어나고 있다. 수중레저 활동은 스킨다이빙(Skin Diving)과 스쿠버다이빙(Scubadiving)을 통칭하는데, 스킨다이빙은 공기통 없이 스쿠버다이빙은 공기통과 호흡기(레귤레이터), 부력조절기 등을 갖추고 하는 활동이다. 최근 제주도와 부산 지역의 해수욕장을 중심으로 활발히 이루어지고 있는 스노클링(Snorkeling)은 수심 5m 안팎의 얕은 곳에서 오리발, 숨대롱, 물안경 등 간단한 장비만으로도 즐길 수 있어 남녀노소에 모두 인기가 많다. 영화 '그랑블루'로 유명한 프리다이빙은 무호흡 잠수로 공기통 없이 숨을 참으면서 수중에서 활동하는 레저스포츠로 활동 인구가 서서히 늘어나고 있으며 부산에서도 배울 수 있다.

## 수중레저활동에 관한 고정관념과 장벽

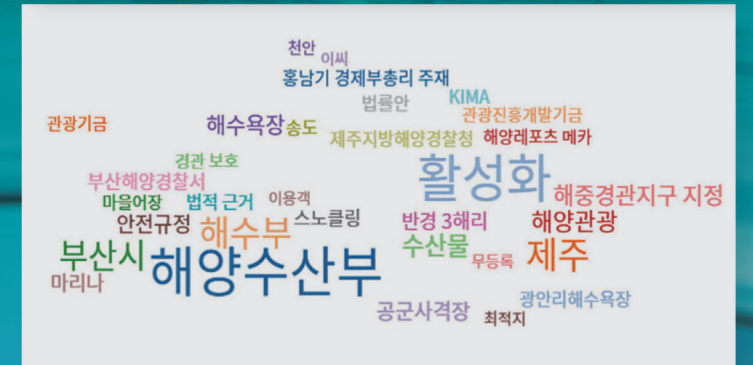
해양수산부는 수중레저활동에 대한 국민들의 관심이 높아짐에 따라 바닷속 경관이 뛰어난 지역을 해중경관지구로 지정하고, 국민들이 바닷속 경관을 쉽게 즐길 수 있도록 해중전망탑을 조성하거나 바닷속 경관을 더욱 아름답게 만들기 위한 해중공원을 조성하는 등 해양레저관광 활동을 즐길 수 있는 다양한 관광자원을 마련하고 있다.

한편 국민들에게 수중레저활동은 동남아 지역 등 해외에서 즐기는 활동이라는 인식이 강하다. 또한 2019년 국민생활체육조사에 따르면 수중레저활동은 금전적으로 여유가 생긴다면 참가하고 싶은 레저활동 중 5위를 차지해 부유층들이 즐기는 운동이라는 이미지가 강한 골프, 승마 등과 함께 경제적 부담이 큰 레저활동이라는 인식도 높다.

이와 같은 수중레저활동에 대한 고정관념과 심리적인 장벽은 수중레저활동에 쉽사리 참가하지 못하는 원인으로 작용한다. 이러한 현상은 수중레저활동이 마니아층을 중심으로 이루어져 국민들을 대상으로 한 홍보 활동이나 정보 공유가 활성화되지 않은 데에도 원인이 있지만, 바다에 대해 느끼는 무서움과 두려움 등 부정적인 인식에서도 그 원인을 찾을 수 있다. 또한 수중레저에 대한 언론기사들을 살펴보면 긍정적인 내용보다는 부정적인 내용이 많다. 수중레저장비를 착용하고 수산물을 불법 채취한 사례, 무분별한 수중레저활동으로 인한 어업인과의 갈등, 안전규정 위반 및 불법 영업으로 인한 안전사고와 인명사고 등을 다룬 기사가 적지 않다. 한편 최근 유명 제약사 광고에서 수중레저활동을 하면서 바닷속 쓰레기를 청소하는 부부의 모습을 비추 수중레저활동에 대한 긍정적 이미지를 확산시키는데 기여하고 있다.



국내 최대 규모 강릉 해중공원 '인기 몰이'



국내 수중레저활동에 대한 빅데이터 연관어 분석과 해중공원 조성 사례





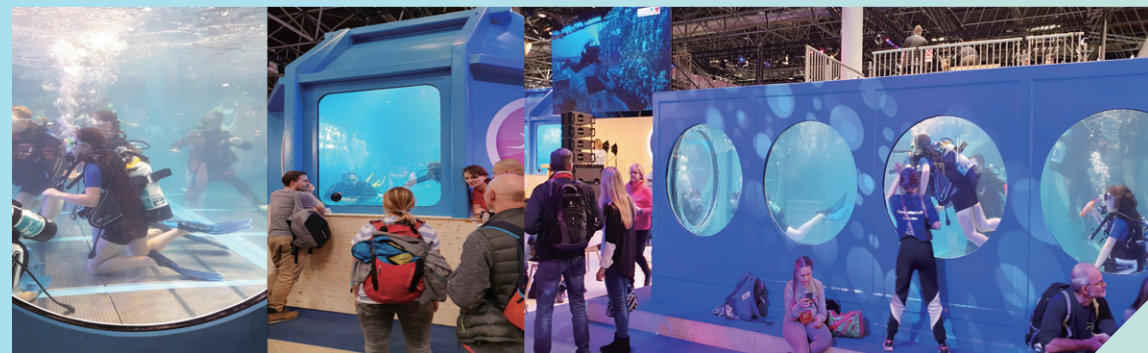
**코로나19 시대  
이후 바뀐  
레저관광 트렌드**

수중레저활동 참여를 주저하게 하는 다양한 장애물에도 불구하고 많은 사람들이 수중레저활동을 즐기고 있으며, 활동 인구도 매년 증가할 정도로 수중레저시장은 높은 성장 잠재력을 가지고 있다. 또한 코로나19 시대를 맞이하면서 레저관광 트렌드가 비대면, 소규모, 자연 속에서의 휴식 중심으로 변화함에 따라 유명 관광지를 찾거나 밀폐된 실내에서 단체로 휴가를 즐기기도 어려운 야외 공간에서 소규모 인원이 사회적 거리를 유지하면서 즐길 수 있는 레저활동에 대한 수요가 높아지고 있다. 이러한 사회적 분위기와 더불어 해외를 찾았던 다이빙 인구의 국내 유입이 증가하면서 바닷속 경관을 감상하는 수중레저활동에 대한 인기도 급상승하고 있다. 특히 서울과 접근성이 높은 강원도 지역은 코로나19 이후 해외 유명 다이빙 포스트 방문이 불가능해지면서 대체 관광지로 주목받고 있다.

수중레저활동 인구가 지속적으로 증가하고 있으나 우리나라 수중레저산업은 아직 도입기이다. 세계 수중레저시장을 선도하는 미국의 2018년 기준 수중레저활동 자격증 보유자는 약 285만 명이며, 2013년 기준 신규 수중레저활동자 인당 평균 매출액은 1,500달러로 신규 수중레저활동자로 인해 연간 약 2억 달러 규모의 매출액이 발생한다. 미국은 1977년부터 세계 최대 수중레저산업 박람회(DEMA Show, The Diving Equipment & Marketing Association Show)를 개최하고 있으며 매년 전세계 수중레저산업 종사자 약 9천 명과 600여 개 업체가 참여한다. 한편 유럽수중연맹(European Underwater Federation)에 따르면 2018년 기준 유럽의 수중레저활동 자격증 보유자는 약 300만 명이며 독일과 영국, 이탈리아, 스페인 등 유럽 각지에서 연중 개최되는 보트쇼를 통해 수중레저활동 홍보 활동과 산업계 교류를 추진해 저변을 확대하고 있다. 즉 미국과 유럽 등은 수중레저활동 인구가 많고 관련 산업이 활성화되었음에도 신규 수중레저활동 인구 유입과 관련 산업 육성을 위해 보트쇼와 박람회 등을 통한 홍보 활동과 체험 기회를 마련하고 있다. 이와 함께 수중레저활동을 해양생물 및 환경보전 교육과 연계하여 해양생태관광 프로그램으로 발전시키면서 수중레저활동에 대한 긍정적인 이미지 확산과 참여 인구 증가에 기여하고 있다.



▲ 미국 수중레저산업 박람회 전경



▲ 독일 보트쇼 수중레저 전시장 전경



▲ 수중환경 정화 활동과 장애인 다이빙 체험 교육 모습

국내에서도 잠수단체와 지역 동호회 등이 중심이 된 해양환경 정화와 보전 활동을 통해 수중레저활동에 대한 긍정적인 이미지 확산과 참여 인구 증가에 기여하고 있다. 사단법인 대한잠수협회에서는 수중환경 정화 활동과 시각장애인, 청소년 등을 대상으로 하는 수중레저 체험 프로그램 등을 통해 수중레저활동에 대한 편견 해소와 저변확대를 모색하고 있다.

**BUSAN**



**해양레저활동의  
메카이자 해양관광의  
중심지, 부산**

최근 부산은 수중레저에 대한 관심이 높아지면서 다이빙풀 등 수중레저를 체험할 수 있는 인프라가 확충되고 있으며, 체험 다이빙 프로그램도 활발하게 운영되고 있다. 매년 국제해양레저주간 기간 동안 부산국제보트쇼와 키마위크 등을 통해 수중레저를 비롯한 국내 해양레저산업 활성화와 친수문화 확산을 위해 국제보트쇼, 해양레저체험, 컨퍼런스 등을 추진하고 있다.

부산이 해양레저활동의 메카이자 해양관광의 중심지라는데 대부분의 국민이 동의할 것이다. 그동안 부산은 다양한 해양레저활동 체험 공간과 기반시설을 조성해 왔다. 해운대, 광안리, 다대포, 송정, 송도 등 유명 해수욕장을 기반으로 수중레저를 체험할 수 있는 해양레저센터를 조성·운영하고 있으며 다이빙풀 등 실내에서 수중레저 교육을 받고 즐길 수 있는 시설을 확충하고 있다. 부산은 수중레저를 즐기 위한 인프라를 꾸준히 정비하고 있으므로 이제는 지역 주민들의 참여를 통한 수중레저활동 저변 확대가 필요한 시점이다. 부산 지역 주민들이 수중레저활동에 활발하게 참여하기 위해서는 흥미로운 수중레저활동 콘텐츠 개발이 필요하며 콘텐츠 개발에는 지속가능한 해양관광활동, 해양생물 및 해양환경 보전에 대한 인식이 바탕이 되어야 할 것이다.





