

# 대한민국 백년지대계

# 가덕신공항 조속 건설



## 가덕신공항 건설에 따른 경제적 파급효과

  
**생산유발효과**  
88조 9,420억원

  
**부가가치유발효과**  
37조 2,318억원

  
**취업유발효과**  
536,453명

공항건설, 공항운영, 항공운송, 여객여행, 접근(연결) 교통망 구축, 배후도시개발 등



**VOL. 31**  
2021 APRIL

# 부산체육

부산광역시체육회 매거진  
Busan Sports Council Magazine



### 영광의 주역

사이클 권중현 원로 인터뷰

### 스포츠 플러스

스포츠클라이밍

### 스포츠 전국투어

양궁의 메카, 경북 예천



부산광역시체육회  
BUSAN SPORTS COUNCIL

# 부산체육

부산광역시체육회 매거진  
Busan Sports Council Magazine

## More Deeply

- 04 영광의 주역**  
제5, 6회 방콕아시아경기대회 메달리스트  
한국 사이클계의 대부! 권중현 원로
- 08 노력의 땀방울**  
사상구청 직장운동경기부 양궁팀
- 12 학교체육 탐구생활**  
2019년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 킨볼대회 우승  
해연중학교 킨볼스포츠클럽
- 16 함께하는 생활체육**  
2019 부산광역시장배 슈퍼컵 국학기공대회 1위  
한마음동호회



## More Broadly

- 20 스페셜 리포트**  
노인스포츠 복지의 현주소와 활성화 방안
- 24 스포츠 in 과학**  
신체활동을 통해 평생건강의 즐거움 누리자!
- 28 구·군체육회를 가다**  
동구체육회
- 32 잊지 못할 그 순간**  
2008 제4회 부산세계사사회체육대회
- 36 이슈 앤 포커스**  
지방체육회 법인화 추진

## More Pleasantly

- 38 스포츠 플러스**  
정상을 향해 오르는 스릴과 짜릿한 쾌감,  
스포츠클라이밍
- 42 스포츠 전국투어**  
활의 고장에서 그대의 꿈을 명중하라! 양궁의 메카,  
경북 예천
- 46 키워드가 있는 건강상식**  
봄철 건강주의보, 알레르기 비염과 미세먼지 잡아라!

## More Closely

- 50 부산의 체육 관련학과·대학원 소식**
- 52 BSC 뉴스**
- 54 구·군체육회**
- 56 부산공공스포츠클럽**
- 57 부산광역시장애인체육회**
- 58 센터 info**  
- 부산국민체육센터  
- 북구국민체육센터  
- 영도국민체육센터  
- 강서구국민체육센터

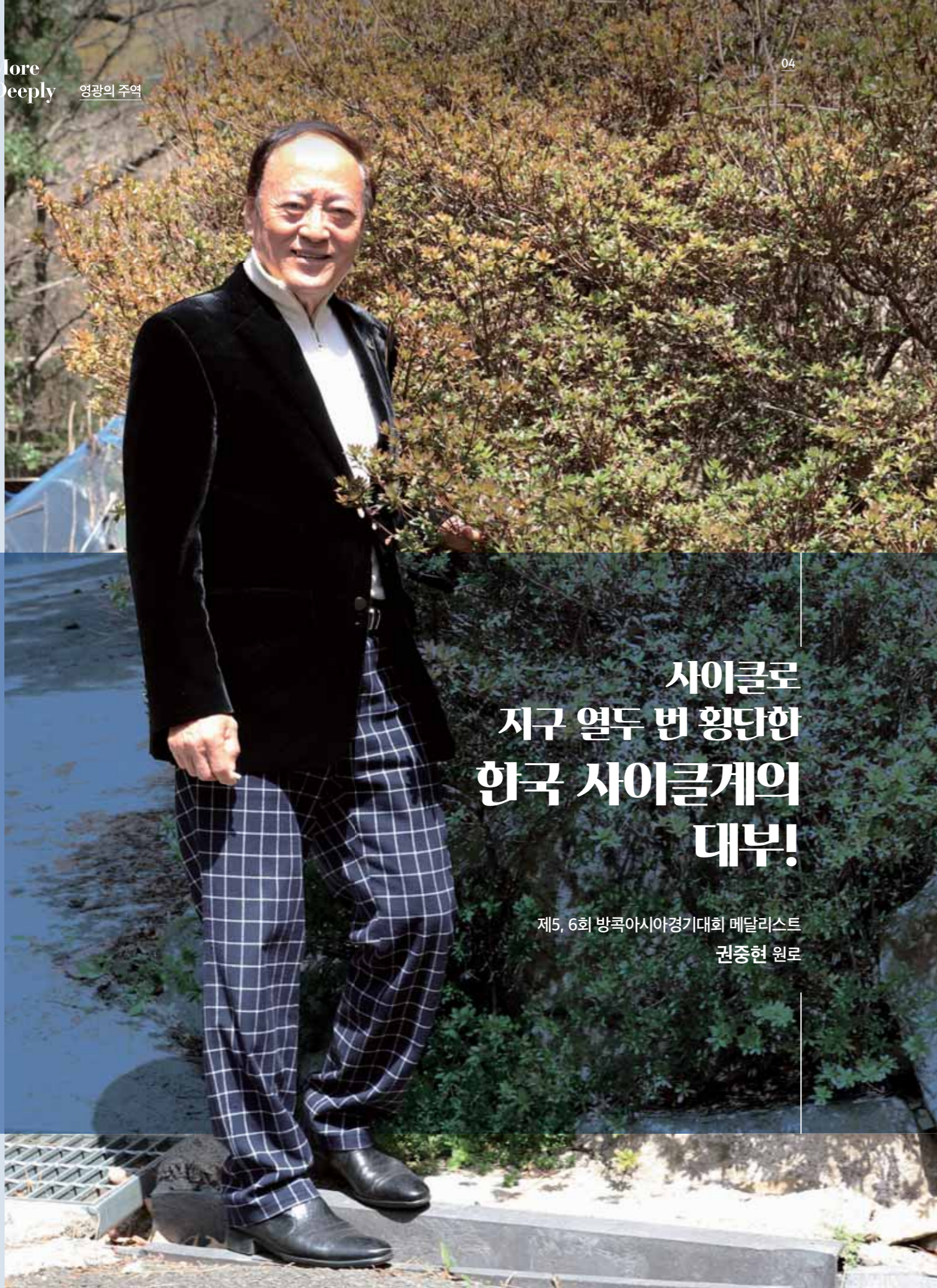


발행일 2021년 4월 20일(월간, 비매품, 통권 제31호)  
 발행인 부산광역시체육회 회장 장인화  
 편집인 김동준  
 편집·취재 성기환, 문찬식, 김성무, 하나근, 유동호  
 발행처 부산광역시체육회  
 부산광역시 동래구 사직로 77(T. 051-500-7900)  
 기획·디자인 디자인대훈(T. 051-898-0330)



Instagram

인스타그램에서도  
부산광역시체육회 소식을 만날 수 있습니다.



# 사이클로 지구 열두 번 횡단한 한국 사이클계의 대부!

제5, 6회 방콕아시아경기대회 메달리스트 권중현 원로



마산 출신인 권중현 원로는 초등학교 때부터 축구 선수로 활약했다. 19살이 될 때까지 자전거를 탈 줄도 몰랐던 그가 우연찮은 기회에 부산 구덕운동장에서 열린 한일친선사이클경기를 보고 뒤에 홀린 듯 사이클에 매료된다. 사이클과의 인연은 그렇게 시작됐다. 국가대표 선수로 13년, 국가대표팀 감독으로 7년, 그는 단연 손꼽히는 선수이자 탁월한 역량을 발휘하는 감독이었다. 한국 사이클 역사에서 그를 빼놓고는 얘기가 흘러가지 않는다. 권중현 원로가 들려주는 62년 사이클 인생에 귀를 기울였다.



## Cycle

묘하고 강렬한 끌림, 사이클과의 인연 시작

“학창 시절 축구 선수였는데 개인 사정으로 그만뒀어요. 우연히 부산 구덕운동장에서 열린 한일친선사이클경기를 보러 갔는데... 반짝반짝 윤이 나는 자전거를 갖고 나온 일본 선수들과 달리 스포크(Spoke)가 다 녹아 슬어 벌겍게 된 자전거를 갖고 출전한 한국 선수들이 어찌나 멋있어 보이던지. 나도 저걸 꼭 해봐야겠다는 생각이 들더군요. 정말 묘하고 강렬한 끌림이었어요. 그때 내 나이가 열아홉이었는데 바로 경주용이 아닌 일반 자전거를 사서 타는 법부터 익히면서 시작했죠.”



자전거 물받이를 떼고 수리를 한 뒤 곧바로 훈련에 돌입했다. 선수들의 사이클 타는 모습을 유심히 지켜보면서 독학으로 훈련한 셈이다. 그렇게 6개월 연습한 뒤 출전한 부산시민체육대회에서 1등을 거머쥘다. 그로부터 1년 뒤 대구에서 열린 전국체육대회에서 3등, 서울에서 열린 대한민국 사이클 선수 선발대회에서 2등을 차지했다. 이어지는 대회마다 승승장구하자 태릉선수촌에서 연락이 온다. 그렇게 1963년 국가대표 선수 배지를 달았다.

“정식으로 지도자 밑에서 훈련한 건 태릉선수촌이 처음이었어요. 워낙 개성도 강하고 고집도 센 편이라 감독님이 지도하기 쉬운 선수는 아니었죠. 감독 말을 따라야 하는데 나만의 훈련법을 개발해 연습하니 누가 좋아하겠어요. 그래도 대회를 앞두면 눈썹을 싹 밀고 보름 이상 훈련에 집중하며 기량을 끌어올렸어요. 결과로 답한다는 말처럼 대회에서 좋은 성적을 거두니 감독님도 절 믿고 이해해 주셨고요.”



### 남다른 승부욕의 소유자, 사활을 걸고 임하는 태도로

그의 본래 주 종목은 중장거리. 하지만 도로, 트랙, 단거리, 장거리 할 거 없이 우승을 안 해 본 종목이 없다. 한국 사이클 역사에서 그는 혜성 같은 존재였다. 대한민국 전 지역을 도는 동아 사이클대회에 1회부터 12회까지 선수로 출전하면서 우승을 안 해 본 구간도 없다. 아시아선수권대회 4회, 아시아경기대회 3회, 멕시코 올림픽경기대회 선수로 참가, 그 이후에도 지도자로 솔한 대회에 나간 그다. 사이클을 시작해서 1년 만에 국가대표 선수가 되었고 보통 서른 살 정도면 은퇴하는데 서른넷까지 현역을 했으니 최장기 국가대표 선수로 활약한 셈. 은퇴하자마자 국가대표팀 감독을 맡은 권중현 원로, 그 이후 부산에 내려와 사이클팀의 지도자, 부산광역시체육회 부회장, 부산광역시 사이클연맹부회장 등 그의 이력은 나열하기 벅찰 정도였다.

제일 기억에 남는 대회이자 아쉬움이 큰 대회로 1966년 방콕 아시아경기대회를 꼽는 권중현 원로. 금메달을 따는 선수들에게 집 한 채씩을 포상으로 주겠다는 얘기가 들려왔고 1년 전인 1965년 아시아선수권대회에서 1위를 했던 터라 큰 기대를 했던 게 사실이다. 대회를 앞두고 초조함과 부담감이 더해지면서 정작 시합 당일 실력을 발휘하지 못했다. 동메달 두 개를 따고 돌아왔다. 마음의 평정심을 찾고

부담감을 떨쳤더라면 더 나은 결과를 얻지 않았을까, 하는 생각이 요즘도 가끔 든다는 그다. 대회에서 아쉽게 패하면 몇 날 며칠 밤잠을 이루지 못할 만큼 남다른 승부욕의 소유자였다는 권중현 원로, 누구보다 치열한 선수 생활을 했지만 늘 아쉬운 지점이 떠오른다.

“긴장하면 몸이 굳는데 본능적으로 몸이 반응하도록 훈련해야 해요. 초를 다루는 경기에서 생각하고 동작을 취하면 이미 늦은 거죠. 반응 속도를 더 빠르게 끌어올리는 것, 반복적이고 심 없는 훈련이 그래서 중요한 겁니다.”

남들보다 길고 화려한 선수와 지도자 생활을 했던 그가 사이클 지도자나 선수뿐 아니라 인생의 모든 후배에게 전하고픈 메시지는 무엇일까.

“더 열심히 할 수 있었을까 싶을 정도로 최선을 다한 삶이었지만 그래도 아쉬움이 남아요. 체력을 끌어올리는 건 지속적인 훈련도 중요하지만 그보다 더 중요한 건 정신력입니다. 해내겠다는 다부진 의지, 할 수 있다는 자신감으로 정신을 무장해야만 목표한 바에 좀 더 가깝게 닿을 수 있으니까요. 더 좋은 기록을 내려면 어떻게 훈련을 시켜야 할지 끊임없이 고민, 연구하고 적용해야 하는데 악바리 같은 근성이랄까, 사활을 걸겠다는 마음가짐, 태도 말이죠.”



### PROFILE

#### 주요 이력

- 부산광역시원로체육인자문단 위원
- 부산광역시체육회 부회장
- 부산시사이클경기연맹 부회장
- 대한사이클연맹 부회장
- 외 다수 역임

#### 수상 경력

- 1965년 아시아사이클선수권대회 마닐라 2,000미터 속도경기 1위
- 1966년 제5회 방콕아시아경기대회
  - 1,600m 타임트라이얼 3위
  - 4,000m 개인추발 3위
- 1966년 경상남도 문화상 수상
- 1969년 서울 아시아사이클선수권 4,000m 개인추발 1위 한국신기록
- 1970년 제6회 태국아시아경기대회
  - 1,600m 타임트라이얼 3위
  - 4,000m 개인추발 2위
  - 4,800m 속도경기 3위
  - 1,000m 속도경기 2위
- 1971년 싱가포르 아시아사이클선수권 4,000m 개인추발 2위
- 1973년 일본 아시아사이클선수권 4,000m 속도 2위
- 2003년 부산광역시 문화상 수상
- 국민표창 3회 수상
- 외 다수 수상

### 심 없이 생각하고 실천할 것! 인생의 승리자에 이르는 길

그의 집에는 국가대표 선수 때 받은 상장, 우승컵과 메달, 정성스럽게 스크랩을 해 둔 신문기사와 추억의 사진들이 가득했다. 이 자료는 향후 부산에 사이클 역사를 담은 장소가 마련되면 기증할 생각이다. 이는 자신만의 역사가 아닌 한국 사이클 역사의 생생한 기록이기 때문. 자기 인생의 8할이 사이클이었다고 말하는 권중현 원로, 그는 자전거로 대한민국을 약 30여 바퀴나 돌았다. 이는 지구를 약 12바퀴 돈 거리이기도 하다. 올해 80세를 맞은 그는 85세가 되기 전까지 자전거로 세계 일주를 하겠다는 야심찬 계획을 들려준다. 여든이라는 연세가 믿기지 않았다. 수영, 골프, 등산 등 평소 꾸준히 해온 운동도 여럿. 지금 사이클대회에 나가도 젊은 친구들에게 절대 밀리지 않는다는 얘기가 예사로 들리지 않았다.

죽을 때까지 몸과 머리를 쓰고 일을 하라고 했다. 꼭 돈을 벌기 위한 일을 말하는 게 아니었다. 뭔가 끊임없이 생각하고 개발하고 참여하고 개선하는 어제보다 나은 오늘의 나를 위한 작은 실천, 그것이 봉사가 되어도 좋고 하다못해 집 앞에 보기 흉한 쓰레기를 치우는 일이어도 값지다는 권중현 원로. 돌이켜 보면 아쉬움만 가득한 각자의 인생사에서 누구나 승리자가 되는 해법은 사실 간단하다고 말한다. 누구도 반격할 수 없는 명확함, 그가 들려주는 인생의 진리는 간결하고도 명징했다.

“더 열심히 할 수 있었을까 싶을 정도로 최선을 다한 삶이었지만 아쉬움이 남아요. 체력을 끌어올리는 건 지속적인 훈련도 중요하지만 그보다 더 중요한 건 정신력입니다.”

# 百發百中

## 과녁을 바라보는 예리한 시선 너머 고요한 마음으로 쏘아 올리는 백발백중

사상구청 직장운동경기부 양궁팀

선수 개인을 비롯해 전국체육대회부터 한국실업양궁연맹회장기양궁대회, 대한양궁협회 회장기전국대학실업양궁대회는 물론 전국남·여양궁종합선수권대회 단체전까지 석권하며 양궁계에 이름을 알린 사상구청 직장운동경기부 양궁팀. 그들이 활시위를 당기는 순간 선수는 물론 지켜보는 이들의 숨소리조차 멎는 듯 고요하다. 오직 과녁 한가운데를 맞추겠다는 생각만이 흐를 뿐. 평정심을 가지고 과녁을 향하는 예리한 시선을 따라가다 보면 완벽한 자세로 정확히 명중하는 활시위를 만날 수 있는 곳, 바로 거기에 사상구청 직장운동경기부 양궁팀이 있다.