# 부산광역시체육회 장인화 회장의 결단 “폭력 징계자는 신상 공개한다”

“지도자는 선수를 자식처럼 생각해야 한다? 선배는 후배를 친동생처럼 여겨야 한다?  
저는 그런 의식이 스포츠계 폭력이 근절되지 않는 숨겨진 이유라고 봅니다. 지도자와 선수,  
선배와 후배는 가족이 아니라 ‘남’입니다.” 부산광역시체육회 장인화 회장의 일침이 이어졌다.

ISSUE  
FOCUS



## 스포츠폭력 근절을 위한 인권교육 개최

대한민국 체육계는 그동안 지도자에게 선수의 아버지가 되길 요구했고 선수 에겐 지도자를 부모처럼 모시길 강요했다. 선배 선수에게 후배 선수를 친동생처럼 대하길 바랐고 후배 선수는 선배 선수를 친형처럼 따르도록 했다. 하지만 '선수를 친자식처럼 대하라'는 조언만큼이나 스포츠폭력을 조장하는 부채질도 없다. 선수를 폭행한 지도자들은 "자식처럼 생각해서 잘 되라는 마음으로 때렸다"는 변명을 늘어놓기 일쑤다. 후배를 폭행한 선수들도 "동생처럼 생각해서"란 궤변을 입에 달고 다닌다.

'내 자식은 내 마음대로 해도 된다는 뼈뚫어진 가부장적 사고가 스포츠계에 여과 없이 스며들 때 어떤 부정적 결과가 발생하는지 우리는 고(故) 최숙헌 선수 사건을 통해 똑똑히 지켜봤다. 장인화 회장이 대한민국 체육계에 던진 '탈(脫) 가족주의'가 많은 이에게 신선한 충격으로 다가오는 것도 그 때문이다. 장 회장은 지난 7월 16일(목) 부산광역시체육회 소속 실업팀 선수, 지도자를 상대로 이렇게 말했다.

"지도자와 선수, 선배와 후배는 가족이 아니라는 사실을 깨달으세요. 지도자는 선수의 부모가 아니고 선배는 후배의 형과 오빠, 언니와 누나가 아닙니다. 여러분은 동등한 인격과 서로 다른 개성을 가진 동료입니다. '내가 부모 같은 지도자니까, 내가 형 같은 선배니까' 하는 생각으로 선수와 후배들을 함부로 대하지 마세요."



## INTERVIEW

**Q** 지난 7월 16일(목) 부산광역시 체육회관에서 '스포츠폭력 근절을 위한 인권교육'이 열렸습니다. 부산광역시 소속 실업팀 선수, 지도자들이 참석해 교육을 받았는데요. 우리나라 스포츠계에서 폭력 문제가 근절되지 않는 가장 큰 이유가 뭐라고 보십니까?

**A** 스포츠폭력은 아마추어, 실업, 프로팀 할 것 없이 광범위하게 이뤄져 왔어요. 저는 뼈뚫어진 욕망이 폭력을 관습화했다고 봅니다.

**Q** 뼈뚫어진 욕망이 폭력을 관습화했다?

**A** 적지 않은 학부모님이 그런 말씀을 하세요. "우리 아이를 때려서라도 대학에만 보내 달라"고요. "때려도 좋으니까 성적만 좋게 내게 해 달라"고 말이지요. 분명한 건 우리 아이가 맞아서라도 좋은 대학에 가고 좋은 성적만 내면 된다는 일부 학부모의 뼈뚫어진 욕망과 때려서라도 대학에 보내고 성적만 잘 나면 '내 임무는 끝'이라고 믿는 뼈뚫어진 지도관이 지금의 '체육계 폭력'이라는 괴물을 만들었다고 봅니다. 구타와 폭언으로 만들어진 경기력은 성과가 아닙니다. 그건 반칙이예요. 특히나 심각한 후유증을 대물림할 수 있는 악습 중의 악습이죠.

# Sports Violence



“성폭력, 횡령, 승부조작, 조직 사유화, 이른바 스포츠 4대 악에 대해서는 원스트라이크 아웃제도를 강력하게 시행할 겁니다. 폭력 행위자와 그 비호자에게도 철저히 책임을 묻겠습니다.”



Q 지난 7월 16일 부산광역시체육회에서 실업팀 선수단을 한자리에 모았습니다. 그 자리에서 회장님이 한 연설이 체육계에서 큰 화제가 되고 있습니다. “신선한 충격이었다”고 평가하는 체육인이 많더군요.

A 제가 지도자분들한테 그런 말씀을 드렸어요. “여러분은 선수들 위에 군림하는 ‘갑’의 자리에 있는 게 아닙니다. 여러분은 선수들을 가르치고, 성장을 돕는 전문 체육인입니다”라고요. 선수들이 있기 때문에 지도자가 있는 겁니다. ‘지도자가 있어 선수가 있다’고 착각하는 지도자가 계신다면 “이제 그 생각을 고치시라”고 하고 싶어요.

Q 지극히 당연한 얘기지만 대한민국 체육계에서는 생경한 지적이군요.

A 지도자는 선수의 경기력 향상을 위해 자신의 임무에 충실하면 됩니다. 선수는 지도자의 지도를 받아 더 나은 선수가 되기 위해 노력하면 되고요. 지도자와 선수는 계약 관계로 맺어진 파트너이자 ‘남’이란 인식을 해야만 합니다. 그래야 서로가 서로를 더 인격적으로 대할 수 있어요. 정상적인 사회는 그런 식으로 서로의 관계를 정립하죠. 왜 체육계는 그렇게 안 됐을까요? 전 우리 체육계에 남아있는 유교주의적 사고가 혁신돼야 한다고 봐요.

Q 장 회장은 “두려움 때문에 신고하지 못할 땐 회장님 나에게 연락 달라”고 하셨습니다.

A 부산광역시체육회 홈페이지에는 회원가입을 하지 않아도 글을 쓸 수 있어요. 회원가입을 하면 신원이 노출될 수 있으니 자유롭게 글 쓰는 게 어려울 수 있죠. 누구든 하고 싶은 얘기를 자유롭게 쓸 수 있는 환경을 만들고 싶었어요. 체육계에서는 공익 제보

자와 신고자를 가리켜 ‘배신자’로 낙인을 찍는 문화가 남아 있어요. 그게 두려워 신고하지 못하는 선수도 많아요. 제게 직통 전화를 달라고 말씀드린 건 신원 노출을 최대한 막겠다는 뜻도 있지만, 그 문제를 제가 직접 책임지고 처리하겠다는 의지를 보여드리고 싶어서였어요. 제가 직접 전화를 받았는데 제가 그 책임에서 빠져나갈 수 있을까요?

Q ‘삼진 아웃’이 아닌 ‘원스트라이크 아웃제도’를 도입하겠다고 선언했습니다.

A 성폭력, 횡령, 승부조작, 조직 사유화, 이른바 스포츠 4대 악에 대해서는 원스트라이크 아웃제도를 강력하게 시행할 겁니다. 폭력 행위자와 그 비호자에게도 철저히 책임을 묻겠습니다. 앞으로 부산광역시체육회에 ‘온정주의’를 기대하지 않으시길 바랍니다.

Q 세계도핑방지기구(WADA)가 시행하는 신상 공개 시스템을 도입하겠다는 얘기도 하셨습니다.

A 세계도핑방지기구의 징계 공개를 적극 참고해 신상 공개 시스템을 구축할 예정입니다. 세계도핑방지기구는 도핑 선수 적발 시 신상과 제재 내용, 처리 결과를 투명하게 공개합니다. 한국도핑방지위원회(KADA) 홈페이지에 보면 신상 공개를 하고 있어요. 생각을 해 보세요. 스포츠 4대악이 도핑보다 더 가벼운 일이라고 보십니까? 다들 아니라고 할 겁니다. 도핑이 신상 공개를 하는 사안이라면 스포츠 4대악은 더한 사안 아니겠습니까? 사람을 죽임으로 몰고 갈 정도로 때리고, 성폭력을 자행할 때 그 정도 불이익도 감안하지 않았다면... 앞으로 감안하고, 두려워해야 할 겁니다.

(출처 : 엠스플 뉴스)

01

지도자가  
숙지해야 할  
상황별 폭력  
예방법



- 어떠한 경우에도 폭력을 허용하지 않는다.
- 운동부 규율을 잡거나 훈련의 목적으로 체벌이나 기합 또한 하지 않는다.
- 감당할 수 없을 정도의 신체적, 정신적 고통을 주는 과도한 훈련 등은 하지 않는다.
- 지도자는 훈련이나 시합 과정에서 사전에 선수에게 연습 및 시합의 목표와 방법, 과정 등에 대해 설명하고 충분한 의견을 수렴해야 한다.
- 지도자는 과학적이고 교육적인 지도방법을 통하여 개인 및 팀의 기량 및 경기력을 향상시키도록 노력해야 한다.
- 인격이나 명예를 훼손하는 언행을 하지 않는다. (※ 운동기능이나 신체적 특징과 관련하여 놀리거나 모욕감을 주거나 괴롭히는 행위 등이 해당)
- 협박, 위협, 공포를 줄 수 있는 언행을 하지 않는다.
- 분노를 참지 못하고 심한 욕설이나 폭행을 할 것이라면 그 자리를 잠시 떠나 격한 감정을 조절할 수 있는 시간을 갖는 것도 한 방법이다.
- 선수의 수업 복귀 시간, 자유 시간, 귀가시간을 임의로 조정하지 않는다. (※ 연습이나 경기가 끝난 후 정당한 이유 없이 귀가시간을 늦추는 행위가 해당)
- 지도자는 선수 보호의 책임이 있음을 항상 주지하고, 선수에 의한 폭력 및 가혹 행위의 예방을 위해 상시적으로 관리감독해야 한다.
- 훈련장, 운동부실, 운동장비 보관실, 리커룸, 기타 장소를 지도자가 상시적으로 관리감독한다.
- 지도자는 특정 선수를 편애하지 않으며 훈련 시 모든 선수들에게 골고루 시간을 할애해 지도해야 한다.

02

스포츠폭력  
대처방법



- 폭력 발생 시 피해를 입은 사람의 신체적, 정신적 안전 보호 조치를 최우선적으로 해야 한다.
- 가벼운 상처는 학교 보건실에서 1차적으로 치료하고, 탈골, 골절, 기도 막힘 등 기타 위급한 상황이라 판단 될 경우 신속히 119나 응급의료정보센터에 연락한다.
- 폭력사고 발생 시 관련 대상자의 보호자 및 대한체육회 스포츠인권센터, 학교장(소속 단체장), 관련기관에 상담·신고를 반드시 해야 한다.
- 폭력사고 발생 시 사건 정황에 대한 다양한 증거자료를 최대한 확보하고 구체적 진위를 파악해야 한다.
- 폭력사건에 연루된 사람뿐만 아니라 사건을 목격한 사람들에게도 상황의 문제 및 심각성 그리고 재발방지를 위한 교육 및 상담을 실시해야 한다. 필요할 경우 전문가의 도움을 받도록 한다.

스포츠 인권,  
모두가 지켜야 할 행복권





# 국제 스포츠 도시 부산의 비상과 부산광역시체육회



## 01

### 외화내빈의 부산 체육

2002부산아시아경기대회는 부산광역시체육회를 위시한 부산의 체육인들에게 그 자체로 보람과 성취의 의미를 넘어서 실제적인 성과를 남겼다. 부산아시아드주경기장을 비롯해 신규로 건설되거나 개·보수를 거쳐 새롭게 단장된 경기장들이 부산 체육의 자산으로 고스란히 남았으며, 체육에 대한 시민들의 인식이나 관심도 높아져 부산의 전반적인 체육 인프라가 크게 향상됐다. 무엇보다 2002부산아시아경기대회가 부산광역시체육회에 남긴 가장 큰 성과는 대규모 종합경기대회 개최라는 소중한 경험이었다. 9900여 명에 달하는 아시아 전역 44개국의 선수단이 38개 종목에서 경합을 벌인 2002부산아시아경기대회는 가히 올림픽대회에 버금가는 사상 최대 규모의 대회로 기록됐다. 부산광역시와 부산광역시체육회는 2002부산아시아경기대회를 계기로 그 어떤 대회라도 손색없이 치러낼 수 있는 우수한 하드웨어·소프트웨어적 체육 인프라를 갖춘 도시이자 단체로 국제적인 인정을 받게 됐으며, 주요 국제대회를 부산에 유치하는 계기로 삼았다.

## 02

### 부산 체육의 체질 강화와 체육회관 시대의 개막

부산광역시체육회는 2008년 7월 25일 체육회관을 완공, 부산광역시체육회는 물론 지역 체육계 전체의 오랜 숙원을 풀었다. 1963년 구(舊)시청 교육위원회에 설치된 임시사무실에서 출발한 부산광역시체육회는 이후 45년여 동안 여러 사무실을 전전하며 불편을 겪어왔다. 체육회관이 마련되기 전까지만 해도 부산광역시체육회는 사직체육관 한 귀퉁이에 방을 얻어 더부살이를 하고 있는 상황이었다. 2002부산아시아경기대회까지 주최한 국제적 스포츠 도시 부산에 제대로 된 체육회관이 없다는 것은 부산 체육인과 체육계 위상을 저하시킨다는 지적도 꾸준히 제기돼온 바 있었다. 체육회관의 준공에 맞춰 부산광역시체육회는 사무실을 이전, 한결 안정적이고 쾌적한 근무환경을 마련했으며 산하 가맹경기단체 중 20여 개가 체육회관에 함께 사무실을 마련함으로써 사무환경은 물론 훈련 여건을 크게 개선시켰다.

## 03

### 부산 체육의 선진화와 올림픽대회 유치 운동의 시동

부산광역시체육회는 전개해오던 우수선수 발굴과 육성, 체육인 지원사업을 더욱 구체화시켜 나갔다. 2009년 발대식을 갖고 부산광역시와 교육청, 부산광역시체육회가 공동으로 추진에 들어간 부산 꿈나무육성사업의 지속적 전개, 2004년 시범 운영단체로 선정되면서 스타트를 끊은 부산스포츠클럽 운영의 활성화에도 만전을 기했다. 이밖에도 지역 교육계와 산·학연대선 구축, 부산-후쿠오카교류전 등과 같은 국제교류 사업 등을 활발하게 추진해 나갔다. 부산광역시체육회의 이와 같은 노력은 고스란히 부산 체육의 역량 축적으로 이어졌다. 다소 부침을 겪었던 전국체육대회 성적과 달리 올림픽대회나 아시아경기대회와 같은 국제대회에서 꾸준히 성과를 거둬들이며 대한민국의 국위선양과 부산의 국제 스포츠 도시 도약에 없어서는 안 될 기폭제가 됐다. 2002부산아시아경기대회 이후 2006도하아시아경기대회, 2010광저우아시아경기대회 등 2000년대 두 번의 아시아경기대회에서 부산 출신 선수들이 획득한 메달은 무려 64여 개에 달했다. 2004아테네올림픽대회, 2008베이징올림픽대회, 2012런던올림픽대회에서도 금메달 5개를 포함 야구·축구·핸드볼 등의 단체 종목을 제외한 개인전·단체전에서 총 10여 개의 금메달을 거둬들였다. 특히 2012년 제30회 런던올림픽대회에서는 개인전과 단체전을 합해 남녀 펜싱에서만 금메달 3개, 은메달 1개 등 총 4개의 메달을 따는 성과를 올리면서 종합순위 5위라는 우리나라의 원정 올림픽 대회 참가 역사상 최고의 성적을 달성하는 견인차 역할을 했다.

## 04

### 세계적 스포츠 도시 위상 강화를 위한 국제 체육행사 유치

올림픽대회 유치 선언 이후 부산은 2008년 제4회 부산세계사회체육대회, 제6차 IOC세계스포츠교육문화포럼 등 대규모의 글로벌 체육행사를 연달아 유치, 개최함으로써 국제적 스포츠 도시로서의 위상과 세계 스포츠계에 영향을 제고하기 위해 지속적인 노력을 기울여나갔다. '세계 평화와 번영을 위한 전통과 미래의 어울림'을 슬로건으로 내걸고 2008년 9월 26일부터 10월 1일까지 총 6일간 개최된 2008부산세계사회체육대회에는 전세계 101개국 2500여 명의 선수단이 모여 성황을 이뤘다. 참가국 면에서만 보면 총 24개국이 참가한 2002부산아시아경기대회를 넘어서는 최대 행사였으며, 부산은 이 대회를 통해 스포츠 도시로서의 국제적 위상을 한껏 끌어올렸다. 한편 2008부산세계사회체육대회 기간 중 IOC세계스포츠교육문화포럼을 함께 개최해 IOC위원은 물론 세계 각국의 올림픽위원장, 유네스코 고위 관계자 등 세계 스포츠·문화·교육계의 유력 인사가 대규모로 부산을 방문하는 좋은 계기를 만들었다.





# 순간 눈앞이 캄캄해진다면 기립성 저혈압



## ORTHOSTATIC HYPOTENSION

앉았다 일어섰을 뿐인데 몸이 휘청거리며 순간적으로 정신을 잃은 기억이 있다면 '기립성 저혈압'을 의심해보자. 가벼운 증상이라면 일시적으로 나타났다 휴식을 취하면 좋아지지만 그 빈도수가 점점 늘어나고 만성적으로 나타난다면 더 늦기 전에 체계적인 치료를 시작하는 게 좋다. 자칫 증상이 악화될 경우 순간적으로 기절하면서 2차 사고로 이어지거나 정신을 잃게 될 수도 있기 때문이다.



### 일시적 증상 아닌 실신의 위험 Help me!

기립성 저혈압은 앉아 있거나 누워 있다가 일어날 때 혈압이 갑자기 낮아져서 뇌의 혈류량의 감소가 일어나는 것을 말한다. 흔히 어지러움을 느끼게 되며 앞이 캄캄해지고 기운이 없어지기도 한다. 심한 경우에는 의식을 잠시 잃고 실신하기도 한다. 대부분의 증상은 아주 짧은 1~2분 정도이지만 더 오래 지속되는 경우에는 좀 더 심한 문제가 있을 가능성이 있다. 대부분의 가벼운 기립성 저혈압은 일시적인 수분 부족, 오래 눕거나 앉아 있다가 갑자기 일어나는 경우, 저혈당이 동반된 경우에 발생하며 수분을 보충해주고 천천히 일어나기 등으로 쉽게 조절된다. 또 노인의 경우 자세의 변화에 따른 심혈관계의 반응성이 떨어지면서 자주 발생한다. 일반적으로 기립성 저혈압의 유병률은 5% 정도이지만 75세 이상에서는 20%가 넘는다. 파킨슨병, 당뇨병성 신경병증과 같은 신경계 질환이 있는 경우에도 자율신경계의 반응 이상에 의해 기립성 저혈압이 자주 발생한다. 이런 증상이 자주 일어나지 않는다면 큰 문제가 아니며 생활습관을 조절하면서 관찰하게 된다. 그러나 이런 증상이 거의 매일 발생하거나 의식을 잃고 부상을 당한다면 다른 건강상의 문제가 동반되었을 가능성이 있으므로 반드시 의사와 상의해 정확한 진단과 치료를 받아야 한다. 대부분 가벼운 어지러움은 큰 문제가 아닐 경우가 많다. 그러나 의식을 잃은 경우에는 심각한 부정맥, 뇌혈관질환, 뇌전증 등 다양한 원인의 가능성이 있을 수 있으므로 의사에게 상담을 받고 의식 저하의 원인을 조사하고 치료를 받아야 한다.