남다른 분위기와 팀워크로 승승장구

“2014년 7월 사상구청 직장운동경기부 양궁팀이 창단한 이후 4개월 만에 부산 대표로 출전한 제95회 전국체육대회에서 단체전 금메달을 수상했어요. 창단 이전부터 부산광역시체육회팀으로서 이승일, 김성훈, 장채환 세 선수가 함께하며 개인적인 연습뿐만 아니라 팀워크도 쌓아 왔기 때문에 가능한 일이었죠.”

다년간의 경험으로 선수들의 역량은 이미 충분했기에 신성근 감독은 2018년 취임한 이래로 안전과 분위기를 최우선으로 생각하며 팀을 꾸려왔다. 멀리 놓인 과녁의 한가운데를 맞추기 위해서는 먼저 자신을 다스려야 하는 법. 신성근 감독은 선수들이 스스로 마음을 다잡을 수 있는 분위기를 조성하는 데 특히 집중했다.

“양궁은 다른 스포츠에 비해 인내심이 더 필요한 종목이에요. 활을 잘 쏘기 위해서는 중압감을 이겨내고 스스로 마음을 바로 잡는 게 무엇보다 중요합니다. 개인전만이 아니라 단체전에서도 마찬가지죠. 선수들이 가지고 있는 기량을 마음껏 펼칠 수 있도록 스스로 할 수 있는 분위기를 만드는 데 신경 쓰고 있습니다.”

신성근 감독이 그랬듯 주장인 이승일 선수가 말하는 팀의 강점 역시 분위기다. 초창기 창단 멤버가 지금까지 함께하는 덕분에 팀워크가 잘 맞는다고. 오롯이 혼자서 자세와 호흡을 가다듬고 집중해야 하는 양궁이지만 화목한 팀 분위기는 선수 개인의 기량 향상에 도 큰 도움이 됐다.



사상구청 직장운동경기부 양궁팀

“  
우리 선수들이  
대한민국을 대표하는  
국가대표로서  
세계무대에서도  
빛날 수 있기를 바랍니다.  
”



꾸준한 연습과 훈련으로 기량도 쭉쭉

강서체육공원 양궁장에서 오전 9시부터 시작되는 체조와 스트레칭 그리고 이어지는 70m 위주의 슈팅(Shooting), 오후에는 선수마다 자신에게 적합한 거리별 슈팅 훈련과 헬스장에서의 웨이트 트레이닝(Weight training)까지. 사상구청 직장운동경기부 양궁팀의 메달 행진 비결에는 매일 같은 훈련과 연습도 빼놓을 수 없다. 자세는 물론 호흡만 조금 달라져도 결과에 큰 영향을 미치는 양궁의 특성상 꾸준한 연습과 훈련이 필수이기 때문이다.

“직장운동경기부 양궁팀 선수가 일반적으로 4~5명인데 반해 저희 팀은 이승일, 김성훈, 장재환 선수 3명으로 구성되어 있어요. 보통 4명이 출전해서 상위 3명의 점수로 등수를 정하는데, 저희 팀은 누구 한 명이 아프거나 실수를 하더라도 대체 인원이 없기 때문에 그 사람의 점수가 그대로 합산되는 거죠. 그래서 훈련과 연습에 더 집중하는 편입니다.”

선수들 역시 10점에 화살이 꽂혔을 때의 감을 잃지 않고 좋은 성적을 얻기 위해 끊임없는 훈련과 연습이 필요하다고 말한다. 김성훈 선수는 특히 연습 때의 반복 훈련과 마인드 컨트롤(Mind control)의 중요성을 강조했다. 70m 거리의 표적 한가운데를 맞추기 위해서는 자세가 1mm도 틀어지면 안 되는데, 심장 뛰는 소리가 귀에 들릴 만큼 긴장되는 순간에도 완벽한 자세를 유지하기 위해서는 몸에 완전히 익을 때까지 연습에 연습을 거듭하는 수밖에 없다고.



부산을 넘어 세계로 향하는 꿈의 도전

매일 반복되는 연습과 훈련, 지나친 심리적 압박감 등으로 슬럼프가 찾아올 때도 있다. 하지만 슬럼프를 돌파하는 방법은 결국 다시 마음을 다잡고 양궁에 몰두하는 것뿐. 양궁 국가대표로 선발된 장재환 선수 역시 마찬가지였다.

“처음 직장운동경기부에 왔을 때 기록이 너무 안 나와서 따라가기가 힘들었어요. 개인 운동도 꾸준히 하면서 10점에 쏘는 감을 찾기 위해 매일 연습했죠. 시합에 나가서도 목표 점수를 정해놓고 그걸 이루면 더 높은 목표를 세우고 하는 식으로요.”

물론 선수들의 슬럼프뿐만 아니라 팀 전체의 분위기가 좋지 않을 때도 있다. 이 또한 더 좋은 성적을 내기 위해 비롯된 것이라는 것을 아는 신성근 감독은 선수들이 마음을 편하게 할 수 있는 데 최선을 다했다. 사상구청 직장운동경기부 양궁팀이 주요 대회를 휩쓸며 이름을 널리 알리게 된 것도 바로 이 때문이 아닐까. 신성근 감독과 사상구청 직장운동경기부 양궁팀은 이제 더 큰 내일을 향한 꿈을 꾸고 있다.

“직장운동경기부인 만큼 일단 당연히 사상구청을 널리 알리고 부산을 빛내야겠죠. 그리고 우리 선수들이 대한민국을 대표하는 국가대표로서 세계무대에서도 빛날 수 있기를 바랍니다. 그러기 위해서 저도 저희 팀도 언제나처럼 꾸준히 노력하며 계속 달려 나가겠습니다.”

**사상구청 직장운동경기부 양궁팀 주요 수상내역**

- 2014년 제95회 전국체육대회 양궁 단체전 1위
- 2015년 제26회 한국실업양궁연맹회장기양궁대회 단체전 3위, 제32회 대한양궁협회 회장기전국대학실업양궁대회 단체전 2위
- 2016년 제27회 한국실업양궁연맹회장기전국남·여양궁대회 단체전 1위
- 2017년 제49회 전국남·여양궁종합선수권대회 단체전 3위
- 2019년 제36회 대한양궁협회 회장기전국대학실업양궁대회 단체전 3위, 제51회 전국남·여양궁종합선수권대회 단체전 1위, 제100회 전국체육대회 양궁 단체전 2위

# 참여와 협동, 존중과 배려 뉴스포츠 옴니킨(Omnikin)! 킨볼

2019년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 킨볼대회 우승  
해연중학교 킨볼스포츠클럽

## 이색 뉴스포츠 킨볼의 남다른 매력 속으로

세 팀이 함께 출전해 승부를 가리는 유일한 종목인 킨볼은 핑크, 그레이, 블랙 세 팀이 경기를 한다. 지름 1.22m 대형 볼을 3명의 선수가 받치고 공격할 팀을 지명한 후 한 명의 공격수가 강서브를 날린다. 완벽한 조지력과 영리한 작전이 필요하다. 공격팀은 수비팀을 결정한 후 “옴니킨(Omnikin)”과 함께 팀명을 큰소리로 외쳐야 한다. 수비팀을 지정하며 외치는 “옴니킨!”은 ‘모두 함께’를 뜻하는 ‘옴니(Omni)’와 신체를 뜻하는 ‘킨(Kin)’의 합성어. ‘모든 신체 부위를 활용하는 전신 운동, 모든 참가자가 함께하는 신체 놀이’라는 뜻이다. ‘옴니킨’이란 말속에는 참여와 협동, 존중과 배려의 정신이 담겨 있다. 그레이 팀이 “옴니킨 핑크!”를 외친 후 공격에 성공할 경우, 그레이 팀은 물론 공수에 가담하지 않은 블랙 팀도 어부지리(漁父之利)로 득점한다. 1위 팀은 가장 약한 3위 팀을 공격할 수 없다. 이는 선수들이 포기하지 않고 끝까지 최선을 다해 경기에 임하게 만드는 킨볼만의 특징, 매력이다.

## 끝지에서 우승까지, 헤성처럼 떠오른 해연중학교 킨볼스포츠클럽

해연중학교에 킨볼스포츠클럽이 생긴 건 2014년으로 거슬러 오른다. 그해 8월, 해연중학교에는 체육관이 건립됐고 2014년 전국학교스포츠클럽 킨볼대회에 남중부 부산 대표로 출전하는 기회를 얻는다. 두 달 정도 훈련을 한 뒤 나간 대회였다.

“킨볼은 체육교사인 저도 처음 접하는 뉴스포츠였어요. 영상으로 보고 배우면서 학생들을 가르칠 수밖에 없었죠. 경기 규칙을 완벽하게 익히지 못했고 연습 시간도 짧았던 터라 큰 기대는 없었지만 완패는 생각하지 못했는데... 아이들의 아쉬움도 컸지만 학생들을 지도한 체육교사로서 부끄럽기도 하고 오기랄까, 승부욕이 발동하더라고요.”

해연중학교 킨볼스포츠클럽을 만들고 지금까지 지도해온 원재인 교사, 뼈아픈 패배를 경험한 첫 대회 덕분에 남다른 목표와 사명감을 갖게 된다. 2015년부터 수행평가 종목으로 킨볼 수업을 시작했고, 점심시간과 방과후수업, 토요 스포츠클럽 수업도 병행하면서 쉬 없이 연습

“모든 신체 부위를 활용하는 전신 운동, 모든 참가자가 함께하는 신체 놀이”라는 뜻이다.

1984년 캐나다 퀘벡주의 체육교사 마리오 뒤마가 창시한 뉴스포츠 킨볼(KIN-BALL)은 세 팀이 함께 출전해 승부를 가리는 유일한 종목이다. 약자도 끝까지 포기할 수 없는 경기, 승자도 끝까지 장담할 수 없는 박빙의 레이스. 그래서 끝까지 모두가 함께하는 행복한 경기로 불리는 킨볼! 부산을 대표하는 킨볼의 명문, 해연중학교를 찾았다.



한 결과 2015년과 2016년 2년 연속 전국학교스포츠클럽 킨볼대회에서 남중부 우승, 여중부는 준우승을 거머쥘다.

“점심시간 활용을 잘 했죠. 12시 20분쯤 체육관에 집합해 30분간 경기를 했는데 자투리 시간도 허투루 보내지 않고 실력을 키워갔어요. 학생들이 더 좋아했어요. 점심시간에 땀을 흘리고 운동을 하다 보니 스트레싱도 풀리고 오후 수업 시간에 집중도 잘 된다면서 말이지. 또 토요일 스포츠클럽 수업 시간도 오전 9시부터 12시까지 늘려 훈련에 열중했죠. 매번 꼭 이겨야 한다는 부담감 없이 즐기는 마음가짐으로 경기에 임하자는 얘길 했어요. 오히려 부담감을 덜어내니 실력이 제대로 발휘될까. 무엇보다 킨볼을 할 때만큼은 아이들이 활짝 웃는데 그 순간 참 보람 있죠. 킨볼의 목표가 서로를 배려, 존중하고 참여와 협동 정신을 배우는 건데 예의와 인성까지 성장하는 게 보이니 교사로서 뿌듯합니다.”

후회 없이 최선을 다해!

2017년 전국학교스포츠클럽 킨볼대회 여중부 준결승

원재인 교사에게 지금까지 나간 대회 중 기억에 남는 대회를 물었다. 그는 2014년 전국학교스포츠클럽 킨볼대회 남중부에서 끝까지 한 뒤 2015년과 2016년 전국학교스포츠클럽 킨볼대회 남중부 우승, 여중부 준우승을 하며 혜성처럼 등장한 해연중학교 킨볼스포츠클럽을 각인시킨 그 대회도 잊을 수 없지만 단연 1순위는 2017년 전국학교스포츠클럽 킨볼대회 여중부 준결승을 꼽았다.

“2016년 전국학교스포츠클럽 킨볼대회 여중부 준우승을 했을 때 당시 우승팀이 서울의 미송중학교였어요. 숙명의 라이벌이랄까. 졸업하는 선배들이 후배들에게 꼭 미송중학교만 이겨달라고 부탁했는데 운명의 장난처럼 2017년 전국학교스포츠클럽 킨볼대회 여중부 준결승에서 미송중학교 팀과 만난 겁니다. 사실상 미리 보는 결승전이었죠. 연장전까지 가는 접전 끝에 1점 차이로 결국 지고 말았는데... 땀과 눈물이 범벅된 채로 경기를 마친 아이들이 코트 밖으로 나와서 목이 쉬도록 응원하던 동기, 후배들과 끌어안고 우는데 가슴이 찡하더라고요.”

원재인 교사는 해연중학교 킨볼스포츠클럽의 주축인 두 명의 학생을 소개했다. 주장인 3학년 최수빈 학생과 부주장인 3학년 최예빈 학생이 그들. 최수빈 학생의 포지션은 공격수, 뛰어난 전술을 구상하는 능력이 탁월하고 리더십이 남달라 선배뿐만 아니라 후배들을 잘 아우르면서 팀을 이끌어왔다고 했다. 1학년 때부터 킨볼을 접한 최수빈 학생은 누구나 쉽게 배울 수 있고 참여할 수 있다는 점을 킨볼의 최대 장점으로 꼽았다. 덧붙여 더 많은 이들이 킨볼을 경험해보길 바랐다. 부주장인 3학년 최예빈 학생 역시 포지션은 공격수, 공을 타격하는 능력이 뛰어나고 유독 후배들을 잘 챙기며 팀원을 배려하는 등 품이 넓은 학생이라고 말했다. 1학년 때 본 선배들의 킨볼 경기가 아직도 눈에 선하다는 최예빈 학생, ‘함께하는 즐거움’을 알게 해준 킨볼을 더 많은 이들이 경험했으면 하는 바람을 전했다.



학교스포츠클럽의 롤모델로 자리매김하길

2014년부터 함께 연습하고 대회에 참가하며 선후배 간의 믿음과 신뢰를 탄탄히 쌓아온 해연중학교 킨볼스포츠클럽. 어느 학교보다 선후배의 연결고리가 견고하다는 자부심으로 가득하다. 선배와 후배의 역할을 킨볼이라는 매개체를 통해 배우고 익힌 해연중학교 킨볼스포츠클럽, 2018년 전국학교스포츠클럽 킨볼대회 여중부대회에서 3위라는 성적을 거뒀다. 코로나19가 극성이던 2020년은 대회 자체가 열리지 못했고 훈련조차 할 수 없어 학생들의 아쉬움은 유달리 컸다.

“해연중학교 킨볼스포츠클럽이 우리 학교 운동부의 뿌리가 되고 ‘킨볼 명문’의 역사를 이어가면서 학교스포츠클럽의 롤모델이 되길 바랍니다. 킨볼을 경험한 아이들이 성인이 된 이후에도 가족과 동료, 친구들과 함께 생활체육을 즐겼으면 좋겠어요. 마음의 여유랄까, 풍요를 누리면서 삶 속에서 참여와 협동, 존중과 배려를 실천하길, 킨볼에 담긴 가치를 잊지 않길 바랍니다.”



| 최수빈 주장 | 최예빈 부주장



서석근 교장 선생님 MINI INTERVIEW

해연중학교에 근무한 지 34년째, 올해 교장으로 부임한 서석근 교장 선생님, 부산에서는 해연중학교 킨볼스포츠클럽과 견줄 팀이 없다면서 엄지손가락을 들어 보인다.

“해연중학교는 1970년 대연여자중학교로 개교해 2002년에 남녀공학인 해연중학교로 교명을 바꿨습니다. 해연중학교 선생님들은 공부든 운동이든 학생이 주도적으로 참여하는 게 중요하다는 교육 철학으로 아이들을 지도해왔어요. 해연중학교 킨볼스포츠클럽 역시 학생들이 직접 심판을 보고 채점도 하고 연습 때마다 적극적으로 참여하는 걸 보면 기특해요. 학생들이 킨볼을 통해 함께 어울리며 즐기는 재미, 돕고 양보하는 즐거움을 맛봤기에 대회에서도 좋은 성과를 거둔 게 아닌가 싶습니다. 앞으로도 창의적인 전인교육을 지향하는 해연중학교에서 학생들은 맑게 꿈을 키우고 선생님을 비롯한 구성원들은 보람을 느끼면 좋겠습니다.”



| 주요 수상 내역 |                                |
|----------|--------------------------------|
| 2015년    | 전국학교스포츠클럽 킨볼대회 남중부 우승, 여중부 준우승 |
| 2016년    | 전국학교스포츠클럽 킨볼대회 남중부 우승, 여중부 준우승 |
| 2017년    | 전국학교스포츠클럽 킨볼대회 여중부 준결승         |
| 2018년    | 전국학교스포츠클럽 킨볼대회 여중부 3위          |
| 2019년    | 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 킨볼대회 우승      |





# 생활체육을 넘어 생활문화로 전통수련법을 넘어 세계적인 스포츠로

2019 부산광역시장배 슈퍼컵 국학기공대회 1위

다소 생소한 이름인 국학기공은 호흡, 명상, 뇌 기체조, 배꼽힐링 등 한민족 고유의 심신수련법을 현대인에게 맞게 체계화한 생활스포츠이다. 40여 년 전 어느 새벽, 공원에서 중풍환자 1명으로 시작되었던 작은 움직임이 현재 공원과 관공서, 학교, 경로당, 복지시설 등 국내 5천여 개 20만여 명의 동호인들이 활동 중이며, 일본, 중국, 미국, 영국, 뉴질랜드, 캐나다 등에 보급된 것은 물론 세계 각국이 참가해 국학기공을 뽐내는 대회가 열리는 세계적인 스포츠로 성장했다. 이 놀라운 발전의 비결이 궁금하다.

## 제1호 회원인 중풍환자에서 전문 선수까지



1980년 안양 충현탑 공원에서 중풍환자 1명을 대상으로 한 수련지도를 계기로 시작된 국학기공은 현재 대한민국건강 캠페인을 통해 전국 공원, 복지관, 관공서, 학교 등 5천여 곳에서 보급 중이며, 국민의 심신건강증진 공로를 인정받아 2016년 대한체육회 정회원단체로 선정되기도 했다.

“국학기공은 자연과 내가 하나가 되는 스포츠입니다. 살아 있다면 그 누구나 남녀노소 관계없이 다함께 즐길 수 있는 스포츠입니다. 장소 구애도 없어요. 좁아도 좋고, 넓어도 좋습니다. 모든 기체조 동작이 자연스럽게 연결되기 때문에 혼자서도 충분히 해낼 수 있고요.”

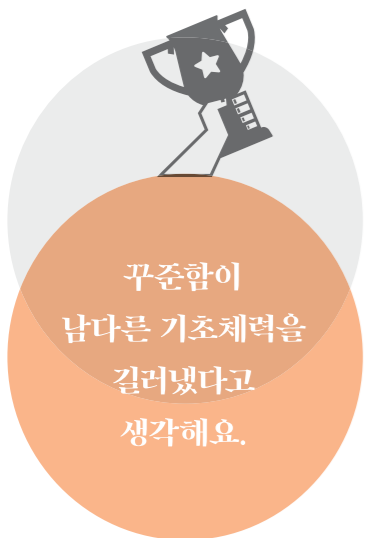
국학기공의 호흡, 명상, 뇌 기체조 등은 몸을 먼저 풀어주는 근간이 된다. 그래서 양궁 등 타 스포츠의 선수들이 국학기공을 찾는 일도 종종 있다고.

“국학기공을 통해 회원 분들은 체력, 심력, 뇌력을 키우고 인성을 회복하여 '내 건강과 가족의 건강은 내가 지킨다'는 마음으로 몸과 마음을 수련합니다. 전문 선수들도 집중력 향상을 위해 우리 호흡법을 배우러 오시는 경우가 많아요.”

한마음동호회



**탄탄한 기초,  
2019 부산광역시장배  
슈퍼컵 국학기공대회  
우승을 이끈다**



2019 부산광역시장배 슈퍼컵 국학기공대회는 부산 30여 개 팀이 모여 리그전으로 16차에 걸쳐 450여 명이 출전한 대회이다. 많은 팀과 치르다보니 경기력이 향상되었음은 물론 회원들 각자 건강이 증진되는 기회가 되기도 했다.

“2019년 여름은 굉장히 무더운 한 해였는데 리그전이라 대회가 진행되는 동안 아무래도 연령대 높은 회원들이 따라오기도 힘들었죠. 회원 중 당뇨가 있던 한 분이 갑자기 저혈당이 와서 응급실에 실려 간 일도 있었고요. 하지만 그런 상황에서도 연습을 놓지 않았어요. 그렇게 열심히 한 덕분에 좋은 결과를 얻었습니다. 그런 과정들이 기억에 남아요.”

2019년 부산광역시장배 슈퍼컵을 통해 회원들의 기초체력은 남다르게 성장했으며, 그 결과 전국생활체육대축전에서 부산 팀으로 출전해 동상을 받는 저력을 발휘했다. 뿐만 아니라 같은 해 세계 16개국에 참여하는 제7회 생활체육 국제국학기공대회에서 금상을 수상했으며, 이후에도 부산시민체육대회 2위, 여성체육대회 우승, 어르신체육대회 우승 등 2019년은 부산의 기량을 전국적으로 인정받은 한 해였다. 최근에는 코로나19로 온라인으로 대회를 한 2020년 대한체육회장기 전국국학기공대회에서도 우승을 차지했다.

“스포츠7330 운동에 근간을 두고 일주일에 3회 30분 이상 운동을 권장하는데, 우리 동호회 회원들은 매일 운동을 합니다. 그런 꾸준함이 남다른 기초체력을 길러냈다고 생각해요. 지금도 대한체육회 사이트에 있는 다양한 운동법을 공유해서 스스로 필요한 운동을 체득할 수 있도록 돕고 있어요.”



**연제구 체육회 국학기공협회 주요 수상내역**

- 2018년**
  - 제6회 서울국제 생활체육국학기공대회 2위
  - 전국생활체육대축전 3위
  - 부산시민체육대회 2위
  - 부산여성체육대회 1위
  - 부산어르신체육대회 1위
- 2019년**
  - 2019 부산광역시장배 슈퍼컵 국학기공대회 1위
  - 제15회대한체육회장기대회 1위
  - 제7회 서울국제 생활체육국학기공대회 1위
  - 부산시민체육대회 2위
  - 부산여성체육대회 1위
  - 부산어르신체육대회 1위
- 2020년**
  - 제16회대한체육회장기 전국국학기공대회 1위
  - 제8회 서울국제 생활체육국학기공대회 3위

**코로나19를 딛고  
120세 시대를 책임지다**

한마음동호회는 2006년 설립 이후 부산광역시청 야외광장부터 아시아드보조 경기장, 온천천 세병교, 연제구청 분수대 광장 등에서 매일 아침 6시와 저녁 7시 두 차례 동호인들을 중심으로 국학기공 수련을 하고 있다. 동호회원은 약 600여 명 정도. 회원 중 최고령자는 92세에 달하며, 최연소자가 43세로 평균연령이 약 67세이다.

“한마음동호회는 부산에서 가장 오래되고 저력 있는 국학기공 동호회로 성장했어요. 부산시민 누구나 함께 동참하여 기초체력을 증강시킬 수 있을 정도로 우수하지요. 개개인이 건강관리를 잘 하고 있는 팀이라고 생각합니다.”

정회원 1,000명, 동호인클럽 33개소를 운영하며 부산국학기공 동호인 300클럽 목표를 향해 많은 동호인들이 함께하고 있다. 함께한 시간이 오래된 만큼 불협화음이 없을 수 없지만 호흡법과 명상, 기체조를 통해 버리고 비우는 심신 뇌 운동으로 건강한 인류, 행복한 세상, 평화로운 지구시민의 에너지를 쌓는다는 마음으로 서로 하나임을 느끼며 해소할 수 있다.

“코로나19로 실내 수련은 힘들게 되었지만, 야외광장 수련은 방역 수칙을 준수하며 지속하고 있습니다. 회원 분들이 연령대가 있음에도 불구하고 젊은이들 못지않은 열정으로 네이버 밴드나 줌(Zoom) 화상회의를 통해 함께 연습하고 교류하는 등 각자의 자리에서 열심히 함께하고 계세요. 복지회관, 경로당 등에서 재능 기부 활동도 하고 지역하천 살리기 환경정화 봉사활동도 하고 있고요. 우리의 목표는 모든 사람들이 120세까지 건강하게 장수하는 삶을 누리는 것입니다. 실제로 국학기공을 하시는 분들은 병원을 찾는 일도 잘 없어요. 회원들 모두가 국가의 스포츠7330 건강 정책에 앞장서고 있다는 긍지가 있지요.”



**회원 MINI INTERVIEW**

**전순희님**

산책 중에 온천천 세병교를 지나는데 사람들이 모여서 점시돌리기를 하고 있더라고요. 그게 너무 재미있어 보여서 시작한 것이 어느새 7년이나 지났네요. 국학기공은 기구, 날씨, 장소에 구애받지 않고 몸만 있으면 되고, 아침 시간(06:00)을 이용하다 보니 오후 시간은 제가 원하는 일정으로 자유롭게 활용할 수 있어서 너무 좋아요.

# 노인스포츠 복지 현주소와 활성화 방안

글\_ 신라대학교 체육학부 교수 박준성



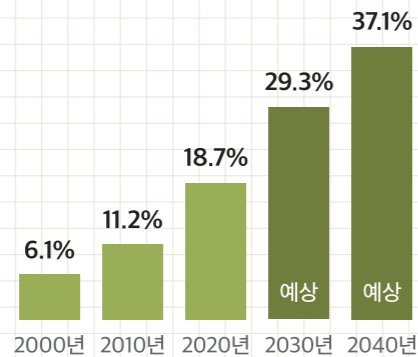
1990년대 초까지 우리나라는 출산율을 제한하는 인구정책을 추진해왔다. 6.25전쟁 이후 출산율은 제1차(1955~1963년생) 및 제2차 베이비붐 세대(1968~1974년생) 이후부터 급격히 줄어들기 시작하면서 우리나라는 2000년도에 고령화사회(노인인구 7%)로 진입하였으며 2017년도에 고령사회(노인인구 14%)를 지나 2026년경에는 초고령사회(노인인구 20%)로 진입할 예정이다. 이와 같이 시대적 상황에 대한 분석 및 이해 부족으로 인구구조를 왜곡시키는 데 정책은 앞날을 예측하지 못했으며, 이미 인구 고령화가 진행된 이후에서야 비로소 노인의 관련된 문제에 대해서 관심이 부각되어 왔다.



## Elderly Sports

부산 고령인구(65세 이상) 비중 추이

2025년 이후 비중은 추계치  
(자료: 통계청)



SOCIETY

### 저출산과 초고령화사회

시도별 노인인구현황을 살펴보면 경기, 서울 다음으로 부산이 3번째로 많았고 분포 비율에서는 광역시 중에서 1위(18.7%)를 차지하고 있다. 부산의 신중년(50~69세) 인구비율은 32.1%로 부산시 인구의 1/3을 차지하고 있다. 이러한 급격한 고령화는 앞으로 2050년 이전에 취업자 1명이 노인 1명을 부양해야 할 것으로 나타나 사회·경제적인 문제가 발생될 것이다. 또한 미국 국제전략 문제 연구소(Center for Strategic & International Studies)에 따르면 우리나라의 고령화 준비지수(Global Aging Preparedness Index)는 OECD(Organization for Economic Cooperation and Development, 경제협력개발기구) 회원국 중에서 중하위권에 위치해 있다고 보고하였다.

노인 인구의 증가는 신체적 그리고 정신적 의존성을 동반하기 쉬우며 노화에 따른 신체 기능의 변화는 자립생활의 상실, 삶의 질(Quality of life)을 하락시키고 동시에 사망률, 의료비 부담, 재정적 소비 부담, 가족관계에서 부양에 대한 경제적인 부담 증가로 가족의 힘만으로는 더 이상 해결할 수 없는 사회적 문제로 대두되고 있다. 따라서 노인 스포츠 활동이 삶의 질과 복지에 직결되는 규칙적인 체육 활동을 통한 건강한 여가생활을 위해서 노년기의 중요한 관심사로 떠오르게 되었다. 이미 선진국들은 노인의 건강 문제와 관련해 국민의 건강을 보장하기 위한 예방적 차원에서 노인스포츠 활동을 적극 장려하고 있다.



### 나라별 노인스포츠 정책 사례

**미국** | 정보 전략을 베이스로 중장년층 대상에게 운동에 대한 바른 생각을 가지도록 깨우쳐주며, 체육 프로그램 사업을 다양한 콘텐츠를 통해서 홍보하며 사업을 유지하고 있다. 예를 들어 지역사회 및 자치단체가 매개체가 되어 다양한 운동 관련 콘텐츠를 제공한다. 좌식생활을 하는 노인을 대상으로 운동참여 메시지도 전달함과 동시에 적극적인 운동참여를 도모하고 있다. 또한 미국레크레이션협회(NRPA)는 연방정부 보건복지성으로부터 보조금을 받아 미국 전역에 사업을 지원하고 있다.

**캐나다** | 'Active Living'이라는 슬로건 아래 'Aging no Barrier(나이 드는 건 장애물이 아니다)'란 메시지를 전국적으로 홍보하고 있으며 운동생리학에서는 노인들의 신체 활동 가이드라인을 만들어 노인의 지구력, 유연성, 근력의 3가지 체력 부분에 대하여 육성하는 방안과 운동 상해를 예방할 수 있는 지침서를 만들어 배포하고 있다. 'Active Living Coalition of Older Adults(ALCOA)'는 저소득층 노인, 요양시설에 있는 노인, 원주민 노인 등 신체적으로 장애나 질환이 있는 대상자를 선정하여 운동프로그램을 제공하는 사업을 지원하고 있다.

**일본** | 스포츠 기본법(2011년)이 재정되면서 모든 국민이 스포츠를 즐기는 기본권리가 보장됨과 동시에 '스포츠를 통해서 모든 국민이 행복한 삶을 영위하는 사회'라는 스포츠 기본계획(2012년) 아래 저소득 및 소외계층을 위한 스포츠 환경을 만들어 가고 있으며, 그중 게이트볼을 통해 일본 노인들의 생활양식 및 인식 개선에 큰 변화를 주었다. 특히 1964년 동경올림픽경기대회 이후, 스포츠추진위원회에서는 지방정부의 전폭적인 예산 지원을 하였으며 노인을 중심으로 전국적으로 확대한 결과 2016년도 '체력 스포츠에 관한 실태조사'에서 주 3일 이상 스포츠에 참여하는 노인이 50% 이상이라고 보고되었다. 현재 일본 정부는 노인복지 비용 증가와 노동력 부족 문제 해결을 위해서 노인스포츠의 확대 방안이 노인 노동 인구 양성에

도 크게 기여할 것으로 평가하고 적극적으로 앞장서고 있는 실정이다.

**호주** | 대중매체를 통해 좌식생활을 영위하는 노인이 운동하는 노인으로 변화하는 과정을 보여주는 드라마를 제작해 방영하였으며, 호주스포츠심의회에서는 'Never too late(절대 늦지 않다)' 메시지를 홍보하는 한편, 호주 정부에서는 'Active Australia'라는 용어로 슬로건을 미디어로 통해서 널리 알리고 있다.

각 나라별로 노인을 위한 스포츠정책에 대해서 정리해보면 좌식생활을 하는 노인들을 활동적인 생활양식으로 변화시키는 것을 개인적·사회적 과제로 보고 있으며, 이를 실현하기 위한 방안으로 다양한 국가 자체 프로그램이 만들어지고 있고 스포츠를 안전하면서 즐겁게 지속적으로 유지할 수 있는 시스템 구축을 위한 노력이 많다는 것이다.

우리나라 문화체육관광부에서는 '스포츠비전 2018' 정책에서 100세 시대, '스포츠로 대한민국을 바꾼다'라는 슬로건 아래, '손에 닿는 스포츠, 뿌리가 튼튼한 스포츠, 경제를 살리는 스포츠'라는 3대 추진 전략과 18대 추진과제를 제시해왔다. 이 중 노인스포츠와 관련한 정책들을 보면 스포츠 참여거점 마련, 스포츠 참여시설 확충, 스포츠 정보제공 확대, 스포츠 참여유인 확대, 지도자 일자리 창출 및 전문성 제고, 대상 맞춤형 지원 확대가 있다.

출처: 국민체육진흥공단



출처: 국민체육100(nfa.kspo.or.kr)

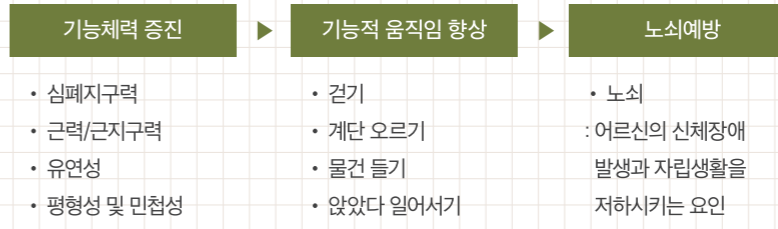
### 어르신 체력의 중요성

#### [어르신(기능체력)]

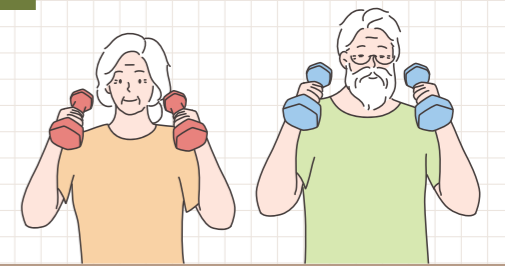
건강한 자립생활(남에게 의지하거나 도움을 받지 않고 자기 힘으로 유지하여 나아가는 생활)을 위해 기능체력 증진

- 심폐지구력 : 오래 걷기, 계단 오르기 등
- 근력/근지구력 : 자전거 타기, 장보기, 손자/녀 안기 등
- 평형성 및 민첩성 : 낙상 예방, 버스에서 타고 내리기(대중교통 승하차), 횡단보도 건너기, 에스컬레이터 타기 등
- 유연성 : 옷 입기, 안전벨트 매기, 등 밀기 등

#### [노쇠예방에 영향을 주는 다양한 체력]



참조: Senior Fitness Test Manual, second edition



### 노인스포츠 복지활성화 방안

개인별로 자기 체력 수준은 어느 정도에 있으며 어디가 부족하고 어떤 운동을 얼마나 어떻게 해야 되는지에 대해서 알고 있는 노인은 부족한 실정이다. 정부에서는 이를 위해 체력 및 건강 증진에 목적을 두고 체력상태를 과학적인 방법으로 측정, 평가하여 운동 상담 및 처방을 해주는 복지 서비스인 '국민체력100'을 시행하고 있다. 전국에 75개소 체력인증센터와 출장 전담반이 6개소로 운영하고 있으며, 부산에는 총 6개(연제구, 동구, 금정구, 사상구, 사하구, 남구) 체력인증센터가 운영되고 있으나 노인들이 스스로 센터에 찾아가기 어려운 경우도 많고 홍보가 부족해 어디에 위치해 있는지 그리고 어떻게 운영되는지 전혀 모르는 경우가 많을 것으로 사료된다.