### Check List

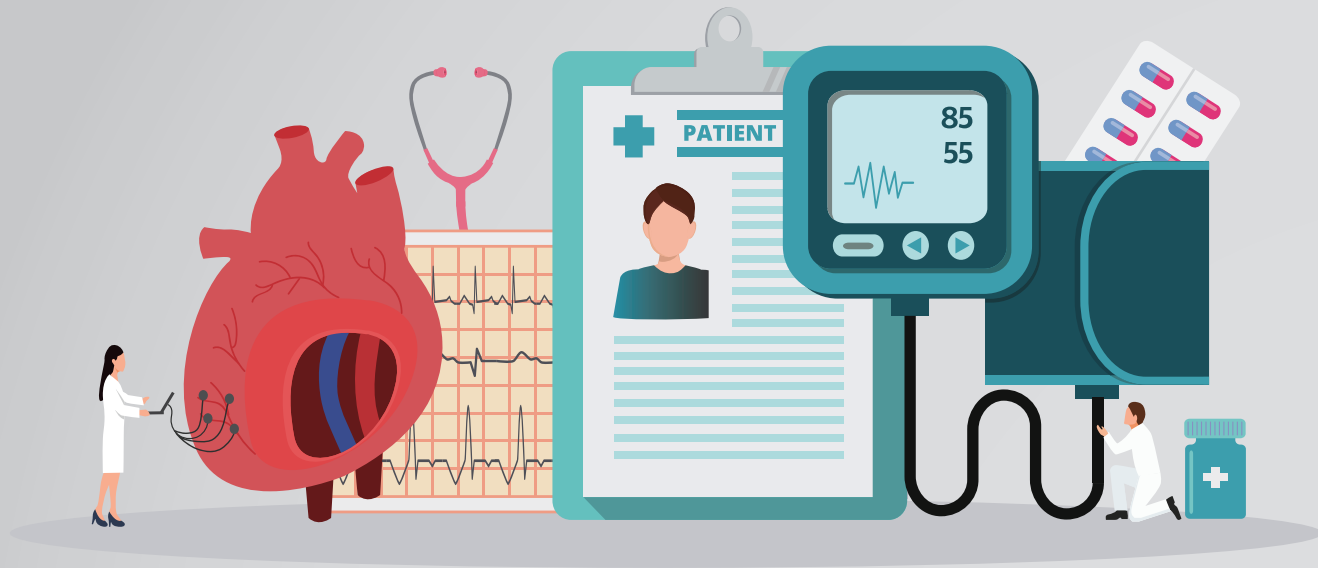
#### 기립성 저혈압의 증상

- 두통
- 무력감
- 어지러움
- 기립 상태에서 3분 이내에 수축기 혈압 20mmHg 이상 감소, 이완기 혈압 10mmHg 이상 감소

#### 기립성 저혈압의 위험 인자

- 75세 이상 고령
- 당뇨병, 파킨슨병, 심뇌혈관 질환 등 보유
- 고혈압, 전립선 비대증 치료제 등 약물 복용
- 잦은 과음





기립성 저혈압은 앉아 있거나 누워 있다가 일어날 때 혈압이 갑자기 낮아져서 뇌의 혈류량의 감소가 일어나는 것을 말한다

**약물 치료와 비약물적 치료 면밀히 Zoom in!**



기립성 저혈압은 동반된 심혈관 질환, 부정맥 등이 있다면 이에 대한 치료가 필요하지만 많은 경우 특별한 원인을 찾기 어렵다. 항고혈압제를 복용하고 있다면 약물의 종류나 용량을 조절해 증상의 호전을 기대할 수 있다. 또한 하루 2ℓ 정도의 충분한 수분 보충과 적절한 염분 섭취로 증상을 예방할 수 있다. 어지러움을 느낄 때는 주먹을 꼭 쥐고 팔과 다리를 쫓고 앉아 자세를 낮추거나 바닥에 누우면 팔과 다리 근육이 수축하면서 정맥혈을 심장에 더 많이 보내게 된다. 이 경우 뇌로 가는 혈액량이 증가해 실신을 예방할 수 있고 낮은 자세에서는 의식을 잃더라도 심각한 부상을 예방할 수 있다. 탄성 스타킹 양말을 사용하면 다리의 정맥혈이 저류되는 것을 예방해 실신을 막는데 도움이 된다. 아침에 침대에서 일어날 때 몇 분간 침대에 걸터앉은 후 일어나는 것도 증상을 줄이는 방법이다. 과음은 혈관을 확장시켜 기립성 저혈압을 유발할 수 있으니 피해야 한다. 대부분의 기립성 저혈압은 이러한 비약물적 치료법으로 호전되지만 이런 치료에 반응이 없는 경우에는 약물치료를 고려할 수 있다. 많이 사용되는 약물에는 미도드린(midodrine), 플루드로코르티손(fludrocortisone) 등이 있는데 혈압이 상승하는 등의 부작용이 있을 수 있으므로 반드시 의사와 상의하고 복용해야 한다.



**기립성 저혈압 진단검사 LIST!**

**혈압측정**

앉은 자세에서의 혈압과 기립 자세에서의 혈압의 차이를 비교한다. 기립 자세에서 3분 이내에 수축기 혈압이 20mmHg 이상 감소하거나 이완기 혈압이 10mmHg 이상 감소할 때, 또는 선 자세에서 어지럼증이 발생할 때 기립성 저혈압으로 진단한다.

**24시간 심전도**

24시간 동안 부정맥의 발생이 있는지 확인하기 위한 검사로 소형 심전도 기록기를 몸에 부착하고 생활하면서 증상이 발생할 경우 심전도상에서 어떤 변화가 있는지 확인한다.

**심장초음파 검사**

심장의 기능 저하로 인해 어지럼증을 느낄 수도 있다. 심장초음파는 심장 근육의 기능, 심장 판막의 이상 등을 정확하게 진단하는 검사이다.

**기립경 검사**

환자의 몸을 0°에서 70°까지 변화를 주면서 혈압의 변화를 측정하는 검사이다. 기립 자세에서 혈압의 감소, 증상의 발생을 확인할 수 있다.

**운동부하 검사**

운동 중 심장 근육에 혈액 공급이 정상적인지, 운동 중 부정맥이 발생하는지 등을 확인해 어지럼증의 원인이 허혈성 심장질환이나 부정맥에 의한 것인지 감별한다.



**저혈압 수치 관리하는 좋은 음식 Guide!**

**다크 초콜릿** 저혈압 때문에 고생하는 사람들은 다크 초콜릿을 적당히 섭취하면 예방 차원에서 도움이 된다. 다크 초콜릿은 카카오를 다량 함유하고 있어 동맥의 혈류를 개선시켜주고 혈압이 정상 상태로 돌아오도록 도와준다. 초콜릿에 함유된 '테오브로민(Theobromine)'이라는 성분은 저혈압에 좋은 지방산과 항산화 성분의 역할을 해서 적당히 먹으면 도움이 된다.

**코코넛 음료** 코코넛 음료는 혈압을 낮추는데 도움이 되는 전해질과 항산화 물질이 풍부하게 함유된 자연 음료이다. 코코넛 음료는 낮은 콜레스테롤, 높은 비타민D 함량으로 화학성분이 전혀 없으므로 저혈압에 필요한 미네랄을 채울 수 있어 좋다.

**치즈** 고혈압은 나트륨이 과다해서 생기는 병이지만, 반대로 저혈압은 나트륨이 너무 적어 생기는 병으로 치즈에는 나트륨이 매우 많이 함유돼 있으므로 저혈압에 좋다. 치즈는 혈액순환에도 도움이 되지만 너무 많이 섭취하면 혈압이 높아질 수 있으므로 적당량을 섭취하자.

**견과류** 견과류는 혈압을 정상 상태로 만들어주는 비타민B와 건강한 지방산이 풍부하다. 특히 콩은 고단백, 저칼로리 식품으로 신체 에너지를 활성화시켜 무기력 상태나 몸이 약한 사람에게 특히 좋다.

**달걀** 달걀에는 저혈압에 좋은 단백질과 비타민B, 필수 아미노산이 다량으로 함유돼 있다. 저혈압은 고르지 못한 영양성분 때문에 신체 대사량이 부족해 생기므로 충분한 단백질과 비타민 등 에너지를 섭취하거나 가끔 과자나 달달한 음식을 먹는 것도 좋다.

**감귤류 과일** 감귤류(귤, 오렌지, 레몬, 라임, 자몽) 과일은 비타민C와 수분 함량이 높아 저혈압 증상 완화에 도움을 준다. 신선한 과일을 갈아 주스로 마시거나 생과일을 그대로 먹으면 몸속 전해질을 균형 있게 맞춰주고 혈압을 정상적으로 유지해준다.

출처 : 한국건강관리협회





바람과 물결을 헤치고 한 곳을 향한 힘찬 질주 조정의 세계

조정은 마라톤에 버금갈 만큼 힘든 스포츠로 통한다. 전력으로 정식 코스인 2km를 노 젓는 선수는 한 번의 레이스로 1.5kg 정도의 체중이 줄어든다. 단지 팔로 노를 젓는 게 아닌 온몸을 이용하는 스포츠 조정은 노를 저어 배의 속도를 거루는 수상경기, '보트레이스(Boat race)' 또는 '레가타(Regatta)'라고도 부른다. 힘과 체력 그리고 협동심의 스포츠라 불리는 조정은 최고 시속 25km로 빠르게 나아가 0.01초를 다투며 치열하게 경쟁한다.



Rowing



조정은 전신 체력을 기르는 스포츠로 팔과 상체의 근력을 강화시키고 협동심과 인내력을 기를 수 있다. 탑승 인원수와 노의 위치, 콕스(키잡이)의 유무에 따라 다양한 경기 방식이 있으며 올림픽대회에는 남자 7종목, 여자 7종목이 정식 종목으로 채택되었다.



**세계적인  
조정의 역사  
그리고  
한국 조정 역사**



조정의 발상지는 영국이다. 17세기 중엽 템스강을 중심으로 육상교통 수단보다 편리한 보트가 보급되었다. 1715년에는 최초의 조정 경기인 프로페셔널스컬 경기가 열린 기록이 있고 영국에는 이튼학교가 조정팀 창단의 효시가 되었다. 또 대학스포치 라이벌전으로 명성 높은 옥스퍼드대학과 케임브리지대학의 최초 레이스는 약 2만 명 관중이 모인 가운데 1829년 그 스타트를 끊었다. 영국에 기원을 둔 조정은 이후 프랑스, 러시아, 독일을 거쳐 아메리카 대륙으로 서서히 전파됐다. 1892년 국제조정연맹(FISA)이 창설되었고 1893년 이탈리아에서 제1회 유럽선수권대회가 개최되었으며 1962년부터는 세계조정선수권대회가 창설되었다. 조정 경기는 제1회 아테네대회 때부터 정식 종목이었으나 약천후로 개최되지 못했고 1900년 파리올림픽대회에서 남자 4개 종목이 올림픽대회 정식 종목으로 치러졌고 여자 경기는 1976년 몬트리올올림픽대회에서 처음 소개되었다. 한국에 조정이 소개된 건 1919년, 정식 레이스는 1925년 경성전기, 철도국, 체신국 그리고 경성제대에서 보트를 도입해 한강에서 개최한 것이 효시로 꼽힌다. 1962년 대한조정협회가 창설되었고 1964년 도쿄올림픽대회에서 처음으로 에이트 팀이 참가했으며 1970년 중반부터 전국적으로 팀이 창단, 현재 90개 팀 6백여 명의 선수가 등록돼 있다.



**조정 보트와 노의 특징,  
시간보다 순위를 가리는 스포츠**



조정의 보트는 민감하고 과학적으로 만들어졌다. 선수들이 조금만 움직여도 요동을 칠 수 있고 직선으로 나아가야 할 방향이 흔들려서 시합에 지장을 줄 수도 있다. 조정 보트는 특이하게도 의자에 바퀴가 달려있다. 노를 당기는 스트로크 동작을 온몸으로 더 강하게 젓기 위해 이런 기능을 갖춘 것. 조정 보트는 보트의 바닥에 따라 '너클 보트(knuckle boat)', '셀 보트(Cell boat)'로 나뉜다. 상대적으로 바닥 너비가 넓고 각진 모양의 너클 보트는 초보자도 안심하고 탈 수 있을 만큼 안정감을 준다. 반면 셀 보트는 빠른 속도를 위한 보트로 물살과의 마찰을 최소화하기 위해 바닥이 반원 모양이다. 배의 폭은 좁고 길이는 길게 만들었다. 조정은 노가 고정돼 있다는 것도 특이점이다.