체력인증센터 사용은 100% 무료이며, 체력측정 및 운동 상담(처방)을 받고 난 후 6개월 뒤에 재측정도 가능하고 측정된 자료는 한 곳의 서버에서 관리가 되고 있으며, 부산이 아닌 지역으로 이주할 경우에도 개개인

자료를 언제 어디서든지 활용할 수 있는 장점이 있다. 부가적인 방안을 생각해 봤을 때 부산에서도 출장 전담반이 만들어져서 각 구에 있는 노인복지관 및 시니어클럽(양로원)을 방문하여 운동을 생활화하지 않은 노인들을 활동적인 생활양식으로 변화될 수 있도록 유도하며 체력측정과 운동 상담 및 처방을 해주고, 각 노인복지관 및 시니어클럽(양로원)에서 맞춤형 운동프로그램을 개설해서 운영하고 매년 2회씩 노인들의 체력 수준을 체크해서 생애주기별로 관리해 나간다면 의료보험 및 고령자 건강 예방정책 사업에 크게 기여가 될 것으로 보이고 노인스포츠지도사, 생활체육지도사 그리고 건강운동관리사들의 취업난도 조금이나마 해결될 것으로 사료된다. 이런 복지를 위해서 보다 더 많은 예산을 투입하고, 문화체육관광부의 추진과제 세부 내용에 노인스포츠가 있을 것이 아니라 장애인스포츠복지처럼 노인스포츠 파트가 만들어져 초고령화사회로 가고 있는 현 시점에 미리 대비해야 할 것이다.



# 신체활동을 통해 건강수명을 연장시키고 평생건강의 즐거움을 누리자!



글\_ 부산대학교 체육교육과 교수 김도연

의학의 발달과 웰빙(Well-being)에 대한 관심이 고조됨과 동시에 최근 세계보건기구(WHO)에서 팬데믹(Pandemic)을 선포한 코로나바이러스감염증-19(COVID-19)를 비롯해 사스(SARS), 메르스(MERS) 등 다양한 질환의 등장으로 건강위기 요인의 증가, 스트레스원의 급증으로 인해 건강에 대한 불안이 커지고 있다.

## ● 포스트 코로나 시대, 신체활동은 필수!

코로나19가 유행하고 사회적 거리두기가 일상화되면서 운동시설 이용의 제한과 외출 자제로 신체 활동량이 급감하고 있으며, 코로나19 사태의 장기화로 인한 우울감이나 무력감을 뜻하는 '코로나 블루(Corona Blue)'라는 말이 대중화되면서 그만큼 우울감이나 무력감에 시달리는 사람들도 많아졌다. 하지만 이런 상황에서도 신체활동량을 최대한 늘리려는 노력이 중요한데 시간이 없더라도 일상생활에 부지런히 움직이는 것만으로도 큰 운동 효과를 볼 수 있다.

WHO에서도 코로나 시대에 맞는 새로운 신체활동 지침을 제시하였는데, 이에 따르면 성인이라면 누구나 매주 150~300분의 중등도 유산소 운동 또는 75~100분의 격렬한 유산소 운동을 해야 한다. 또한 어린이나 청소년은 하루 평균 60분 이상 운동해야 하며, 65세 이상 어르신은 균형감각에 초점을 맞춘 운동을 추가로 시행하기를 권장했다. 건강상의 이점을 더 많이 얻기 위해서는 일주일에 최소 2번 이상 주요 근육을 모두 단련하는 근력운동을 중등도 혹은 격렬한 정도로 시도해야 한다.

현재 우리나라는 기대수명이 평균 83세로 늘어나고, 건강한 삶에 대한 중요성을 인식함으로써 이에 따른 신체(스포츠) 활동의 필요성이 커지고 있다. 하지만 현재 우리나라의 건강수명은 64세로, 세계 191개국 중 51위인 현실은 매우 주목할 만한 부분이다. 이는 한국인 평균이 평생 동안 20년 가까이 아프다가 생을 마감한다는 것을 의미한다. 100세 시대를 넘어 120세 시대를 바라보는 시점에서 체육 및 신체활동이 미치는 긍정적인 효과는 매우 크며, 국민들의 건강한 삶과 Well-being을 통한 건강증진을 영위하기에 있어 신체활동을 통한 건강수명 연장은 매우 중요한 요소이다.

### 규칙적인 신체활동이 왜 필요한가?

- ① 세 살 버릇이 여든까지 간다는 속담이 있듯이 아동기부터 청소년기의 스포츠 등의 신체활동은 밝고 건강한 국가 미래를 건설하는 데 일익을 담당한다고 할 수 있다. 이 시기의 신체활동 부족은 체력저하 및 비만율의 증가, 대사증후군, 심혈관 질환 등의 발병을 초래하며, 학습, 기억력과 같은 뇌의 인지기능에도 영향을 미치게 된다.
- ② 노년기의 경우 고령의 나이로 인해 치매 증상과 함께 시력, 청력, 평행감각과 같은 감각기관과 뼈 관절, 근육과 같은 운동기관에 이상이 생기고, 이러한 원인으로 인하여 낙상이 발생할 수 있다. 또한 인지기능이 저하되면서 전반적인 신체기능의 저하도 동반하게 된다.
- ③ 금연과 건강한 식단, 하루 30분 이상 중강도 운동, 표준체중 유지, 적절한 음주 등 5가지 생활습관 중 4~5가지를 꾸준히 실천했을 때 심장질환, 당뇨, 암 등 만성질환 없이 지낼 수 있는 기간이 남성은 7년, 여성은 10년 증가된다.
- ④ 체육 및 다양한 신체활동 등을 통해 우리나라 주요 생활습관병인 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등을 아동기부터 노년기까지 순차적으로 예방 및 치료할 수 있다.



사진 출처 : 질병관리본부 국가건강정보포털(KCDC)

### 규칙적인 신체활동과 운동의 이점

- ① 골밀도의 증가 (골다공증 예방)
- ② 폐활량의 증가 (산소섭취량 증가, 폐용적 증가)
- ③ 심장과 혈관 탄력성의 증대 (심장비대, 운동성서맥 모세혈관 밀도증가)
- ④ 혈액량의 증가 (혈액량, 헤모글로빈 증가)
- ⑤ 근력의 향상 (근비대)
- ⑥ 대사기능의 향상 (지방소모 증가, 혈중지질 감소)
- ⑦ 혈당의 조절 - 당뇨병 예방 (인슐린 감수성 증가)
- ⑧ 안정 시 혈압의 감소 (심폐기능 향상)
- ⑨ 체중의 조절 (체지방 감소, 비만해소)
- ⑩ 신경근 기능의 향상 (신경근 협응성 증대)
- ⑪ 노년기 신체 능력 유지(낙상 시 골절 위험 감소)
- ⑫ 심리적 안정감 (스트레스 해소, 자신감)
- ⑬ 건강수명 증가



# Physical Activity

시간적으로 또는 경제적으로 신체활동을 할 여유가 없는 사람에게 도움이 될 만한 간단한 신체활동으로는 엘리베이터 대신 계단을 이용하고, 자동차 대신 자전거를 이용하거나 걸어 다니는 것이다. 가정에서도 TV를 보는 동안 실내자전거를 타거나 점심 식사 후 커피 한 잔을 마시기보다는 사람들이 붐비지 않는 야외에서 마스크를 착용하고 사회적 거리두기를 준수하면서 인근 공원이나 산책로에서 가벼운 산책을 하는 것도 좋은 방법이다. 따라서 규칙적인 신체활동을 꾸준히 실천한다면 모든 사람이 평생건강의 즐거움을 함께 누리는 사회가 될 것이다.

마지막으로, 장소와 시간에 구애받지 않고 일상생활에서 가장 쉽게 할 수 있는 신체활동 중 하나인 걷기운동 방법을 다음과 같이 소개하고자 한다.

- 1. 준비운동**
  - ① 이완
  - ② 천천히 걷기
  - ③ 스트레칭 (정적스트레칭 → 동적스트레칭)
- 2. 본 운동**
  - 100m 천천히 걷기(Slow Walk) → 100m 빠른 걷기(Brisk Walk)
  - 100m SW → 200m BW → 100m SW → 300m BW
  - 100m SW → 400m BW → 100m SW → 300m BW
  - 100m SW → 200m BW → 100m SW → 100m BW
  - 100m SW
- 3. 정리운동**
  - ① 스트레칭 (동적스트레칭 → 정적스트레칭)
  - ② 이완

“규칙적인 신체활동을 꾸준히 실천한다면 모든 사람이 평생건강의 즐거움을 함께 누리는 사회가 될 것이다.”



# 따뜻한 소통과 화합으로 체육회의 미래를 말하다

## 동구체육회

부산의 대표 원도심 중 하나로, 초량이바구길, 차이나타운, 부산진시장, 매축지마을 등 부산의 역사와 시간의 흐름이 곳곳에 묻어나는 동구. 동구체육회는 이러한 동구의 역사만큼이나 오래도록 터를 내리고 살아온 구민들의 행복한 삶을 위해 각종 시설 관리와 학교 체육 지원, 한마을체육대회 개최 등 일상 속에서 체육을 접할 수 있는 많은 기회를 만들어왔다. 코로나19가 우리의 일상을 뒤흔들었지만 그 속에서도 여전히 구민의 더 안전하고 나은 삶을 위해 보다 다양한 체육 활동을 펼칠 수 있도록 애쓰고 있는 동구체육회를 만나본다.



“우리 동구는 도시임에도 옛 마을의 정서와 모습을 간직한 곳입니다. 화합, 단결, 연대 등 전통적인 우리 정서가 살아 있지요.”



### 따뜻한 소통, 시민의 건강을 책임지다

2016년 통합 이후 동구체육회는 사무국장 1명과 경기에어로빅, 탁구, 사격 선수 출신을 포함한 지도자 7명(일반 5명, 어르신 2명)으로 구성, 회원 수 총 3,416명으로 24개 종목과 111개 클럽을 운영하고 있다.

“저희 사무국은 부산에서 경관이 제일 좋은 수정산 가족체육공원에 있어요. 그래서 시설을 이용하고 산을 오르는 주민 분들과 소통도 용이합니다.”

이러한 소통의 대표적인 예시가 수정산 가족체육공원 내에 자리한 흙바닥의 배드민턴 실내 체육관. 따로 이용할 수 있는 운동장이 없던 시절, 어르신들이 약수터에 왔다가 직접 배드민턴장을 만들어 사용하였는데, 열악한 환경으로 여러 사고에 노출될 수밖에 없었다. 수정산 가족체육공원 실내 체육관은 주민들의 이러한 불편을 보완하고자 만들게 된 것이다. 올 4월에 증산 공원에도 똑같은 체육관이 새로 문을 열 예정으로 동구에는 다른 구에는 없는 실내 클레이코트 체육관이 두 군데나 생긴 셈이다.

“우리 동구는 도시임에도 옛 마을의 정서와 모습을 간직한 곳입니다. 화합, 단결, 연대 등 전통적인 우리 정서가 살아 있지요. 체육회 내부에서도 문제가 발생하면 각 종목별 협의와 소통이 잘 이루어져 자연스럽게 해결되곤 합니다.”

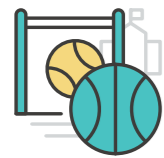


### 황현선 회장 MINI INTERVIEW

“올해는 타 체육회나 동호회와의 콜라보 등 다각도의 시도를 통해 체육회가 보다 더 활성화될 수 있도록 최선을 다할 것입니다. 회원님들도 언제나 우리는 '하나'라는 생각으로 서로 양보하고 격려하며 우리 슬로건의 표현처럼 동구체육회와 함께 행복한 체육을 누리셨으면 좋겠습니다.”



### 씨름 발전의 원류, 구기 종목의 강자



동구의 대표적인 체육인은故 노한성 장사이다. 다소 이름이 생소하지만, 일제강점기 때 스모 선수로 일본에서 활동하다가 광복과 함께 우리나라로 돌아와 부산경찰청 소속 무술 경찰관으로 근무하면서 전국 각종 씨름대회를 휩쓸었던 대단한 인물. 부산 씨름은 물론 고등학교와 대학교 등 씨름 발전과 후배 양성에 기여하였으며, 그를 기리고자 동구 한마음체육대회 때마다 '노한성 장사배 동구씨름왕 선발대회'를 함께 개최하고 있다.

하지만 동구의 강점 종목은 뭐니 뭐니 해도 구기 종목. 현 현대건설 배구팀 주전 정지윤 선수는 경남여고 출신이며, 두산 베어스 포수 박성재 선수, 투수 이상연 선수, LG트윈스 내야수 김형욱 선수는 모두 부산고등학교 출신이다. 미국 메이저리그에서 활약을 펼쳤던 추신수 선수 역시 부산고등학교 출신.

“수정초등학교-경남여자중학교-경남여자고등학교까지 배구 종목이 이어져 있고요, 동일중앙초등학교와 부산중학교, 부산고등학교는 자타공인 야구 명문고이지요. 최근에는 게이트볼이 강점 종목으로 떠오르고 있습니다. 국학기공도 우수한 편이고, 근래 폭발적으로 이용 인구가 늘어나고 있는 파크골프도 최근 골프가 국민 스포츠로 급부상하면서 활성화되고 있습니다.”

동구의 경우 인구가 노령화되고 감소하는 추세였지만 복합재개발과 함께 신규 아파트들이 들어서며 동호인들의 문의가 늘어나고 있어 앞으로 체육회의 역할이 더 커질 것으로 기대하고 있다.

### 코로나19, 또 다른 길을 열다



동구체육회는 대한체육회의 영상콘텐츠 사업 실행 전에 이미 영상을 제작하여 홍보를 시작했으며, 사무국 앞 잔디마당에서 동구 주민들을 위한 야외수업을 진행 중이다. 뿐만 아니라 동구 관내 지자체 모든 시설은 시간을 조율하여 지도수업을 운영하고 있으며, 모든 프로그램을 야외 진행이 가능한 종목을 최우선으로 개설하여 진행하고 있다. 코로나19 지침사항에 따라 종목을 늘려가고 있다고.

향후 법안화 작업이 마무리되는 대로 협력업체를 선정하고 다양한 행사를 진행하여 보다 내실 있는 체육회를 만드는 한편, 동구 체육인들의 숙원이라고 할 수 있는 스포츠파크와 체육회관 건립의 기초도 다질 계획이다.

2020년은 모두에게 힘든 시간이었다. 민선 체육회장 선거 준비도 많은 어려움을 겪어야 했으며, 비대면 체육 활동과 콘텐츠 양성에도 한계가 있었다. 하지만 구·군 체육회에서 진행하기 힘든 선거 일정을 소화하면서 체육회의 행정 능력이 축적되었고, 대한체육회에서 의뢰한 비대면 활동 영상 제작을 통해 우리의 심리적, 정서적 영역까지 튼튼하게 만들어 주는 체육의 또 다른 발전 가능성을 엿보았다.

“민선체육회장 시대의 슬로건은 '행복한 체육, 구민과 함께!'입니다. 행복한 사람이 행복바이러스를 전할 수 있습니다. 우리부터가 행복해져야 한다는 것이지요. 2021년은 그 무엇보다 우리 동구체육회 회원님들과 함께 더 행복한 체육회가 되었으면 좋겠습니다.”



### 선수 출신 지도자 3인방 mini interview

#### 고은정 지도자 (에어로빅)



대학 졸업 후 첫 직장이었어요. 코로나19로 힘든 일도 많았지만 국장님의 격려와 가족 같은 동료들이 함께 했기 때문에 큰 어려움 없이 한 해를 보낼 수 있었어요.

#### 김유림 지도자 (탁구)



대학에 진학하면서 부산에 정착했어요. 전문체육을 하다 보니 제가 가지고 있는 정보와 기술들이 생활체육인들에게 조금이나마 도움을 줄 수 있지 않을까하는 생각에 체육회에 오게 됐는데 와보니 다른 곳에 가기가 싫어요. 가족 같은 동구의 분위기가 너무 좋습니다.

#### 김경미 (사격)



체육학과를 졸업하고 스퀘시, 요가, 재활 등 여러 가지 강사 활동을 하다가 저의 전공을 살려 구민들이 아프지 않고 더 건강한 삶을 공유할 수 있도록 제가 도와야겠다고 결심한 후 동구체육회에 입사했어요. 좋은 직장동료들과 함께 지낼 수 있어 지금은 더없이 행복한 직장생활 중입니다.





# 세계 평화와 번영을 위한 전통과 미래의 어울림

2008 제4회 부산세계사회체육대회

세계사회체육대회는 올림픽경기대회나 아시아경기대회와는 달리 경기나 메달 경쟁을 통한 우승을 목표로 하는 전문체육 대회가 아니라 문화지향적인 체육 이벤트다. 2008년 9월 26일부터 10월 1일, 총 6일간 펼쳐진 2008 제4회 부산세계사회체육대회 역시 인류애의 감동이 살아있는 대제전으로서 세계인이 모두 함께 참여하고 즐기는 축제로 진행됐다.

## New Sports



### 새로운 스포츠 대회의 시작

세계사회체육연맹\*(TAFISA, The Association For International Sport for All)은 세계 여러 나라에 스포츠 의식을 고양하고 생활체육을 바탕으로 한 시민복지 향상을 목적으로 결성한 국제생활스포츠조직으로, 기존의 전문체육대회와는 차별화되는 국제적인 스포츠 이벤트로서 세계전통스포츠문화축제(World Festival of Traditional Sports and Games)를 열기 시작했다. 2006년 3월 세계사회체육연맹의 이사국 대표회의가 부산에서 진행되었으며 이를 계기로 2008 제4회 부산세계사회체육대회를 유치하게 되었다.

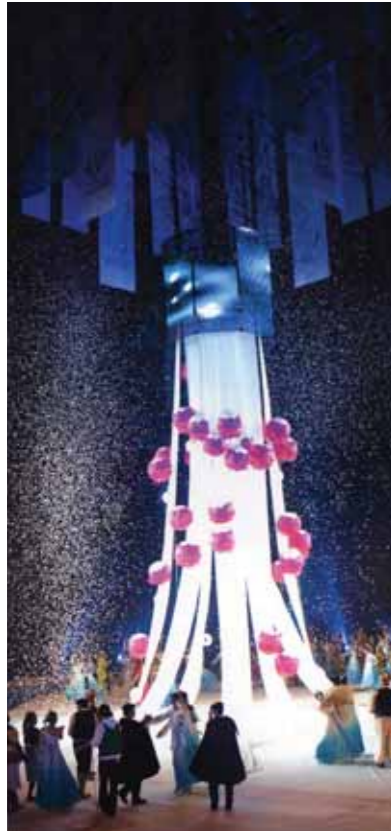
부산은 이미 2002 부산아시아경기대회, 월드컵축구대회, 2005년 APEC(Asia Pacific Economic Cooperation, 아시아태평양경제협력체) 정상회의를 성공적으로 개최해 국제 스포츠 행사와 컨벤션 개최 역량을 인정받았다. 그러나 2002 부산아시아경기대회 이후로는 부산시민이 함께할 수 있는 국제적인 행사가 부족했던 것이 사실. 2008 제4회 부산세계사회체육대회를 통해 부산시민이 함께 즐길 수 있는 모든 대륙에서 참석하는 국제대회를 개최하게 된 것이다.

부산광역시는 세계전통스포츠문화축제를 역대 대회와는 규모와 내용면에서 완전히 다른 21세기 새로운 생활체육대회로 승화·발전시킨다는 계획으로 대회를 진행했다. 특히 전통 체육 부문에 e스포츠(Electronic sports)와 X스포츠(Extreme sports) 등 미래 스포츠 종목을 가미함으로써 부산을 뉴 스포츠(New sports)의 메카로 만들고자 하는 의지를 보이며, 세계사회체육연맹이 주최해왔던 전통스포츠문화축제를 세계사회체육대회라는 이름으로 변경했다.

\*현 세계생활체육연맹

“ 세계사회체육연맹이 주최해왔던 전통스포츠문화축제를 세계사회체육대회라는 이름으로 변경했다. ”

### 지구촌이 함께 즐기는 축제의 장



세계사회체육대회는 각국의 전통 체육과 문화 공연을 위주로 펼쳐지기 때문에 올림픽경기대회처럼 화려한 대회는 아니다. 하지만 전문체육과는 달리 선수와 관람객이 하나가 되는 참여형 대제전으로서 큰 의미를 지닌다. 2008 제4회 부산세계사회체육대회 역시 '지구촌 스포츠 문화 대축제'를 실현하며 행사를 진행했다.

18개의 종목 중에서 15개는 전통 스포츠(민속춤, 요가, 무예&스포츠, 체조의 시연과 공술, 게이트볼, 연날리기, 무에타이, 론볼, 기공, 삼보, 씨름&벨트레슬링, 탕고, 우슈, 쥘르카네 경기)로 진행됐다. 2개의 뉴 스포츠는 e스포츠와 X스포츠, 특별 프로그램으로는 세계천만인걷기대회가 이어졌다. 함께 진행된 부대행사는 제10차 ASFAA 국제학술회의, 유네스코와 함께하는 전통스포츠문화 계승행사, 2008 부산국제스포츠산업전, 세계전통문화풍물전. 특히 국제올림픽위원회(IOC), 유네스코, 유니세프 등 여러 국제기구와 협력하는 행사로 세계천만인걷기대회, 국제스포츠산업전, 전통스포츠풍물전이 함께하는 공동 이벤트는 참가한 시민들에게 특별한 기억으로 자리 잡았다.

이는 부산시민들의 자발적인 참여와 수준 높은 시민의식이 있기에 가능한 일이었다. 대회 기간 내내 굶은일을 마다하지 않고 뒷바라지한 자원봉사자 1,400명과 165개 단체 12,000명의 서포터즈가 참여했을 뿐만 아니라 공항까지 찾아가 세계 각국의 선수들을 환영하는가 하면 경기마다 각국의 국기를 흔들며 응원한 것.

이에 당시 IOC 위원장 자크 로게는 “부산세계사회체육대회는 모든 세대 각계각층이 함께 모여 스포츠 활동에 참여하는 가치를 심어준 귀중한 이상적인 대회”라고 강조하며 “부산은 올림픽운동을 선도하는 중심도시로 발돋움할 것”이라고 말하기도 했다.



### 대결과 경쟁을 넘어선 스포츠문화축제

2008 제4회 부산세계사회체육대회는 기존의 패러다임을 과감히 탈피하고 21세기 지구촌 젊은이들의 스포츠 문화인 e스포츠와 X스포츠를 도입하여 전통 스포츠와 신세대 문화를 융합해 큰 호평을 받았다. 단순히 각국의 전통적인 스포츠와 게임 등을 단순히 보여주는 데만 그치는 것이 아니라 선수와 관람객이 함께 참여하여 다양한 각국의 전통 스포츠 게임들을 배우고 경험하게 함으로써 생활스포츠의 저변을 확대시키고 나아가 국민건강을 크게 강화시킨 것.

그리고 101개국(아시아 33국, 아메리카 18국, 아프리카 13국, 유럽 35국, 오세아니아 2국) 1만여 명(국외 2,613명, 국내 7,687명)이 참가해 역대 최대 규모를 기록했으며, 대회 사상 처음으로 국제올림픽위원회와 유네스코 공식 후원을 이끌어 내 대회의 위상과 가치를 높였다. 특히 대회 기간 중에 IOC 세계스포츠·교육·문화포럼과 아시아-오세아니아사회체육연맹(ASFAA, Asia Sport for All Association) 국제학술회의를 동시에 개최해 대회의 의미를 확장시킨 점이 눈에 띈다.

스포츠를 통해 피부색과 언어를 초월한 인류애를 구현하고, 세계 각국의 스포츠 교류를 통해 진정으로 인류의 다양한 문화를 이해하며, 국가별 다양한 문화의 존엄성을 인정해 궁극적으로는 지구촌 평화와 공동번영을 도모한 2008 부산세계사회체육대회. 이 대회는 세계 각국의 전통 체육과 게임 등 다양한 스포츠문화를 한곳에 모아 경연하고 관람객들도 직접 참여하며 즐길 세계전통스포츠문화축제이자 21세기 생활스포츠의 흐름에 부합한 세계적인 스포츠문화축제로서 모두의 기억에서 계속될 것이다.



TreX-Games  
BUSAN 2008



ISSUE & FOCUS

# 안정적이고 책임감 있는 자치 운영 기대 지방체육회 법인화 추진



오랜 기다림 끝에 2020년 12월 8일(화) 국민체육진흥법 일부 개정법률이 공포되었다. 지역 체육인들이 간절히 바랐던 지방체육회 법인화가 법률로 공포된 것. 향후 지방체육회는 지역체육진흥 전담 기관으로 그 위상을 공고히 다지고 지방체육은 더욱 풍성하고 활발하게 성장하는 근간이 되리라고 기대된다.

## 법인화에 일제히 박수 보낸 지방체육회

지방체육회(17개 시도체육회, 228개 시·군·구체육회)를 법인화하고 지방체육회 운영비 지원 근거 등을 담은 국민체육진흥법 일부 개정법률이 공포되었다. 본 개정법률안은 지난 2020년 11월 9일(목) 국회 본 의회를 통과한 바 있다. 이번에 개정된 국민체육진흥법은 지역 체육인들의 오랜 숙원으로 지방체육회에서는 일제히 환영의 뜻을 밝히고 있다.

올해 1월 16일(토) 체육단체장의 지방자치단체장 또는 지방의회 의원 겸직 금지를 골자로 한 국민체육진흥법 일부 개정법률안이 시행됨에 따라 지방체육회는 현재 민선 체육회장 체제로 바뀌어 운영 중이다. 지방체육회는 임의단체의 지위를 지녀 지방자치단체장이 당연직으로 체육회장을 겸직한 과거와 달리 민선 체육회장 체제 이후 그 위상이 저하될 것을 염려했다.

실제 많은 지방체육회에서 2021년도 예산이 감소하는 등 예산 확보에 어려움을 겪으면서 지방체육 발전이 퇴보하는 게 아니냐는 우려도 있었다. 대한체육회는 지난 2020년 6월 23일(화)부터 지방체육회장을 중심으로 국민체육진흥법 개정 추진위원회(51명)를 구성하고 국회, 문화체육관광부 등 관계 부처에 지방체육회 법인화 필요성을 설명하는 등 입법 활동을 전개해 마침내 법 개정의 결실을 일궈냈다.

이번 개정법률은 공포일로부터 6개월이 지난 2021년 6월 9일(수)부터 시행되며 지방체육회는 법 시행 일 전달까지 법인 설립을 완료해야 한다. 이에 대한체육회는 245개 지방체육회의 원활한 법인 설립을 위해 법인 설립 준비위원회 표준 규정 및 표준 정관을 마련하고 법인 설립 매뉴얼, 각종 영상 교육자료 등을 지원할 계획이다.



## 국민체육진흥법 일부 개정법률 주요 내용

- 제2조(정의) 가목 '체육단체 대상'에 시도체육회 및 시·군·구체육회(지방체육회)를 포함
- 제5조(지역체육진흥협의회) 임의기구였던 지역체육진흥협의회를 설치해 지방자치단체와 지방체육회의 원활한 협의를 유도
- 제18조(지방자치단체와 학교 등에 대한 보조) 2항에 '지방체육회'를 지방자치단체의 운영비 보조 대상에 추가하고, 운영비 지원에 관한 사항은 조례로 정하도록 함
- 제22조(기금의 사용) 1항에 '지방체육회'를 추가해 기금 사용 대상에 포함
- 제33조의 2(지방체육회)를 신설해 지방체육회를 법인으로 하고 지역사회의 체육 진흥에 관한 사업과 활동을 명시했으며 지방체육회장 선거를 지역 선거관리위원회에 위탁하도록 함



## 재원 확보와 자율성 확보 시급

지방체육회는 그간 각 지자체의 후원 아래 생활체육 저변 확대와 지역 우수선수 발굴·육성의 베이스캠프로 그 역할을 톡톡히 해냈다. 법인화라는 새 옷을 입게 된 지방체육회는 더욱 강력한 리더십을 발휘하며 민간과 전문 체육인의 든든한 울타리로 가능해야 한다는 막중한 책임을 지게 되었다. 물론 이를 위해 지방체육회가 풀어야 할 과제들도 만만치 않다.

그중 하나가 지방체육회의 재정 확보이다. 충분한 재정 마련은 지방체육회의 존립과 사업 확장이 관건이기 때문이다. 이번에 공포된 국민체육진흥법 일부 개정법률안을 살펴보면 '체육단체 대상'에 지방체육회를 새롭게 포함시키고 지방체육회를 지방자치단체의 운영비 보조 대상으로 추구하는 등 내용을 담고 있다.

이는 그동안 지방체육회가 골머리를 앓았던 재정 확보 문제를 상당 부분 해결해 줄 것으로 기대된다. 하지만 여기에서 그쳐서는 안 된다. 어떤 기관도 재정적으로 독립되지 않고는 자주적이고 독립적인 사업을 진행하기 어렵다. 지방체육회는 이제 동호인과 시민들이 참여하는 기부금 사업의 확장, 기업 후원금 유치 활성화 등 자구적인 노력을 통해 재정 독립성을 확보하기 위한 해법을 모색해야 한다.

또 원활한 체육시설 운용을 위해 공공체육시설의 경우 시·군·구체육회에 의무적으로 위탁 운영하도록 하자는 주장도 조심스레 나오고 있다. 지방체육회의 시설 활용 노후와 프로그램 운용의 전문성을 통해 시민체육이 보다 융성해질 수 있는 기반이 마련될 것이라는 관측이다. 지방체육회의 자율성 확보 역시 화두가 되고 있다. 정부 정책을 시행하는 하나의 가지 역할을 해왔던 것이 과거의 방식이라면, 이제는 각 지방체육회마다 각자의 특성에 따라 차별화된 사업을 펼쳐야 할 때다. 자율성 확보가 이루어질 때 지방체육회의 법인화는 그 의미가 있을 것이다.

그간 지방체육회는 풀뿌리 생활체육의 산실이었을 뿐 아니라, 우수한 전문 체육인을 발굴해낸 공이 뛰어나에도 불구하고 스포츠라이프를 받지 못한 것이 사실이다. 무늬만 법인화된 채로 과거의 방식을 답습한다면 법률 개정은 유명무실해지고 말 것이다. 이제 재정 독립성과 자율성 확보를 통해 지방체육회의 안정화와 스포츠 선진화가 이루어지기를 기대해 본다.

※ 자료 출처 : 대한체육회

# Legal Incorporation

# Sport climbing

정상을 향해 오르는 스틸과  
짜릿한 쾌감,

## 스포츠클라이밍

도전에 도전을 거듭하는 스포츠클라이밍(Sports Climbing)은 스포츠심을 보고 느끼며 온몸으로 즐길 수 있는 스포츠가 아닐까. 중력에 의해 생겨나는 하중과의 싸움을 이겨내고 어려운 코스를 완등했을 때의 그 짜릿한 쾌감. 재미는 물론 전신운동으로 체력 관리를 원하는 사람들까지 사로잡은 스포츠클라이밍은 대중적으로도 쉽게 접할 수 있는 스포츠의 한 영역으로서 많은 이들의 사랑을 받고 있다.



### 스포츠클라이밍 세부 종목



### 세계로 뻗어가는 스포츠클라이밍

자연암벽의 고난도 구간을 극복하기 위한 훈련 목적에서 생겨난 스포츠클라이밍은 1980년대 자유 등반(Free Climbing)의 열풍을 타고 전 세계로 퍼져나가기 시작했다. 스포츠클라이밍은 제32회 도쿄올림픽경기대회와 제33회 파리올림픽경기대회에서 2회 연속 정식 종목으로 선정됐으며, 지난 2018년 제18회 자카르타-팔렘방 하계아시아경기대회에서는 정식 종목으로 경기를 진행해 모든 이가 함께 즐길 수 있는 스포츠로서 공인받은 것이라 볼 수 있다. 특히 제18회 자카르타-팔렘방 하계아시아경기대회에서는 남자콤바인(combine) 종목에 천종원 선수가 금메달, 여자콤바인 종목에서 사솔 선수가 은메달, 김자인 선수가 동메달을 획득하며 우리나라 국가대표 선수들이 세계 최정상급 선수로서 이름을 떨쳤다.

### Lead

#### 리드

난이도라고도 불리는 리드는 15m 높이의 인공암벽에 어려운 문제를 낸 후 주어진 6분 안에 누가 가장 높이 오르는지를 겨루는 경기다. 올라간 지점이 같을 경우에는 더 빨리 올라간 선수가 승리한다.

### Bouldering

#### 볼더링

4~5m의 인공암벽에서 여러 문제를 푸는 방식으로 진행되며 더 많은 코스를 오르는 선수가 승리한다. 정해진 시간 안에서 몇 번이고 시도할 수 있으며, 완등자가 여러 명일 때는 시도 횟수, 시간 등으로 성적을 결정한다.

### Speed

#### 스피드

정해진 높이를 누가 빨리 올라가는지를 겨루는 경기다. 15m 높이의 인공암벽을 올라 꼭대기에 있는 스위치를 먼저 누르는 선수가 승리한다.

### Combine

#### 콤바인

리드, 볼더링, 스피드의 성적을 합산해 순위를 결정하는 콤바인은 각 세부종목의 순위를 모두 곱해서 낮은 점수를 얻은 선수가 승리한다.