보트를 젓는 일을 로잉(Rowing)이라고 한다. 조정선수들은 자기에게 주어진 레인을 바르게 저어가야 한다. 다른 경기정의 레인을 침해, 방해하는 경우에는 레이스에서 제외된다. 다른 운동 종목과 달리 결승점을 등지고 시작하는 게 특징, 강이나 호수에서 주로 하며 1~9명이 배를 타고 1~2개의 노를 잡고 물을 저어 일정한 거리를 나아간다. 결승선까지 제일 먼저 도착하는 보트가 이긴다. 규칙이 간단하고 기술이 단순해 누구나 쉽게 참가할 수 있다. 조정은 전신 체력을 기르는 스포츠로 팔과 상체의 근력을 강화시키고 협동심과 인내력을 기를 수 있다. 탑승 인원수와 노의 위치, 콕스(Cox : 키잡이)의 유무에 따라 다양한 경기 방식이 있으며 올림픽대회에는 남자 7종목, 여자 7종목이 정식 종목으로 채택되었다.

조정은 어떤 운동보다 팀워크가 절대적으로 중요한 스포츠다. 서로 간의 믿음과 신뢰가 기본이 돼야 한다. 대회를 목표로 한 팀(Crew)이 준비하는 기간은 한 달에서 두 달, 약 10일 정도면 얼추 호흡을 맞출 수 있다. 경쟁력을 갖추고 완벽하게 합을 맞추는 데는 최소 3개월 정도가 걸린다. 조정은 기록경기이지만 풍향과 풍속 등에 큰 영향을 받기 때문에 시간보다는 순위를 가리는 스포츠다. 의자가 레일에서 빠지는 등 선수가 실수해서 한 순간을 놓치게 되면 경기력에 상당한 악영향을 미치게 된다.

**세부적인 조정 경기 종목 What!**

**싱글스컬(1x) (Single sculls)**

길이 8m, 무게 14kg  
1인이 두 개의 노를 젓는 1인승 경기



**더블스컬(2x) (Double sculls)**

길이 9.6m, 무게 27kg  
1인이 두 개의 노를 잡고 하는 2인승 경기



**경량급 더블스컬(L2x) (Light weight double sculls)**

더블스컬 중 남자는 평균 70kg, 최고 72.5kg 이하, 여자는 평균 57kg, 최고 59kg 이하의 선수들이 하는 경기

**무타페어(2-) (Pair)**

길이 9.6m, 무게 27kg  
2인승 경기로 한 선수가 한 개의 노를 젓는다.



**무타포어(4-) (Four)**

길이 12m, 무게 50kg  
콕스가 없는 4인승 경기로서 한 사람이 한 개의 노를 젓는다.



**쿼드러플스컬(4x) (Quadruple sculls)**

길이 13.4m, 무게 52kg  
4인승 경기로 한 선수가 두 개의 노를 젓는 경기



**에이트(8+) (Eight)**

길이 17.6m, 무게 96kg  
콕스가 있는 8인승 경기로 한 사람이 한 개의 노를 젓는 경기





# BOOK



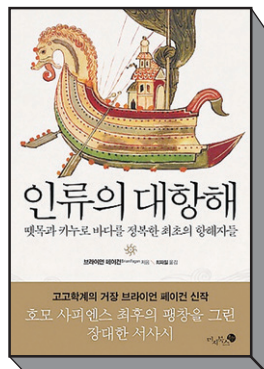
## 20일의 기적 지음\_김용빈

‘스포츠의 해’라고 불릴 만큼 다양한 국제대회가 열린 2018년, 그중에서도 값진 기적을 일으킨 젊은이들이 있다. 바로 한 배를 타고 2018 자카르타-팔렘방 아시안게임에 참가한 카누 용선 남북단일팀 선수들이다. 카누 용선 남북단일팀이 결성되고 2018 자카르타-팔렘방 아시안게임까지 주어진 시간은 단 20일. 20일의 훈련으로 아시안게임에서 메달을 따는 것은 기적에 가까운 일이다. 그러나 남북 단일팀 선수들은 하나의 목표를 가지고 기적을 현실로 만들었다. 이 책은 2018 자카르타-팔렘방 아시안게임에 참가한 카누 용선 남북단일팀의 시작부터 국제 대회에 참가한 사상 최초 금메달 획득까지 전 과정을 현장감 있게 담았다. 특히 한 배를 탄 남북 젊은이들의 이야기를 통해 남과 북이 하나의 목표로 나아갈 때의 무한한 가능성과 에너지를 증명했고 정치를 넘어 스포츠로 화합할 수 있다는 것을 보여주고 있다.



## 스포츠의학 : 카누 편 지음\_돈 맥켄지, 보우 버글런드

우리나라는 도시마다 훌륭한 강과 호수가 있고 접근성이 좋아 현재 3만 명이 넘는 동호인이 카누를 즐기고 있다. 또한 우리나라 카누는 국제대회에서도 좋은 성적을 거두고 있다. 특히 2018 자카르타-팔렘방 아시안게임에서 남자카약 200m 싱글 2연패를 달성했고 카누 용선 남북단일팀은 금메달을 획득하며 전세계에 스포츠 정신과 평화의 메시지를 전했다. 대한카누연맹에서는 카누를 즐기는 선수와 동호인에게 일어날 수 있는 부상을 방지하고자 많은 노력을 기울이고 있다. 그러나 지금까지 국내에 카누 종목을 위한 스포츠 의학, 과학 전문 서적이 없었다. 대한카누연맹 의무위원회에서 국제 올림픽위원회의 서적을 번역, 발간하는 카누 전문 의학서적인 이 책이 카누 선수와 동호인의 부상 예방과 부상 선수의 재활에 많은 도움이 되길 바란다.



## 인류의 대항해 지음\_브라이언 M. 페이건

우리 선조들이 항해를 시작할 당시는 오직 뗏목과 카누뿐이었다. 그러나 고대 인류는 별을 보고 방위와 위도를 측정했고 풍향이 언제 바뀌는지 오랜 시간에 걸쳐 확인하며 귀환 가능성을 높이는 등 바다에 관한 방대하고 세부적인 지식을 갖고 있었다. 인류 최초의 장기 항해는 5만 5천 년 전 동남아시아 앞바다에서 이루어졌다. 이뿐 아니라 기원전 1200년 이후에는 남서태평양에서 라피타인이 카누를 타고 뉴기니 동쪽의 오세아니아 원해까지 진출했고 기원전 2세기에는 그리스인이 아라비아에서 인도까지 직항으로 항해했다. 예측 가능한 바람이 만들어낸 해상 무역 네트워크에 따라 지중해와 인도양의 사람들은 교역 기회를 따라 바다로 나갔다. 이 책은 선조들이 가진 도구와 기술, 사회 조직이라는 조건 아래 ‘바다’라는 환경에 적응하고 이겨내면서 자연과 인간의 끝없는 상호작용을 이끌어낸 매력적인 도전기이다.

# MOVIE



## 리버 와일드 감독\_커티스 헨슨 출연\_메릴 스트립, 케빈 베이컨

### 여행 중에 낯선 사람을 경계하라

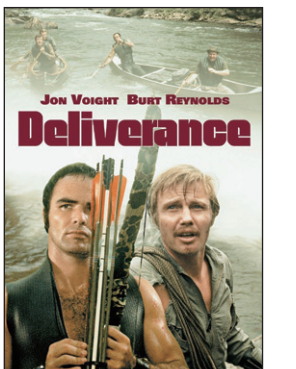
아이들과 휴가 여행을 떠나기로 한 게일은 남편 톰이 회사 일로 바빠지자 남편을 떼어놓은 채 아이들만 데리고 할머니, 할아버지가 사는 타본 강가로 떠난다. 결혼 전 래프팅 가이드였던 게일은 여행객 웨이드를 만나 그들과 함께 강을 따라 래프팅을 하기로 한다. 그러나 남편 톰이 우여곡절 끝에 이 팀에 합류하고 아이들은 소극적인 아빠보다 웨이드와 함께 있는 것을 좋아한다. 그런데 여행을 계속하는 동안 톰은 웨이드 일행에게 불안감을 느끼고... 이 불안감은 곧 현실이 되고 만다. 이 영화는 기성영화답지 않게 여성 주인공이 남성 악당을 제압한다는 점에서 눈길을 끈다. 실제로 게일이 악당을 지휘하며 사나운 강물을 정복하는 장면의 전복적 쾌감은 짜릿하다. 게일이 강한 여성이긴 하지만 가장의 지위를 톰에게 기꺼이 양도하고 그에게 의존한다. 대다수 여성 영웅들이 그렇듯 그녀의 영웅적 기질이 모성에서 비롯된다는 점도 한계로 지적된다.



## 딜리버런스 감독\_존 부어먼 출연\_존 보이트, 버트 레이놀즈

### 끝없는 인간의 오만함이 가져오는 비극적 결말

국내에 ‘서바이벌 게임’이라는 제목으로 출시된 영화 ‘딜리버런스’는 한적한 주말, 래프팅을 하러 계곡으로 떠난 네 남자가 겪는 일을 그렸다. 에드, 루이스, 바비, 드류는 미국 애틀랜타에서 일하는 전형적인 도시인들, 모처럼 거친 자연 속에서 신선한 일탈을 꿈꾸며 주말 골프 게임 대신 래프팅을 선택한다. 이들은 영화 초반부터 들뜬 마음을 감추지 못한다. 특히, 문명의 붕괴가 도래하면 적자생존 법칙으로 강한 자만이 살아남을 거라면서 자신의 강인한 남성성을 과시하는 루이스는 정복욕과 자신감으로 가득 차 있다. 그러나 댐 건설로 인해 호수가 돼 버릴 운명에 처한 이 험한 계곡 마을은 이미 이주 정적으로 황폐하게 버려진 채였다. 그나마 남은 몇몇 주민들은 기괴한 외모를 가지고 있거나, 이방인들에게 적대적인 태도를 보이며 왓치 음산하고 공포 가득한 분위기를 연출하는데...



## 더 서클 감독\_제임스 폰숄트 출연\_엠마 왓슨, 톰 행크스

### 모든 것을 아는 사회는 정말 좋은가

CEO 에이몬은 비밀이 없다면 그리고 지식과 정보를 감춰두지 않는다면 모든 인간이 숨겨진 잠재력을 깨닫게 될 것이라는 믿음 아래 24시간 자신의 모든 것을 생중계하는 ‘씨체인지’라는 프로그램을 개발한다. 그는 “비밀은 범죄를 가능하게 하고 책임이 없을 때 사람들은 더 나쁘게 행동한다”고 주장한다. 또 선천성 내성마비로 거동이 자유롭지 않은 자신의 아들이 다른 사람이 찍은 영상이나 사진을 통한 간접경험으로 대리만족을 느끼듯, 모든 것을 나누는 투명한 사회가 되어야 더 나은 세상이 될 수 있다고 믿는다. 한편 밤에 혼자 카약을 타다가 갑작스레 바다에 떨어져 위험에 처한 메이는 ‘씨체인지’ 카메라를 지켜보고 있던 네티즌의 제보로 기적적으로 구출된다. 그 후 메이는 “비밀은 거짓말이다”는 생각과 함께 “아는 것은 힘이지만, 모든 것을 아는 건 훨씬 좋은 일이다”는 에이몬의 철학에 완전하게 매료돼 ‘씨체인지’ 프로그램 첫 참여자로 자원하고 24시간 자신의 모습을 전 세계에 생중계하는데...





# S

## Overcome oneself



### 어서 와! 이런 바다 풍경은 처음이지!

조정과 카누는 엔진이 없는 무동력 스포츠! 수면 위에 앉아 있는 느낌이 일품이다.

바다 위에서 그대가 만끽하는 풍경은 마음을 풍요롭게 한다.

바람과 물결소리를 들으며 노를 짓는 시간,

어느덧 뿌듯한 성취감이 차오른다. 넘실대는 바다 물결 위에서 만나는 삶의 여백!

일상의 스트레스와 근심을 비워내는 시간, 그만큼 가벼워지는 순간!

# T

# S



# 체육인재육성사업

체육인재육성사업은 스포츠 인재의 선진화와 글로벌화를 실현시키는 교육을 제공하고 차세대 리더로서 성장을 도모합니다.



## 👁️ 체육인재육성사업 구성



## 01 전문역량

- **스포츠빅데이터 과정** : 스포츠자료분석 및 프로그램 교육·실습을 통한 스포츠빅데이터 활용 능력 배양
- **스포츠영상분석 과정** : 스포츠 영상자료의 이론·실습 교육을 통해 스포츠영상분석 전문 역량 배양
- **체육행정과 연수과정** : 스포츠 조직 구성원으로서 체육현장 업무지원·관리 능력 배양
- **스포츠멘탈코치 양성과정** : 선수의 심리관리와 조절능력을 강화하기 위해 멘탈트레이닝, 멘토링 등의 교육을 지원
- **건강운동관리사 역량강화과정** : 스포츠 현장에서 요구하는 스포츠 손상·재활 이해 및 기술능력 배양
- **학교운동부지도자 직무교육 사업** : 운동부 지도자들에게 체계적이고 과학적인 지도방법과 실무능력 배양할 기회를 제공
- **해외우수지도자 초청강습회 지원사업** : 해외우수지도자 초청 강습회를 개최해 해외선진 기술과 지도방법을 교류하는 장을 제공



## 02 취업역량



- **챌린지 코스** : 체육인재가 갖추어야 할 직무역량·태도·외국어 능력 등 기본역량강화 교육 제공
- **직무간훈련(OJT, On the job training)** : 체육인재 육성사업, 우수 교육 수료생 대상 분야별, 일체형 및 OJT연수과정 제공
- **스포츠사회적기업 인증과정** : 스포츠 관련 창업준비자의 사회적기업 인증을 위해 정보 및 창업역량 강화 교육 지원
- **취업준비 순회교육** : 체육 관련기업 취업 희망자를 위한 진로설계·취업정보·경력 관리 등 교육 제공

## 03 국제역량



- **국제스포츠인재양성(역량강화과정)** : 국내외 외국어 및 스포츠전공 교육과정을 통해 국제스포츠인재로서 역량강화
- **국제스포츠인재양성(학위과정)** : 스포츠행정실무 석사학위과정 지원을 통한 국제 네트워킹 확대
- **국제스포츠인재양성(전문과정)** : 국제스포츠기구 임직원 진출을 위한 글로벌 역량강화 교육 제공
- **개도국 및 국제스포츠행정가 양성** : 글로벌한 스포츠행정가를 양성시켜 국제스포츠 분야의 네트워크 구축
- **국제심판양성(역량강화 교육과정)** : 경쟁력 있는 국제심판 양성을 위해 영어 및 전문역량 강화 교육 제공
- **국제심판양성(자격취득 지원)** : 국제심판의 양적·질적 확대를 위해 자격취득에 대한 재정적인 지원 제공

## 04 여성스포츠리더 특별과정



- **예비과정** : 예비 여성스포츠 리더로서의 미래설계를 위한 정보 및 동기부여 제공
- **차세대과정** : 스포츠조직 업무지원 및 관리능력 등 현직자 실무역량 강화 교육 제공
- **리더과정** : 리더십 및 비즈니스, 네트워킹 역량 향상 위한 교육과정 통해 스포츠리더 전문 역량 지원
- **DIA과정(Do It Again)** : 스포츠분야 재직을 희망하는 경력단절 여성 대상 취업역량강화 교육 지원



## 부산국민체육센터

### 01 꿈나무체능단 소식

코로나19로 잠정 중단되었던 꿈나무체능단은 지난 6월 1일(월) 개학을 했다. 단원들이 적정 거리를 유지할 수 있도록 새롭게 자리를 배치했고 감염 방지를 위해 개인별 위생 칸막이도 설치했다. 코로나19를 슬기롭게 대처하기 위해 단원들은 불편하지만 마스크를 항상 쓰고 수업을 임하고 있으며 교사와 직원은 하루 2회 교실과 교구 소독과 환기를 실시하고 있다. 코로나19가 잠식될 때까지 방역과 환기를 철저히 해서 단원들은 꿈나무체능단이 안전하게 다닐 수 있도록 최선의 노력을 다할 것이다.



### 02 여름방학 특별 프로그램 실시

지역 초등학생과 청소년을 대상으로 건강하고 즐겁게 체육을 접할 수 있는 여름방학 특별 프로그램(수영, 헬스, 축구, 배드민턴, 음악줄넘기)을 진행한다. 이번 여름방학 프로그램은 지난 7월 27일(월)부터 접수가 시작됐으며 8월 3일(월)부터 8월 31일(월)까지 진행된다. 이번 여름방학 특별 프로그램을 통해 신체 단련은 물론 스트레스 해소의 효과도 함께 얻을 수 있는 만큼 코로나19로 지쳐 있는 어린이와 청소년의 일상에 활력소를 불어넣어 줄 것으로 기대된다.

### 03 방역 시스템 강화

최근 사상구 학장동에서 발생한 코로나19 확진자로 인해 부산국민체육센터 이용회원들의 코로나19 지역 감염의 우려가 커지고 있다. 이에 따라 부산국민체육센터는 한층 더 방역시스템을 강화해 각층 로비, 탈의실, 조깅트랙장, 외곽 프로그램 업장별로 하루 2회 방역을 실시하고 있으며 감염 확산 방지를 위한 관리로 1층 출입구에서 발열검사뿐만 아니라 열화상 감지기를 비치해 안전한 공공체육시설이 될 수 있도록 운영 중이다.



## 북구국민체육센터

### 01 여름방학 특강 개강

북구국민체육센터에서는 여름방학 기간을 맞아 모든 초등학생을 대상으로 여름방학 특강 프로그램이 개강된다. 여름방학 특강 프로그램은 지난 7월 13일(월)부터 접수를 받아 8월 3일(월)부터 8월 31일(월) 4주간 진행되며, 코로나19로 신체활동이 부족했던 아이들에게 체력 향상과 지구력 및 심리적 기능 개선에 도움을 줄 것으로 기대된다. 북구국민체육센터 인기 프로그램인 요가수업(저녁 7시 타임)이 코로나19임에도 불구하고 지역주민의 성원에 힘입어 지난 8월 3일(월)부터는 저녁 6시 타임이 신규 개설된다.

프로그램	강습시간	정원	강습료	수업	비고
수영	11:00~11:50	25명	46,000	1개반	주5회
	12:00~12:50	25명	46,000	1개반	
		25명	35,000	4개반	주3회 월, 수, 금
	13:00~13:50	25명	46,000	2개반	주5회
	15:00~15:50	25명	46,000	1개반	
16:00~16:50	25명	46,000	1개반		

### 02 코로나19 예방활동 전사적 시행



북구국민체육센터는 정부의 코로나19 단계적 완화 조치에 따라 '생활 속 거리두기'를 유지하면서 지역주민의 건강한 생활을 위해 6월부터 단계적으로 개방을 했다. 코로나19 감염예방을 위해 수영장, 헬스장, 스튜디오 등 모든 시설물 방역 소독 실시 및 층별 손소독제를 비치하고 생활 속 거리두기 방역지침 안내문도 홈페이지, 게시판, 엘리베이터, 탈의실, 계단에 게시했다. 코로나19로 인해 감염이 우려되는 헬스복과 공용물품 제공을 잠정 중단하고 있으며 마스크 미착용 시 북구국민체육센터 입장 불가는 물론 운동 시에도 마스크 착용에 대한 철저한 관리 감독을 하고 있다. 또 학교 측 출입문을 폐쇄하고 1층 정문 출입문만 개방했고 지난 8월부터 GX(Group Exercise) 및 비회원은 개인별 전자출입명부 작성과 지역주민들의 발열체크와 소독에 전 임직원이 박차를 가하고 있다. 북구국민체육센터장은 "정부의 방역지침 매뉴얼을 최우선적으로 준수하면서도 지역주민들의 건강과 여가활동을 위한 안전하고 즐거운 문화 공간으로 역할에 최선을 다할 것이다"라고 밝혔다.

### 03 센터 환경개선 공사



북구국민체육센터는 북구청과 환경개선 지원사업 예산을 확보해 2020년 6월에 시작해 2020년 8월 중순까지 북구국민체육센터 실내의 환경개선 공사를 추진했다. 지난 6월에는 수영장 내 기존 벽면 페인트 탈락으로 인해 미관상 문제와 수영장 이용하는 회원 민원을 해소하고자 페인트를 다시 도색했다. 7~8월에는 센터 내 모두가 이용할 수 있는 휴게 공간을 마련해 3층 수영장 전방대(클럽하우스) 내 휴게실 공사를 추진 중이며 북구국민체육센터 안전사고 예방 차원으로 건물 내·외부 취약해진 누수 환경개선 중인 방수 공사도 진행할 계획이다. 북구국민체육센터는 회원들의 쾌적한 환경 제공을 통해 개선된 환경에서 센터를 이용할 수 있도록 제공, 생활체육 보급과 활성화에 기여할 계획이다.