### 스포츠클라이밍 용어를 알아보자!

#### Wall



##### 등반벽

등반을 위해서 실제로 사용되는 벽을 말하며 최소 4m의 폭을 가지고 등반벽을 구성하는 패널(Panel) 자체인 벽체, 홀드, 확보용 행거 등이 여기에 속한다. 등반벽의 바닥에서 벽체의 상단 가장자리까지의 수직 높이는 최소 13m이며, 단일 시설물에서 등반벽의 수는 최소 3개이다. 등반벽은 각도, 모양에 구속 없이 자유롭게 구성 가능하다.

#### Hold



##### 홀드

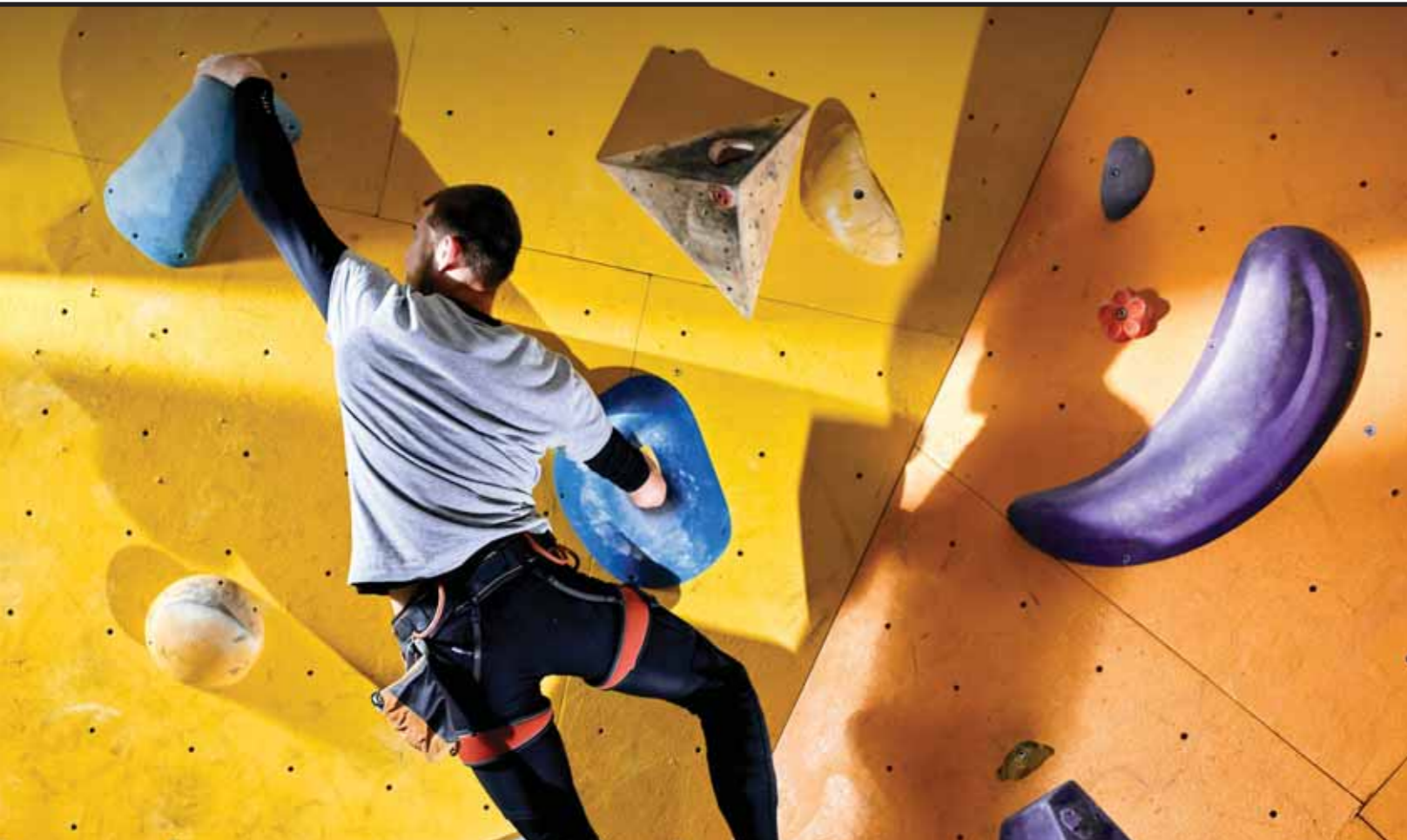
등반벽의 바닥에서 상단으로 오르기 위해 등반자가 양손으로 잡거나 밟는 부분을 말하며 음각홀드와 양각홀드가 있다. 음각홀드는 반드시 같은 모양과 크기의 막음홀드를 동반해야 하며, 양각홀드의 크기와 모양에 제한이 없다. 홀드 설치 시에는 느슨하게 체결된 홀드의 회전을 방지하는 장치(핀이나 돌기)를 이용해 부상 및 안전사고를 예방해야 한다.

#### Hanger



##### 확보용 행거

등반자의 안전을 위하여 등반벽의 일정 간격마다 카라비너(carabiner)를 걸 수 있는 단면이 'ㄱ'자 형상인 고리모양의 스테인레스 강판을 말한다. 두께는 3mm 이상이며, 바닥에서 높이가 2m를 초과하는 지점부터 행거설치 가능점에서 다른 행거설치 가능점 사이의 간격은 최대 1m이다.



## O&A

### 스포츠클라이밍 TALK TALK!

벽을 타고 오르는 스포츠클라이밍, 위험하지는 않나요?

암벽등반이 지닌 여러 요소 중에서 스포츠적인 것만 떼어내 만든 것이 스포츠클라이밍이에요. 특히 생명에 대한 위험이 배제된 안전한 행위입니다. 일정한 규칙과 안전장비를 갖추고 즐길 수 있는 스포츠이기 때문에 체력 관리와 취미 활동으로 즐기는 사람들이 많아요.

전신운동이라는 스포츠클라이밍, 어떤 근육을 사용하나요?

손끝부터 발끝까지 온몸을 사용하는 스포츠클라이밍은 몸의 관절 건강과 밸런스, 유연성을 향상시키는 데 좋은 스포츠예요. 팔의 전완근과 상완근, 복근, 허벅지와 종아리 근육을 특히 많이 사용합니다.

알면 알수록 매력적인 스포츠클라이밍, 더 자세히 알고 싶어요!

국제스포츠클라이밍연맹(IFSC, International Federation of Sport Climbing)과 대한산악연맹에서 더 자세한 내용을 살펴볼 수 있어요. 특히 대한산악연맹은 공식 홈페이지뿐만 아니라 유튜브, 네이버, 카카오TV, 페이스북 채널도 운영하고 있습니다.

자료 출처: 대한체육회 스포츠원, 대한산악연맹



활의 고장에서  
그대의 꿈을 명중하라!  
양궁의 메카

# 경북 여천 Tour,

경상북도 예천은 소백 준령의 높은 줄기가 감싸고 낙동강, 내성천이 흐르는 배산임수(背山臨水)의 명당이다. 예천은 은근과 끈기가 스며있는 물 맑고 인정 많은 고장으로 통했다. 1979년 7월, 독일 베를린에서 열린 제30회 세계양궁선수권대회에서 세계 신기록을 기록하고 5관왕을 차지한 김진호 선수를 배출하는 등 한국 양궁사에서 한 축을 맡아온 예천, 활의 고장이자 양궁의 도시인 예천에서 활시위를 당겨 조준해보자. 그대들의 꿈, 목표를 향해!



**세계 최고 수준의 예천진호국제양궁장**

양궁은 활과 화살을 이용해 일정한 거리에 떨어져 있는 과녁을 향해 쏘아 득점을 겨루는 타겟 종목이다. 1538년 무렵 궁도 애호가인 영국의 헨리 8세가 영국 전역에 보급을 시켜 자체 대회를 개최하는 한편, 차츰 유럽과 아메리카 대륙으로 수출해 스포츠로 각광을 받았고 1930년대 이후에는 세계적으로 더욱 활성화되었다고 한다.

오래전부터 양궁은 우리나라 대표적인 효자 스포츠 종목으로 올림픽경기대회를 비롯한 각종 종합 스포츠 대회에서 좋은 성적을 거뒀다. 세계적인 수준의 양궁선수를 배출해온 예천은 1983년 예천군청양궁실업팀을 창단, 그 이후 100여 명의 양궁선수가 활약해왔다. 김수녕, 장용호, 양승현, 김성남, 한희정 등 10여 명의 국가대표 양궁선수를 배출, 세계 대회를 제패하면서 명실상부 한국의 양궁 역사에서 한 획을 장식했다. 당시 만 17세였던 예천 출신 김진호 선수가 1979년 독일 베를린에서 열린 제30회 세계양궁선수권대회에서 세계 신기록을 기록하며 5관왕을 차지하며 전 세계를 놀라게 했다.

예천군은 이를 계기로 1980년 당시 국비 6천만 원을 지원받아 우리나라 최초의 양궁 전용 경기장인 진호궁도장을 건립한다. 이후 1996년 진호궁도장을 헐고 청북리에 세계 최고 수준의 시설을 갖춘 예천진호국제양궁장을 건립했다. 이곳에서 2003 하계유니버시아드 양궁대회를 비롯한 각종 국제 규모의 양궁대회를 유치했고 국가대표 전지훈련장으로도 사용 중이다. 7만 9,969㎡의 부지에 예선경기장과 결선경기장이 나뉘어 있고 체육관 1동, 전광판 1개소, 250대 주차장 등 최고 시설을 갖췄다.

**‘세계’라는 타이들이 제격인 예천세계활축제**

예천의 또 하나의 자랑인 예천세계활축제는 2014년 시작돼 2015년에 열린 이후 격년제로 개최하기로 결정, 2017년과 2019년에 축제가 열린다. 군민의 날인 10월 16일을 전후해 농산물축제와 함께 4일 정도 개최하는 예천세계활축제는 개막식부터 남다른 화려함과 완성도를 보여준다.

개막 첫날 오후 4시부터 시작되는 식전 거리행진은 그야말로 장관이다. 예천초등학교 정문에서부터 한천체육공원 메인무대까지 약 1km 구간을 줄지어 가는 거리행진, 세계 24개국에서 참가한 세계전통활쏘기대회 참가자와 각종 공연팀, 주민 등 2천여 명의 참가자들이 동참한다. 거리행진은 공군 의장대와 육군 3사관학교의 군악대 공연과 퍼포먼스 등으로 꾸며져 관람객들의 눈길을 뺏는다. 행렬이 축제장에 들어오면 예천군민들은 활 축제 플래시몹으로 거리행진 참가자들을 환영한다. 본격적인 개막식의 대미를 장식할 불꽃놀이는 오후 8시 정도에 시작된다. 나야가라폭포를 연상시키듯 쏟아지는 불꽃과 하늘을 아름답게 장식한 불꽃 등이 이날 최고의 볼거리다.

**활을 활용한 다양한 체험 가득한 축제의 현장**

활을 잘 쏘는 민족이라는 DNA만 믿고 무턱대고 덤볐다간 근육통으로 사나흘 고생하기 십상이다. 활은 전신 근육 사용의 ‘끝판왕’ 운동이라고 해도 무방하다. 목덜미의 승모근에서 어깨의 견갑근으로 넘어가는 힘이 유기적으로 전달돼야 활시위를 당길 수 있으며, 세세한 근육들까지 도와야 과녁에 조준할 수 있다. 국내 최대 체험형 축제를 자부하는 예천세계활축제에서는 활을 활용한 새롭



고 흥미롭고, 다양한 체험 프로그램을 고안해냈다. 활쏘기 초보자도 즐길 수 있는 체험 프로그램 중 으뜸은 ‘필드 아처리(Field Archery)’와 ‘활 서바이벌’이다.

‘필드 아처리’는 말 그대로 ‘숲속을 누비며 즐기는 사냥’이다. 주몽의 후예임을 유감없이 발휘해보자. 실전 활쏘기 경기로 축제장 내 자연과 어우러져 설치된 동물 모형의 3D 입체 표적이 목표물이다. 표적을 활로 맞으면 동물 울음소리가 난다.

‘활 서바이벌’은 활을 이용한 서바이벌과 피구 규칙이 섞인 하이브리드(Hybrid) 스포츠다. 경기 규칙도 쉽다. 제한 시간 안에 제한된 공간에서 활과 특수 제작된 스펀지 화살을 이용해 상대방을 맞혀 내보내는 식이다. 제한 시간까지 많이 살아남는 팀이 승리하는 방식이다. 배구공 대신 활을 이용한 피구로 이해하면 빠르다. 3~4명이 한 팀으로 제한 시간은 10분 혹은 절반인 5분으로 할 수 있다. 토너먼트 경기 방식, 데스매치로 진행된다.

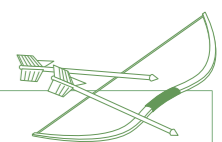
근육량과 관계없이 남녀노소 즐길 수 있는 활 관련 체험도 가득하다. 여러 가지 방식으로 다양한 종류의 활을 쏠 수 있는 활쏘기 체험, 전통 전투 무기 만들기, 무사복 입기 체험, 페인트 건 쏘기 체험 등이 준비돼 있다.

예천세계활축제는 지난 2020년 ‘2020대한민국축제콘텐츠대상’ 축제예술·전통부문에서 3회 연속 대상 수상의 영예를 안았다. 대한민국축제콘텐츠대상은 전국 지역축제를 대상으로 콘텐츠, 관광, 경제, 예술·전통 분야 우수 축제를 선정해 시상해왔는데 예천세계활축제는 국내 처음으로 활을 주제로 축제를 개최했다는 점에서 높은 평가를 받은 것. 예천세계활축제 프로그램 가운데 2019년 첫 선을 보인 세계 전통 활쏘기 대회는 28개국에서 100여 명이 참여,

자국의 전통 활로 자웅을 겨루며 이색적인 볼거리를 제공했다. 지난 2019년 예천세계활축제는 10월 18일부터 사흘간 열렸고 2021년 올해 역시 축제를 계획 중이다.

자료, 사진 출처 : 예천문화관광재단

**TIP**



**POINT**

**활기찬 예천 활체험센터 info**

2018년 개장한 활기찬 예천 활체험센터는 실내 70평 야외 300평 이상의 국내 최대의 활체험복합공간이다. 이곳에 오면 남녀노소에 상관없이 활과 관련된 모든 체험이 가능하다. 10m 높이의 대형 과녁과 3D 과녁 등 다양한 목표를 향해 맞출 수 있는 활쏘기 과녁과 공간이 마련돼 있다. 활쏘기가 처음이거나 어린아이들도 안전하게 체험할 수 있는 흡착 활부터 양궁(리커브), 국궁, 호버볼체험, 활서바이벌, AR 무빙 타겟, VR 스크린 양궁체험 등 개인에서부터 단체 프로그램까지 다양한 활 체험이 가능하다. 세계 각국의 활과 화살을 만나볼 수 있는 전시관 관람은 덤이다. 가족 단위뿐만이 아니라 기업이나 유치원, 학교 등에서 단체로 이용 중이다.

**☑ 활체험 종류(평일+주말) 모두 가능**

국궁 활쏘기 체험, 흡착활 체험, 호버볼 체험, 무빙 타겟 활쏘기 체험, 자세교정 활체험, 양궁(리커브) 활쏘기 체험, 활 서바이벌 체험

# 봄철 건강주의보, 알레르기 비염과 미세먼지 잡아라!

기나긴 겨울의 터널을 지나 만물이 생동하는 봄이다. 나들이나 외출 등 실외활동이 증가하는 이때, 평소 알레르기 비염이 있던 사람들은 꽃가루나 황사, 미세먼지의 증가로 증상이 재발하거나 악화돼 힘겨울 수 있다. 또 뿌연 하늘의 주범인 미세먼지로 인해 건강 피해를 호소하는 이들도 늘고 있다. 봄이면 더 극심해지는 알레르기 비염과 각종 질병의 주범인 미세먼지에 대해 알아보자.



## Allergic Rhinitis

### 봄철 심해지는 알레르기 비염의 실제

사회가 고도로 산업화되면서 알레르기 비염의 유병률은 두 배로 증가했다. 소아에게는 집중력 저하와 성장장애 등의 문제점을 일으키고 성인에게는 삶의 질 저하와 노동력의 손실을 초래한다. 일반적으로 코가 막히고 콧물이 나면 “비염이 생겼다”라고 말할 정도로 비염은 흔한 질환이다. 비염이란 코점막의 염증성 질환으로 맑은 콧물, 재채기, 코막힘, 가려움증 등의 증상을 동반하며 이 가운데 알레르기 비염 환자가 전체 비염 환자 중 과반수를 차지한다. 알레르기 비염은 동년성과 계절성으로 분류한다. ‘동년성 알레르기 비염’은 집먼지진드기, 곤충 또는 개나 고양이의 털에 의해 발생한다. ‘계절성 알레르기 비염’은 다양한 종류의 꽃가루나 곰팡이 등 옥외 원인에 의해 발생하는 경우가 많은데 이 둘을 명확히 구분하기란 쉽지 않다. 집먼지진드기에 의해 증상이 시작된 동년성 알레르기 비염 환자도 봄철에 꽃가루나 황사, 미세먼지 등에 의해 증상이 재발하거나 더 심해질 수 있기 때문이다.