## 영도국민체육센터

### 01 시설 재개장



지난 2월 24일(월)부터 코로나19 예방과 지역 내 감염 확산 방지를 위해 임시 휴관 중이었던 센터가 사회적 거리두기에서 생활속 거리두기로 전환됨에 따라 지난 6월 1일(월)부터 시설 재개장을 했다. 영도국민체육센터장은 “코로나19가 완전히 종식된 게 아닌 만큼 센터 내 방역지침 홍보물을 부착, 출입자 발열체크 및 손소독제 비치, 마스크 착용 등 생활속 거리두기 방역지침을 준수해 운영할 것”이라고 전했다.

### 03 2020년 영도구시니어클럽 서비스제공형 노인일자리사업 참여



영도국민체육센터는 영도시니어클럽과 연계해 지난 7월부터 올해 12월까지 2020년 서비스제공형 노인일자리사업(시니어안심생활방역단)을 진행한다. 시니어안심생활방역단은 코로나19로 감염 예방이 중요시되는 가운데 안전하고 쾌적한 구민들의 운동 환경을 위해 소독·방역이 중요한 체육센터에 노인 인력을 지원해 실내 소독과 방역을 진행할 예정이다. 본 활동을 통해 코로나19 안전예방, 방역업무의 안정적 운영과 세대 간 교류의 장을 제공하며 어르신들의 건강한 노후생활 영위 그리고 지역 내 노인적합형 일자리 창출을 통한 사회활동 참여 확대의 계기가 될 것으로 기대된다.

### 02 장애인 인식개선 교육 실시



영도국민체육센터는 ‘장애인고용촉진 및 직업재활법’에 따라 지난 7월 13일(월) 모든 직원을 대상으로 장애인 인식개선 교육을 실시했다. 이번 교육은 부산해운대장애인자립센터 김경미 강사를 초빙해 장애의 정의, 유형 등을 설명했고 영상 시청을 통한 구체적 사례 제시로 교육 대상자들의 공감을 이끌었다. 영도국민체육센터장은 “이번 교육을 통해 직장 내 장애인에 대한 편견을 없애고 서로 존중하고 배려하는 직장문화 조성으로 차별 없는 조직문화를 만드는데 최선을 다하겠다”고 말했다.

### 04 동주대학교 2020학년도 사회맞춤형 현장실습교육 협약



영도국민체육센터가 동주대학교와 상호교류와 공동 사업발전을 위한 2020학년도 사회맞춤형 현장실습교육의 2020년 7월 협약을 체결했다. 영도국민체육센터장은 “협약을 통해 실무능력 향상을 위한 현장 경험과 미래 인재로 성장할 수 있도록 적극 지원하겠다”고 전했다.

## 강서구국민체육센터

### 01 코로나19 방역 활동

강서구국민체육센터는 코로나19 확산 예방 차원으로 입장 회원들의 발열 체크와 방문 대장 기록을 실시하고 있다. 또 센터에서는 수시로 실내 비치된 기구들을 철저히 소독 방역하고 있다. 강서구국민체육센터 직원들은 코로나19가 하루빨리 종식되길 바라며 긴장을 늦추지 않고 방역에 힘쓰는 중이다.



### 02 여름방학 특강 프로그램 실시

강서구국민체육센터는 여름방학을 맞아 초등학교생을 대상으로 수영, 체육교실 프로그램을 개설해 지난 8월 3일(월)부터 8월 31일(월)까지 진행한다. 코로나19 확산을 예방하고자 예년보다 개설 반의 수를 적게 운영하되 강사진들은 방학 기간을 통한 어린이들의 체력 증진을 위해 최선을 다하겠다고 전했다.





# SPORTS NEWS

## 단신 뉴스

### NEWS. 01

#### 전국 생활체육지도자와 함께 운동영상 제작·보급

- 체육활동이 어려워진 국민들을 위해 생활체육 영상 서비스 제공



대한체육회는 지난 6월 17일(수)에 신종코로나바이러스감염증(코로나19)의 영향으로 체육활동이 어려워진 국민을 위해 '생활체육 지도자와 함께하는 생활체육 영상'을 보급했다. 축구, 배구, 탁구, 에어로빅, 체조 등 다양한 종목의 운동방법과 건강관리법을 5~15분 분량으로 구성한 이 영상은 전국의 시·도(시·군·구)체육회 소속 지도자들이 직접 참여하고 제작해 해당 체육회 홈페이지, 유튜브 및 SNS 등을 통해 보급 중이다. 특히 세종특별자치시체육회는 생활체육 시설 휴관으로 생활체육 활동이 힘들어진 시민들을 위해 바른 운동 자세, 근력 운동 노하우 등이 담긴 생활체육 홈서비스 영상을 시체육회 홈페이지 및 페이스북으로 제공 중이며 완주군체육회는 어르신들도 쉽게 따라할 수 있는 실버체조, 각종 스트레칭 방법, 생활 요가 등을 완주군체육회 공식 유튜브에 업로드하고 있다. 생활체육지도자와 함께하는 생활체육 영상 지원은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 후원으로 추진하고 있으며 올해 12월까지 시·군·구체육회별로 월 3편씩 제작해 제공할 예정이다.

출처: 대한체육회

### NEWS. 02

#### 올림픽이 쏜다! 다채로운 올림픽데이(6월 23일(화)) 행사

- 올림픽 아무운동 챌린지, 올림픽퀴즈 등 다양한 SNS 이벤트 마련

대한체육회는 창립 100주년을 맞아 올림픽즘(스포츠 확산을 통한 세계 평화 증진) 정신을 널리 알리고 신종코로나바이러스감염증(코로나19)으로 체육활동이 어려워진 국민들을 위해 다채로운 '올림픽데이(올림픽의 날, 6월 23일(화))' 행사를 진행했다. 올해로 73번째 해를 맞이한 '올림픽의 날'은 매년 국제올림픽위원회(IOC) 창설일(1894년 6월 23일)을 기념하고 전세계인 모두 운동 능력과 관계없이 스포츠 참여를 장려하기 위한 목적으로 제정되었다. 대한체육회는 IOC회원국으로 올림픽 가치를 전파하기 위해 매년 올림픽데이 행사를 진행하고 있다. 특히 올해는 대한체육회 창립 100주년이 되는 의미 있는 해로 보다 많은 국민들이 행사에 참여할 수 있도록 '올림픽데이'를 주제로 한 비대면(Untact) 형식의 SNS 참여 이벤트인 '올림픽 아무운동 챌린지'를 진행했다. 챌린지는 6월 23일(화)부터 7월 7일(화)까지 2주간 온라인으로 진행했으며 우수 참가자에게는 최신 태블릿PC, 온누리상품권 등 풍성한 상품을 지급하고 선착순 2,020명에게는 기프트콘을 증정했다.

출처: 대한체육회



### NEWS. 03

#### 코로나19 감염 확산 우려, 올해 전국체육대회 등 종합체육대회 미개최 결정

- 전국체육대회 2021년부터 1년씩 순연해 개최하기로 지자체와 합의

대한체육회는 신종코로나바이러스감염증(코로나19) 확산 우려로 인해 제101회 전국체육대회와 제49회 전국소년체육대회, 2020년 전국생활체육대축전 등 각종 종합체육대회를 올해 개최하지 않기로 결정했다. 대한체육회는 지난 5월부터 문화체육관광부, 교육부(시·도교육청), 시·도체육회, 회원종목단체 등 관계 기관과 전국 규모의 종합체육대회 개최 여부에 대해 지속적으로 협의 및 의견 수렴을 거쳐 왔다. 아울러 금년도 대규모 종합경기



대회 개최 건도 지난 7월 5일(일) 중앙재난안전대책본부 회의에서 논의했다. 당초 4월 23일(목)부터 26일(일)까지 전북에서 개최 예정이었던 생활체육대축전과 지난 5월 30일(토)부터 6월 2일(화)까지 서울에서 개최 예정이었던 소년체육대회는 코로나19 확산 여파로 한 차례 잠정 연기된 바 있다. 그러나 두 대회 연기가 결정된 후에도 대한체육회를 비롯한 유관기관에서는 ▲현재 코로나19 확산세가 진정되지 않았으며 향후 추이 또한 예측할 수 없는 점 ▲해당 대회 참가 대상이 유소년 및 고령자를 다수 포함한 점 ▲전국 규모의 행사인 만큼 국민 정서와 부합해야 한다는 점 등을 고려해 정상적 대회 개최가 어렵다는 의견을 지속적으로 제기했다. 무엇보다 전국 17개 시·도에서 다수 인원이 한자리에 모이는 행사 특성상, 확진자 발생 시 집단 감염은 물론 전국적으로 감염이 확산될 수 있다는 우려가 컸다. 또한 양 대회를 안전하게 치르기 위한 방역 지원책 마련에도 쉽지 않아 현실적으로 대회 개최를 강행하기 어렵다고 판단했다. 아울러 대한체육회와 문화체육관광부는 지난 7월 3일(금)에 전국체육대회 개최 예정인 5개 지자체(경상북도, 울산광역시, 전라남도, 경상남도, 부산광역시)와 회의를 개최하고 이번 전국체육대회 미개최는 코로나19로 인한 이례적인 상황이라는 공감대를 형성, 올해 전국체육대회가 개최하기로 예정되었던 경상북도에서 대회를 1년씩 미뤄서 개최하자는 제안에 따라 1년씩 대회를 순연해 개최하기로 결정했다.

한편, 관련 규정과 사례(6.25 한국전쟁에 중단된 31회 대회를 횡수로 통산하고, 차기년 대회를 32회로 개최)에 따라 횡수를 통산하고 순연으로 2021년에 경북에서 개최되는 전국체육대회는 제102회 대회로 개최한다. 대한체육회 관계자는 "지난 1년 동안 열심히 준비해온 대회를 개최할 수 없게 돼 아쉽다. 해당 대회만을 바라보며 땀방울을 흘려왔을 선수들도 같은 심정일 것"이라며 "그러나 선수단과 국민의 안전이 최우선이기 때문에 대회 미개최 결정을 내리게 되었다"고 밝혔다. 다만 전국소년체육대회는 학생 선수의 진학에 영향이 크다는 점을 고려해 하반기 개최하는 각 종목별 전국대회를 통해 학생 선수의 대회 참가 기회를 마련하고 대회 미개최에 따른 불이익이 없도록 관계 부처와 긴밀히 협의해나갈 방침이다.