### 알레르기 비염을 예방하는 슬기로운 방법

알레르기 비염은 완치가 어렵고 재발하는 특징이 있다. 가장 좋은 예방법이자 치료법은 알레르기 비염을 일으키는 원인에 대한 노출을 피하는 것. 하지만 이는 현실적으로 불가능한 일이므로 실질적인 예방법을 소개하고자 한다. 봄철 꽃가루가 날리고 황사가 심할 때는 외출을 삼가고 실내에서는 창문을 닫아 외부와의 접촉을 차단하며 공기청정기를 사용하는 게 도움이 된다. 외출할 때는 마스크나 보호 안경, 모자 등을 착용하고 귀가 후에는 곧바로 손과 얼굴을 씻어 노폐물을 제거하는 것이 바람직하다. 또 실내의 온도와 습도는 20℃, 50% 이하로 유지하고 패브릭(Fabric) 소재의 제품을 사용하지 않는 것이 집먼지진드기의 증식을 막고 비염 증상을 낮추는 방법이다. 또 황사가 없고 꽃가루가 날리지 않는 맑은 날에는 창문을 열어 집 안을 자주 환기시킨다.

증상이 심한 경우에는 약물을 복용해서 증상을 조절하는 것이 좋다. 약물을 복용해도 증상이 좋아지지 않는다면 수술이나 면역치료를 받는 것도 도움이 된다. 수술 치료는 입원이 필요 없이 대부분 국소마취를 해서 시행한다. 알레르기 비염을 일으키는 인자에 대해 면역치료를 시행해 증상을 개선할 수도 있다. 봄철에 여러 요인으로 기승을 부리는 비염을 근본적으로 치료하기 위해서는 우선 비내시경 검사와 알레르기 검사 등을 통해 정확히 진단하는 것이 필수적이다. 전문의에게 원인 물질이나 비염에 대한 적절한 상담을 시행하고 환자 각자에게 맞는 치료를 병행해야만 삶의 질 저하 없이 봄철 건강을 유지할 수 있다.



### 계절성 알레르기 비염에 좋은 음식!



- 감자** 알레르기 체질 개선과 감기 예방에 도움을 주며 면역력 향상에도 효과
- 미나리** 비타민C가 풍부해 알레르기 염증을 유발하는 히스타민의 분비를 막아줌
- 녹차** 신체 내에 중금속이 쌓이는 것을 막고 코막힘 증상을 완화하는 효과
- 된장** 항암효과 및 면역력 향상, 해독 작용이 뛰어나 몸 안에 독소 제거에 효능
- 검은콩** 비타민B와 필수아미노산이 풍부해 면역 기능 강화에 효과적



# Fine Dust

## 각종 만병의 근원, 미세먼지의 민낯

미세먼지는 눈에 보이지 않는, 10 $\mu$ m(마이크로미터, 1 $\mu$ m는 1,000분의 1mm) 이하의 아주 작은 오염물질을 말한다. 최근 미세먼지와 중국에서 몰려온 황사 때문에 대기오염의 수준이 갈수록 심해지면서 국민의 건강이 위협받고 있으며 실제로 호흡기 질환 환자 또한 늘고 있다. 2.5 $\mu$ m 이하의 먼지를 초미세먼지, 0.1 $\mu$ m 이하의 먼지를 극미세먼지로 정의한다. 미세먼지는 크기가 작을수록 하부 기관지 및 폐 실질까지 침착해 호흡기계에 손상을 일으킨다. 대기 중의 미세먼지 농도가 높을수록 호흡기계 및 심혈관계 질환 등 다양한 질환의 발생을 증가시키며 결국 유병률과 사망률을 증가시킨다. 세계보건기구(WHO, World Health Organization)는 미세먼지를 발암 인자로 발표했다. 전 세계 약 700만 명의 사망 원인에 미세먼지가 연관된 것으로 나타났다. 국내에서는 연간 17,000명이 넘는 사람이 초과 사망했다. 경제협력개발기구인 OECD(Organization for Economic Cooperation and Development)는 지금보다 노령화가 심해지는 40년 뒤에는 우리나라에서 미세먼지로 인한 초과사망이 3배 이상 커질 것으로 예상했다. 최근 연구 결과에 의하면 미세먼지는 호흡기 및 심혈관 질환 이외에 뇌졸중이나 인지장애와 같은 중추 신경계 이상, 미숙아 출산 증가, 당뇨 같은 대사성 질환 악화, 폐암 등의 악성 종양의 증가와 우울증과 같은 정신 질환의 증가 등 인체의 건강 문제에 상당히 다양하고 광범위하게 영향을 미치고 있다.

## 미세먼지로부터 건강을 지키는 법

미세먼지로부터 개인을 보호할 수 있는 가장 보편적인 방법은 미세먼지를 여과해 주는 마스크를 착용하는 것. 미세먼지로부터 호흡기를 보호할 수 있는 마스크는 국내에서 방역용 마스크(N95, KF94, KF99)가 보편적으로 알려져 있다. 미세먼지 차단용 마스크의 변형 형태로 황사용 마스크(KF80)보다 미세먼지 흡입을 막아주는 기능은 뛰어나지만, 장시간 착용할 경우 호흡이 불편할 수 있다. 이 같은 이유로 폐 기능이 정상인에 비해 30~40% 정도로 매우 약하고 평지를

“  
미세먼지로부터  
개인을 보호할 수 있는  
가장 보편적인 방법은  
미세먼지를 여과해 주는  
마스크를 착용하는 것.  
”



100m 정도만 걸어도 호흡곤란 증세가 있는 호흡기 질환자에게 N95, KF94 마스크의 사용은 신중할 필요가 있다. 그러나 결과적으로 미세먼지 농도가 높은 상황에서 여과 기능을 갖춘 KF80, KF94, N95 마스크는 미세먼지의 체내 유입을 막아 미세먼지로 인한 인체 유해성을 상당 부분 예방할 수 있다.

출처 : 한국건강관리협회 건강소식 2018년 4월호 단국대학교병원 이비인후과 정영준 교수  
한국건강관리협회 건강소식 2020년 4월호 가천대학교길병원 내과 장성한 교수

## 중금속 배출에 도움 주는 한방차



**길경차** 길경(桔梗)은 우리가 알고 있는 '도라지'이다. 길경은 약간 신맛과 쓴맛이 나는 약재로 폐(肺)에 작용을 한다. 기침이나 가래 등 기관지 질환에 많이 응용되며 특히 거담(祛痰) 효과가 있어 가래를 배출하고 인후통에도 효과가 좋다. 도라지는 차로 만들어 먹어도 좋고 혹은 도라지청으로 만들어 수시로 복용해도 좋다.

**오미자차** 오미자(五味子)는 5가지 맛이 난다고 해서 붙은 이름이다. 오미자는 폐(肺)와 신(腎)에 작용해 폐신(肺腎)의 허(虛)로 나타나는 기침과 해수를 멎게 하는 효과가 있다. 특히 오래된 기침에 더 좋다. 또 우리 몸에 진액(津液)을 보충해 주는 효과가 있어 목이 건조해지는 것을 막아준다.

**맥문동차** 서늘한 성질을 지닌 맥문동(麥門冬)은 단맛과 약간 쓴맛이 함께 느껴진다. 맥문동은 열을 내려주고 진액(津液)을 보충해 주는 작용을 하며 특히 폐가 건조해져서 생기는 기침에 효과가 좋다. 맥문동은 많이 복용하면 설사를 유발하니 주의해야 한다. 차로 연하게 마시는 것은 문제없다.

\* 본 페이지는 부산의 체육 관련학과·대학원의 교육을 시민 및 체육인들에게 안내하기 위한 목적으로 제작되었음.

## 스포츠산업 관련 분야 저변 확대, 웰빙시대 대비한 전문인력 재교육

# 부산대학교 산업대학원 스포츠산업전공

2015년 부산대학교 스포츠과학부 내 특수대학원으로 개설된 스포츠산업전공은 부·울·경 체육, 스포츠 관련 선수, 임원 그리고 일선 지도자들에게 스포츠 관련 전문지식과 최신 정보를 제공 중이다. 특히 체육, 스포츠 전문인들의 유대와 친목을 도모할 수 있고 인적 네트워크를 확장할 수 있는 계기가 되리라 기대된다.



### 첨단 스포츠 관련 전문인력 양성기관

2006년 개설된 부산대학교 스포츠과학부는 기존 사범대학 체육교육과의 체육교사 양성 목적이 아닌 생활체육이나 스포츠관련 전문인력 양성과 지도자 육성을 목표로 설립되었다. 스포츠과학부는 2009년 일반대학원 석사과정, 2012년 박사과정을 개설하였고, 2015년 특수대학원인 산업대학원 스포츠산업전공 석사과정을 개설하여 운영 중이다. 현재 스포츠과학부는 외국인 교수 1명을 포함하여 6명의 교수진이 교육과 연구에 매진하고 있으며, 특히 2021년 9월 스포츠마케팅 및 경영학 전임교수를 초빙할 예정으로 학부와 일반대학원 석·박사 과정, 산업대학원 스포츠산업전공 석사과정까지 갖춘 명실상부한 부·울·경 최고의 첨단 스포츠관련 전문인력 양성기관으로 자리매김하였다. 그동안 스포츠과학부는 학부졸업생 300여명, 일반대학원 석·박사 70여명, 산업대학원 스포츠산업전공 석사 20여명을 배출하였다. 졸업생들은 해외유학과 부·울·경 지역을 포함한 경향각지에서 스포츠 전문 인력으로서 맹활약하고 있다.

부산대학교 산업대학원 스포츠산업전공은 동남권 거점 국립대학의 위상에 걸맞게 지역 스포츠 산업의 육성과 일선 지도자 및 현장 스포츠관련 종사자들의 체계적인 재교육과 최신 맞춤형 전문지식을 제공하고 졸업 후 박사과정 진학이 가능한 정규 석사과정이라는 점이 특징적이다.

### 스포츠 관련 현장 전문직, 체계적인 재교육의 기회 제공

스포츠산업전공에서는 스포츠산업 전문가 양성을 위해 실무형 교육과정을 기반으로 스포츠과학의 전문지식을 함께 배울 수 있다. 향후 스포츠와 산업의 융합형 신규 교과목 개발 및 교육을 통해 스포츠와 관련된 다양한 산업을 연계함으로써 연구를 활성화하고 우수 인재를 양성하고 있다. 또한 국립대학의 저렴한 학비와 다양한 장학금 혜택이 주어지는 스포츠산업전공은 현장 전문가들에게 더 많은 산학협력의 기회를 제공하기 위해 무시험 서류전형과 면접으로 신입생을 선발하며 야간수업과 무논문(5학기) 제도를 도입하였다.

부산대학교 산업대학원 스포츠산업전공 관계자는 “스포츠산업 관련 전문인들의 인적교류와 산학협력 시스템 구축 등을 통해 지역사회 건강증진과 지역경제 활성화에 기여하고 스포츠 관련 현장 전문인력에게 체계적인 재교육의 기회를 제공할 것이다.”라고 밝혔다.

## 2021학년도 후기 부산대학교 산업대학원 스포츠산업전공(석사과정)

# 신입생 모집 안내

부산대학교는 2021학년도 후기 부산대학교 산업대학원 스포츠산업전공(석사과정) 신입생을 모집한다.

2015년 부산대학교 스포츠과학부 내 특수대학원 석사과정으로 개설된 스포츠산업전공 석사과정은 부·울·경 체육, 스포츠 관련 선수, 임원 그리고 일선 지도자들에게 스포츠 관련 전문지식과 최신 정보를 제공하고 있으며, 특히 체육, 스포츠 전문인들의 유대와 친목을 도모할 수 있는 인적 네트워크를 확장할 수 있는 계기가 될 것이다.



구체적인 모집 요강은 다음과 같다.

- ① **자격** | 4년제 대학 졸업자 및 졸업예정자(전공 불문) 혹은 이와 동등한 학력 소지자
- ② **모집인원** | 약간 명(00명)
- ③ **전형방법** | 무시험 서류전형 및 면접
- ④ **접수기간** | 2021년 5월 17일(월) 09:00 ~ 21일(금) 18:00까지
- ⑤ **기타**
  - 1. 수업내용  
트레이닝 방법론, 노인운동처방, 스포츠 역학 및 산업공학, 스포츠 윤리철학, 스포츠 의학, 스포츠 심리학, 스포츠 마케팅 및 경영학 등
  - 2. 주 2회 야간수업(4학기 또는 5학기 중 선택해 주 3회 야간수업) / 5학기 무논문
  - 3. 저렴한 등록금과 다양한 장학금 혜택
  - 4. 스포츠 관련 최고의 전문지식 제공
  - 5. 부산대학교 중심의 다양한 인적 네트워크 활용 기회 제공
- ⑥ **문의처**
  - 부산대학교 산업대학원 홈페이지  
(<https://indu.pusan.ac.kr>)  
부산대학교 산업대학원 행정실 051)510-1391
  - 부산대학교 스포츠과학부 홈페이지  
(<https://sportsscience.pusan.ac.kr>)  
부산대학교 스포츠과학부 학과사무실 051)510-3745, 3747

## 찾아가는 스포츠 복지 영상 중계·제작 보급



**SPORTS NEWS**

부산광역시체육회는 코로나19의 영향으로 체육활동이 어려워진 시민들을 위해 16개 구·군체육회 117명의 지도자들이 직접 참여하고 제작하는 스포츠 복지 영상을 7~8분 분량으로 구성해 제작 또는 중계하여 보급할 예정이다. 유튜브 송출을 통해 실시간으로 각 지역의 지도자들이 홍보 및 홈트레이닝 및 각종 종목의 운동방법 등을 안내할 예정이다. 선호도가 높은 종목을 선정해 시민들이 흥미를 느낄 수 있고 활발하게 참여하도록 독려할 것이며 지도 영상은 각 구·군별 영상제작 콘텐츠에 맞춰 프로그램을 구성하고 촬영할 계획이다.

부산광역시체육회는 이처럼 구·군체육회와 협력해 다양하고 상황에 맞는 생활체육을 활성화시키기 위해 노력할 것이다. 이번 찾아가는 스포츠 복지 영상 보급과 같은 활동을 통해 코로나19 상황으로 그동안 운동을 활발하게 하지 못한 생활체육인들이 조금이나마 불편을 해소하고 체육활동을 이어나갈 수 있는 계기가 되었으면 한다.

## 코로나19 선제검사 추진

부산광역시체육회는 지난 4월 2일(금) 오전 10시부터 오후 2시까지 양정모종합실내훈련장 일원에서 부산광역시체육회 소속 선수 및 지도자 202명과 16개 구·군체육회 생활체육 지도자 112명 등 총 314명을 대상으로 코로나19 선제 검사를 실시했다. 부산광역시의 체육인을 대상으로 코로나19의 선제 검사를 실시하게 된 배경은 팀별 훈련과 대회 출전이 많은 부산 관내 선수단의 집단감염을 사전에 방지하고 부산시민과 생활체육 지도를 통해 비교적 접촉 횟수가 많은 구·군체육회 지도자의 지역감염을 사전 예방하기 위해서다. 부산광역시체육회 장인화 회장은 “개개인이 코로나19 방역수칙을 준수하며 특히 체육인이 코로나19 감염 방지에 앞장서길 바란다”며 “코로나19 확산 방지에 힘써 계획이다”라고 전했다.



## 부산광역시체육회-BNK저축은행 근대5종 실업팀 지원 협약식



**SPORTS NEWS**

부산광역시체육회는 BNK저축은행과 지난 2021년 4월 7일(수) 부산광역시체육회관 회의실에서 부산광역시체육회 회장 외 3명과 BNK저축은행 대표이사 외 3명, 부산광역시근대5종연맹 회장 외 1명이 참석한 가운데 부산광역시체육회-BNK저축은행 근대5종 실업팀 후원 협약을 개최했다. BNK저축은행은 전국체육대회 정식종목 중 근대5종 종목을 선택해 성장 가능성이 있는 선수들에게 운동에 전념할 수 있는 환경을 제공하고 비인기 종목인 근대5종을 활성화시키기 위해 2020년부터 부산광역시체육회 근대5종팀에 선수단 운영을 위한 운영비와 장비, 훈련복 등 경기에 필요한 용품을 지원하고 있다.

지난해 조보성 감독과 정민아, 김세희, 이화영 선수까지 4명으로 시작해 올해는 남자 선수 김세동, 문주성, 손정빈 등 3명의 남자 선수를 추가로 영입해 총 7명으로 구성되었다. 올해부터 'BNK저축은행 근대5종 여자팀'은 'BNK저축은행 근대5종팀'으로 명칭을 변경해 대회에 참가하게 된다. 소속 선수 중 김세희 선수는 2018 자카르타 팔렘방 아시아경기대회 은메달리스트로 2019년에 열린 근대5종 아시아 선수권대회에서 개인, 단체 1위를 차지해 오는 7월에 개최되는 도쿄올림픽 출전권을 획득해 부산의 위상을 높이고 있다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 “지역과 함께 성장하는 대표 금융기관인 BNK금융그룹의 지원이 부산의 향토 기업 참여에 마중물 역할을 할 것으로 기대하며 부산시민의 건강과 체육 발전을 위해 더욱 노력하겠다”라고 전했다.