출처: 대한체육회



## 단신 뉴스

## NEWS. 04

### 평창국가대표선수촌 건립 및 동계올림픽대회 유산확산을 위한 비전선포식 개최

- 지난 7월 6일(월) 평창국가대표선수촌 건립 부지에서 개최



대한체육회는 지난 7월 6일(월) 오후 5시 평창군 대관령면에서 '평창국가대표선수촌 건립 및 동계올림픽대회 유산확산을 위한 비전 선포식'(이하 '비전선포식')을 갖고 동계스포츠 발전 및 활성화를 위한 청사진을 펼쳐 보였다. 대한체육회를 비롯해 강원도·평창군·2018평창기념재단의 공동 참여로 진행된 비전선포식에서는 오는 11월 착공될 평창국가대표선수촌(이하 '평창선수촌') 건립 인허가 완료를 계기로 평창선수촌의 조감

도 및 건립개요 등을 공개했다. 또 동계 스포츠 발전 및 활성화를 위한 비전과 과제를 발표하고 동계올림픽대회 유산을 확산하기 위한 의지를 표명했다. 이번 비전선포식에는 강원도 및 평창군 관계자, 2018평창기념재단, 동계 스포츠 종목 단체장 등 60여 명이 참석했으며 대한체육회 홍보대사로 위촉된 스키투론 금메달리스트인 윤성빈 선수와 스노보드 은메달리스트 이상호 선수도 참석해 자리를 빛냈다. 대한체육회는 2018 평창동계올림픽대회 이후 당초 철거 예정이던 조직위원회 주사무소를 평창선수촌으로 리모델링해 건축 연면적 9,909㎡에 3층 규모, 200여 명을 수용할 수 있는 친환경 선수촌으로 운영할 계획이다. 주요 시설로는 동계 스포츠 국가대표 선수·지도자들을 위한 숙소 및 식당, 다목적 홀(체육관 및 강당), 웨이트 트레이닝장, 회의실·교육장·영상분석실, 메디컬 센터, 각종 편의시설 등이 갖춰진다. 평창선수촌은 오는 11월 착공한 후 1년여의 공사 기간을 거쳐 내년 10월에 준공될 예정이다. 대한체육회는 '국민과 함께, 세계 일류 동계 스포츠'를 평창선수촌의 비전으로 해 ▲효율적인 훈련 환경 조성 ▲체육인 교육센터 거점 ▲동계 프로그램 사업 추진 ▲올림픽 가치 확산 및 구현 등 주요 과제를 선정했다. 특히 평창선수촌 내 최신식·최첨단 훈련 환경을 조성해 상시 훈련 체제를 구축하고 학생 선수들의 학습권 보장을 위한 현장 중심의 학습지원센터를 운영할 방침이다. 또한 개발도상국 초청 및 체험 프로그램을 운영하고 겨울철 생활체육 이벤트 활성화, 비시즌을 활용한 사계절 레저 활동 개발 등도 추진해나갈 계획이다. 비전선포식은 태릉선수촌에서 나고 진천국가대표선수촌에서 자란 소나무 10재를 식수하는 기념행사와 함께 마무리되었으며 행사장에는 열화상 카메라·소독제 등을 비치하고 마스크를 의무적으로 착용하는 등 코로나19 감염 예방 수칙을 철저히 준수해 진행했다.



출처: 대한체육회

## NEWS. 05

### '스포츠폭력 근절, 체육단체장 다짐 결의대회' 개최

- '대한민국 체육 100년 기념식은 오는 11월 3일(화)로 연기

대한체육회는 창립 100주년을 기념해 지난 7월 13일(월)에 개최 예정이었던 '대한민국 체육 100년 기념식'을 제1회 전조선야구대회가 열렸던 시기에 맞춰 오는 11월 3일(화)로 연기하고 대신 이날 고(故) 최속현 선수 사건과 같은 체육계 폭력 재발 방지를 위한 '스포츠폭력 근절, 체육단체장 다짐 결의대회'를 개최한다. 지난달 철인3종경기 고(故) 최속현 선수의 사건 발생으로 스포츠계의 고질적인 폭력이 근절되지 않고 있음을 확인했으며 선수의 고통을 사전에 돌보지 못한 책임을 통감, 스포츠계 폭력 근절 및 인권 보호를 위한 유관 체육단체장 결의대회를 개최하게 되었다. 본 결의대회는 지난 7월 13일(월) 개최할 예정이었던 '대한민국 체육 100년 기념식'을 대신해 치러지며 회원종목단체장, 시·도체육회장, 시·군·구체육회장 등 체육단체장들이 모여 스포츠폭력 및 인권 침해 예방 교육을 받고 체육계 인권 현안 등을 공유하며 체육단체장 다짐 결의문을 낭독할 예정이다. 대한체육회는 향후 스포츠폭력 피해 전수조사를 실시할 계획이며 스포츠폭력 근절 및 인권 강화 대책을 신속히 수립하고 폭력 예방 및 인식 개선 홍보 활동을 펼칠 예정이다. 아울러 각 체육단체별로도 자정 결의대회를 개최해 스포츠의 참된 가치인 공정과 정의, 존중을 바로 세우고자 한다.

출처: 대한체육회

## NEWS. 06

### 코로나19 극복 위한 스포츠기업 지원 나선다

- 비대면 온라인 수출상담 및 마케팅활동 지원으로 내수·수출 활로 개척

국민체육진흥공단이 코로나19로 인해 침체된 국내 스포츠기업 지원에 나선다. 우선 2020 SPOEX 수출상담회를 지난 8월 17일(월)~18일(화) 이틀간 서울 코엑스 D홀에서 한국무역협회와 공동으로 개최했다. 이번 행사는 코로나19로 인한 국가 간 이동 제약을 극복하고자 비대면 온라인으로 열렸다. 공단은 수출상담회에 참가하는 국내 스포츠기업 약 100개사에 매출액 1억 달러 이상 글로벌 빅바이어 50개사와의 1:1 수출상담 기회를 제공한다. 또 원활한 비대면 수출 상담을 위한 VR e카탈로그 제작지원과 함께 통번역, 홍보자료 제작 등을 위한 60만 원 상당의 수출지원 바우처를 제공하는 등 다양한 지원방안을 마련했다. 내수 극복을 위한 마케팅 활동 지원도 병행한다. 국내 스포츠 중소기업 30개사에 총 12억 원 상당의 마케팅 및 광고활동을 지원한다. 지난 7월 16일(목) 오후 3시까지 스포츠산업지원 홈페이지에서 신청을 받았다. (<https://spobiz.kspo.or.kr>) 사업 기간은 사업 선정일로부터 2020년 12월 말까지다. 올해 초 코로나19로 취소된 해외전시 지원사업 신청 기업들의 피해를 최소화하는 사업도 지난 7월 중에 신청을 받았으며 사업기간은 연말까지다. 신청기업 38개사에 총 20억 3천만 원 상당의 경영컨설팅 및 마케팅 활동을 지원한다. 조재기 이사장은 "코로나19 확산 사태 등 어려운 대외 환경에 대응해 스포츠 중소기업의 피해를 최소화하고 내수와 수출 양면으로 기업의 활로를 개척하기 위한 다양한 지원책을 추진할 계획"이라고 밝혔다. SPOEX 수출상담회 관련 내용은 SPOEX 사무국(02-555-8897, 내선번호 1014)으로 문의하면 안내받을 수 있다. 기타 문의와 자세한 내용은 공단 스포츠산업지원 홈페이지(spobiz.kspo.or.kr) 또는 공단 시장개척팀(02-410-1541~7)에서 확인할 수 있다.



출처: 국민체육진흥공단



# 대한민국 건설의 중심

바로 그곳에 (주)일동이 있습니다!

더 나은 내일을 위해  
변치 않는 가치와 자부심으로  
지역과 함께하는 대한민국의  
건설리더가 되겠습니다

주식회사 일동

일동토건(주)

미라주건설(주)

태하건설(주)



시민공원 일동미라주 시티



부산항 일동미라주 더오션



대구 테크노폴리스 일동미라주



신장유 일동미라주



부산 연산동 일동미라주



진주 강남동 일동미라주



김해 관동동 일동미라주 더스타



부산 영도 일동미라주



울산온양 일동미라주



울산 메리츠신도시 U-스타시티 일동미라주 더스타

2007년  
대통령 표창 수상

2010년  
국무총리 표창 수상

2020년  
부산문화대상  
경영부문 수상

신일디엔피는 원-프로세스를 통해 고객이 원하는  
제품을 기획에서 인쇄 제작, 배송까지 한번에 처리!  
편집디자인, CI, BI 및 인쇄, 제본, 배송까지 원스톤으로 제작하는 디자인 인쇄 전문 기업!

### Creative Design

편집디자인 / 복디자인  
일러스트레이션  
광고디자인 / CI, BI  
POP, SIGN

### Process Service

그래픽작업 / 스캔  
인쇄교정  
CTP, 필름출력 등  
제작프로세스

### Total Printing

인쇄 - 제본 - 배송

### Marketing Plan

광고기획 / 매체전략  
프로젝트 기획



주식회사 신일D&P  
design & printing

광고디자인·인쇄 전문기업 부산광역시 동구 자성로133번길 31 501호(신일빌딩) T 051.469.8275 F 051.466.6680



성실과 정직으로 신뢰를 만들어가는 기업

고객을 위하여... 고객중심으로... 고객의 만족과 기쁨을 위하여



### 환경과 미래를 생각하는 기업 주식회사 덕재건설

철근 콘크리트 공사업 | 부산 제 99-10-15호 |  
비계구조물 해체공사업 | 부산 제 99-07-11호 |  
토공사업 | 부산 제 08-02-02호 |

부산시 해운대구 마린시티 3로 1, 718호 (우동, 선프라자)

Tel. 051-557-6999 Fax. 051-557-6098



포스코 엔지니어링 신축공사



해운대 백병원 신축공사



GS건설 대연 자이아파트 신축공사



울산 언양 양우내안에 신축공사



동래 래미안 IPARK 신축공사



에어부산 신사옥 신축공사

축적된 경험과 기술력

환경 친화적인 시공 기술 노하우!

**"성실시공, 책임시공"** 을 약속하는  
전문 건설회사가 되도록 노력하겠습니다.



# 우리는 말이 통하는 사이 렛츠런파크

우리가족은 렛츠런파크로 렛츠고~!



사계절 썰매장  
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.