# 구·군체육회

## 동구체육회



### 제1차 동구체육회 법인 설립 준비위원회

동구체육회는 지난 3월 29일(월)에 동구청 중회의실에서 법인 설립 준비위원회를 개최했다. 법인설립위원회 위원 5명 중 5명 전원이 참석해 회의를 진행했다. 간사의 성원 보고와 위원장 호선을 통해 강병운 위원이 위원장으로 선임되었다. 회의에서는 보고서항 2건, 법인설립준비위원회 설립 개요, 지방체육회 법인 설립 진행절차 요약을 보고했다. 사단법인 동구체육회 정관(안)을 심의, 원안을 승인해 법인설립준비 위원회를 잘 마무리했다.

## 영도구체육회



### 2021년 영도구체육회 걸어보자 봉래산 둘레길

영도구체육회는 지난 3월 13일(토) 영도구체육회 임원들과 함께 생활체육교실 프로그램인 '걸어보자 봉래산 둘레길'을 완주했다. 코로나19로 인해 운동량이 줄어든 임원들을 위해 소수의 인원과 함께 트레킹을 하는 시간을 가졌다. 부담스러운 실내가 아닌 실외에서 운동을 하면서 땀을 흘렸고 방역 지침에 따라 만찬은 다음으로 미뤄두기로 했다. '걸어보자 봉래산 둘레길' 프로그램은 영도구 주민 또는 영도구 관내 직장인을 대상으로 영도구체육회에서 지정해놓은 코스를 완주하는 걷기 교실이다. 선착순 250명 접수가 가능하며 3월 13일(토)부터 4월 13일(화)까지 한 달간 진행된다.

## 부산진구체육회



### 2021 부산진구체육회 정기이사회 개최

부산진구체육회는 지난 3월 18일(목) 부산진구청 15층 다목적실에서 부산진구체육회 임원과 직원들이 참석한 가운데 2021 부산진구체육회 정기이사회를 개최했다. 이번 이사회는 코로나19 예방과 확산 방지를 위해 방역수칙을 준수해 부산진구체육회 이사 25명이 참석해 부산진구체육회 감사 선임 현황과 법인화 설립 추진 사항에 대한 보고로 시작, 안건 심의·의결 등 기타 토의를 진행했고 부산진구체육회의 발전을 도모하는 자리를 마련했다.

## 동래구체육회



### 2021 동래구체육회 동래스포츠클럽 정기 이사회 및 대의원 총회

동래구체육회는 지난 3월 23일(화) 부산광역시체육회관 2층 대회의실에서 동래구체육회장, 부회장, 이사, 대의원 등 18여 명이 참여한 가운데 2021 동래구체육회·동래스포츠클럽 정기 이사회 및 대의원 총회를 각각 개최했다. 이날 열린 총회에서는 2021년 동래구청장기 생활체육대회 개최 계획 보고, 2021년 동래구 체육 꿈나무 장학생 선발 계획, 2021년 동래구체육회 종목단체 협(연맹)회장 취임 보고, 동래구국민체육센터 관리·운영 위·수탁 만료 보고, 동래구체육회 2020년도 사업실적·결산(안) 및 감사보고, 동래구체육회 2021년도 사업계획 및 예산(안), 동래스포츠클럽 2020년도 사업실적·결산(안) 감사보고, 동래구체육회 정관 전부개정(안)을 심의했다. 총회 후 동래구 체육 발전과 동래구민의 건강증진에 더욱 노력할 것을 다짐했다.

## 남구체육회



### 남구체육회 법인 설립 준비위원회 제1차 회의

남구체육회는 지난 3월 12일(금) 남구체육회 법인 설립 준비위원회 제1차 회의를 진행했다. 남구체육회 법인 설립 준비위원회 구성 개요, 지방체육회 법인 설립 진행절차 요약을 보고했다. 심의사항으로는 남구체육회 정관 제정(안)이 있었고 기타토의 시간을 가진 후 회의를 마무리했다.

## 북구체육회



### 2021 제1차 북구체육회 법인 설립 준비위원회

북구체육회는 2021년 3월 23일(화) 오후 2시, 북구청 소회의실에서 위원장, 준비위원 등 4명이 참석한 가운데 국민체육진흥법 일부 개정법률에 따른 북구체육회 정관을 제정해 법인 설립을 위한 준비위원회를 개최했다. 북구체육회 설립의 근거와 명칭을 포함한 총 56개의 조항을 제정했다. 또한 코로나19 감염증 예방을 위해 마스크 착용과 손 소독 등 방역지침에 준수해 위원회를 진행했다.

## 해운대구체육회



### 제22회 해운대구 축구협회장배 40대 축구대회

해운대구체육회는 지난 3월 21일(일) '제22회 해운대구 축구협회장배 40대 축구대회'가 장산인조잔디구장에서 개최됐다. 대회 결과로는 1위 반여축구회, 2위 거승축구회, 공동 3위 해동축구회, 신도시축구회가 차지했다. 이번 축구대회는 9개 팀 300여 명의 축구 동호인들이 방역 수칙을 철저히 지키며 진행됐고, 코로나19로 인해 그동안 묵혀왔던 스트레스를 해소하고 구민건강 증진을 위해 개최되었다.

## 사하구체육회



### 법인 설립 준비위원회 2차 회의 개최

사하구체육회는 코로나19 방역지침을 준수해 지난 3월 25일(목) 오후 6시 분회 1층 회의실에서 법인 설립 준비위원회 2차 회의를 개최했다. 법인 설립 준비위원회 2차 회의에는 김승용 위원장과 위원 3명, 간사(사무국장) 1명이 참석한 가운데 체육회 법인 설립 진행 사항 보고 및 법인 정관 제정 안건을 심의·의결했다.

## 금정구체육회



### 제9회 금호타이어배 및 금정구 야구협회장배 야구대회

금정구야구협회는 지난 3월 14일(일) 금정구민운동장에서 제9회 금호타이어배, 금정구 야구협회장배 야구대회를 개최했다. 코로나19 바이러스로 인해 개회식을 함께 하지 못하는 아쉬움이 있었다. 하지만 토너먼트 방식으로 4월까지 20개 팀의 많은 동호인들이 건강하고 안전하게 그동안 갈고닦은 실력을 발휘, 멋진 기량을 펼칠 수 있도록 모든 경기마다 방역수칙을 준수해 대회를 진행했다.

## 사상구체육회



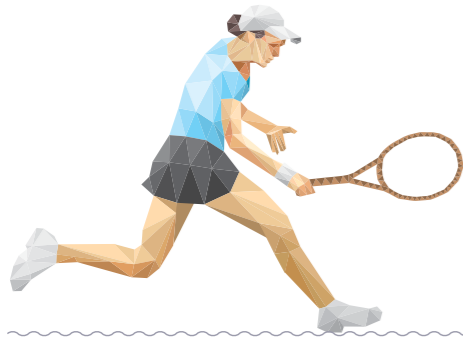
### 걷기 좋은 사상 한 바퀴 환경 캠페인

사상구체육회는 사상구 관내의 환경을 지키기 위해 '걷기 좋은 사상 한 바퀴 환경 캠페인'을 3월부터 11월 30일(화)까지 매달 2, 4주 토요일 오전 9시부터 12시까지 운영한다. 지난 3월 13일(토)에도 사상구 한 바퀴 구간별로 두 팀씩 나눠서 국제식품-삼락생태공원, 모라백산아파트-운수사-모동중학교로 환경캠페인을 진행했으며 모집대상은 초·중·고·대학생 4학년 이상 50명 이내이다.

# 부산공공스포츠클럽

## 2021년도 전국종별테니스대회 입상

2021년 3월 17일(토)부터 경상북도 김천 종합스포츠타운에서 대한테니스협회가 주최하는 2021년도 전국종별테니스대회가 개최되었다. 거점스포츠클럽에서 전예빈(13세)이 출전해 여자 12세부에서 3위에 입상했다. 전국대회에서의 첫 입상으로 앞으로 기대가 크다.



## 동래교육지원청 교육협력 협약식

거점스포츠클럽과 동래교육지원청은 3월 17일(수)에 교육협력을 위한 협약식을 진행했다. 거점스포츠클럽에서 운영 중인 연체체력인증센터를 통해 동래교육지원청 관내 학생들의 건강과 체력증진을 목표로, 찾아가는 학생건강 체력평가, 스포츠 진로체험 등 다양한 프로그램이 운영될 예정이다.



# Stronghold Sports

# 부산광역시장애인체육회

## 2021년 부산 장애인생활체육

### 지원사업 선정

장애인체육회에서는 '2021년 부산 장애인생활체육 지원사업'을 공모하여 다음과 같이 선정·지원한다.



| 구분       | 운영종목             | 사업내용           | 비고     |
|----------|------------------|----------------|--------|
| 생활체육 동호회 | 게이트볼             | 유벤티스동호회        | 총 41개소 |
|          | 농구               | 크로스지적동호회       |        |
|          | 럭비               | 울레휠체어럭비동호회     |        |
|          | 등산               | 산울림동호회 외 3개소   |        |
|          | 론볼               | 등대동호회 외 4개소    |        |
|          | 배드민턴             | 압스동호회 5개소      |        |
|          | 보치아              | 파워휠동호회 외 4개소   |        |
|          | 볼링               | 루비스타동호회 외 3개소  |        |
|          | 수영               | 오션웨이브동호회 외 1개소 |        |
|          | 역도               | 두빛나래동호회        |        |
|          | 요가               | 영도스무스동호회       |        |
|          | 축구               | 다이나믹FC, 북구전동FC |        |
|          | 컬링               | 데프동호회          |        |
|          | 탁구               | 평화복지동호회 외 4개소  |        |
| 파크골프     | 영도곰두리동호회         |                |        |
| 테니스      | 백호동호회            |                |        |
| 직장장애인    | 징검다리좌식탁구교실 외 1개소 |                |        |

## 2021년 부산 장애인전문체육

### 지원대상 선정

장애인체육회에서는 '2021년 부산 장애인전문체육 지원대상'을 공모해 다음과 같이 선정·지원한다.



| 구분         | 장애유형                 | 사업내용  | 비고     |
|------------|----------------------|---|--------|
| 생활체육 교실    | 지체장애인                | 어울림좌식배구교실 외 5개소   | 총 34개소 |
|            | 지적장애인                | 발달장애인댄스교실 외 4개소   |        |
|            | 시각장애인                | 쇼다운교실 외 2개소   |        |
|            | 혼합 및 기타 장애인          | 한큐OK 당구교실 외 12개소  |        |
|            | 아동장애인                | 뉴스포츠교실  |        |
|            | 청소년장애인               | 어울림생활체육교실 외 1개소   |        |
|            | 여성장애인                | 여성론볼교실 외 1개소  |        |
| 직장장애인      | 징검다리좌식탁구교실 외 1개소     |   |        |
| 구분         | 사업형태                 | 사업내용  | 비고     |
| 생활체육 대회 행사 | 단체·기관 (개최/참가)        | 부산산재협회 론볼대회(개최)<br>부산시각장애인볼링대회(개최)<br>부산척수협회 한궁대회(개최)<br>사랑의 시각마라톤대회(개최)<br>장애학생디스크골프대회(개최)<br>특수교사배드민턴대회(개최)<br>전국농아인체육대회(참가)<br>전국지체장애인체육대회(참가)<br>전국휠체어마라톤대회(참가) | 총 17개소 |
|            | 장애인·비장애인 어울림동호인 (개최) | 어울림(농아인)술린대회<br>어울림당구대회<br>어울림배드민턴대회<br>어울림수영대회<br>어울림역도대회<br>어울림축구대회<br>어울림테니스대회<br>한마음걷기대회  |        |

| 구분         | 사업형태       | 사업내용   | 비고    |
|------------|------------|--|-------|
| 전문체육 선수 지원 | 우수선수 훈련지원금 | 론볼 3명, 역도 15명<br>육상 6명, 탁구 6명<br>축구 4명   | 총 34명 |
|            | 경기력 향상 육성비 | 골볼 2명, 배드민턴 2명,<br>보치아 1명, 볼링 1명,<br>수영 4명, 슬레이지하키 1명,<br>양궁 1명, 요트 1명,<br>유도 1명, 육상 4명,<br>컬링 1명, 탁구 1명,<br>테니스 1명, 파크골프 1명 | 총 22명 |

국민체육센터

## 부산국민체육센터

### 01. 아동학대 신고의무자 교육

부산국민체육센터는 매년 실시하는 법정 의무교육인 아동학대 신고의무자 교육을 지난 3월 25일(목)에 실시했다. 부산국민체육센터 직원은 직무상 아동학대를 인지할 가능성이 높은 직업군으로 아동학대의 이해, 아동학대 신고 의무자의 역할 등에 관해 실제 사례를 중심으로 전문 강사에게 심도 있는 교육을 받았다. 피해 아동에게 학대 의심 징후가 발견되면 아동보호 전문기관 또는 수사기관(112)에 즉시 신고할 것 등 매뉴얼을 잘 인식하고, 부산국민체육센터 직원은 아동학대 신고 의무자 교육의 중요성을 잊지 않고 주변에 아동학대로 인한 피해와 아동학대 예방에 효과적으로 대응하고자 한다.



### 02. 줌바 신규 프로그램 무료 공개수업

부산국민체육센터는 4월에 개설 예정인 줌바 프로그램의 홍보를 위해 지난 3월 23일(화) 무료 공개수업을 진행했다. 다양한 사전 홍보를 통해 30명이 넘는 회원들이 참여했으며 방역수칙 준수와 거리두기 실시 등 순차적으로 회원을 입장시켜 줌바 프로그램의 매력을 느낄 수 있는 시간을 가졌다. 외국 유명인들이 즐기는 운동으로 유명세를 타기 시작한 현재는 세계 1,400만 명이 즐기고 있는 줌바, 이번에 진행된 공개수업의 관심과 호응이 높아 줌바의 인기를 증명했다. 앞으로도 부산국민체육센터는 다양한 프로그램을 도입해 코로나19로 지친 시민들의 활력소가 될 것이다.



## 북구국민체육센터

### 01. 신나는 주말체육학교 운영

북구국민체육센터는 지역 초등학생들 대상으로 건강하고 즐겁게 수영을 접할 수 있는 신나는 주말체육학교를 진행한다. 신나는 주말체육학교는 지난 3월 29일(월)부터 접수를 시작했으며 4월 17일(토)부터 7월 31일(토)까지 진행된다. 북구국민체육센터 전 임직원은 코로나19로 위축된 시기에 방역 지침 매뉴얼을 철저히 준수, 안전을 최우선으로 할 것이다. 신나는 주말체육학교를 통해 더 많은 어린이들의 정신건강과 체력증진에 도움이 되리라 기대한다.

### 02. 환경개선 공사 추진

북구국민체육센터는 3월부터 쾌적한 수영장 환경개선을 위해 수영장 수질 오염 사고를 사전에 예방하고 민원을 해소하고자 순환펌프와 배관설비 교체 공사를 추진한다. 북구국민체육센터는 수영장을 이용하는 회원들이 최적의 환경에서 수영장을 이용할 수 있도록 제공, 안전하고 지속적인 수질 관리에 힘쓸 계획이라고 전했다.



## 영도국민체육센터

### 01. 영도국민체육센터 정상운영

영도국민체육센터는 코로나19 감염 확산에 따른 시설 이용객들의 불안감을 해소하기 위해 각종 시설 소독과 방역수칙을 준수한 가운데 수영장, 헬스장, 골프연습장, 스쿼시 등 월 프로그램 등록 회원을 접수하고 있다. 영도국민체육센터는 일 2회 이상 주기적인 방역과 환기를 실시하고 있으며, 부산영도시니어클럽의 영도할매시니어안심생활방역단 사업에 참여해 매일 5명의 방역요원이 센터에 상주하며 정기적인 방역을 실시 중이다. 영도국민체육센터 센터장은 "철저한 코로나 방역수칙 준수를 통해 안전한 운동 생활이 지속될 수 있도록 노력하겠다"고 밝혔다.



### 02. 2021학년도 1학기 국가근로 장학사업 참여

영도국민체육센터에서는 지역 인재 육성을 위해 관내 대학과 상호 협력체계를 강화하고 대학생들에게 다양한 직업체험의 기회를 제공하고자 지난 3월부터 2021학년도 1학기 국가근로 장학사업에 참여한다. 영도국민체육센터는 학생들에게 직업체험의 기회를 제공하고 취업 역량 제고에 도움을 주리라 기대한다. 또 사무보조 업무와 근로장학생들의 업무지원을 통해 상호 간 긍정적인 시너지를 낼 수 있으리라 기대한다.



## 강서구국민체육센터

### 01. 강서구체육회 주관 <신나는 주말 체육 학교> 개강

강서구체육회에서는 지역 초등학생을 대상으로 건강하고 즐겁게 생활체육을 접할 수 있는 신나는 주말 체육 학교를 개설해 볼링, 인라인스케이트, 치어리딩, 수영 등 다양한 프로그램을 진행한다. 강서구국민체육센터에서는 4월부터 신나는 주말 체육 학교 수영 교실이 시작되며 초급, 중급으로 나뉘어 수준별 맞춤 수업을 제공하게 된다. 신청은 3월 29일(월)부터 강서구체육회 홈페이지에서 선착순으로 진행되며 평소 학업에 지친 지역 내 어린이들의 체력 증진을 위한 기회가 되길 바란다.



신일디엔피는 원-프로세스를 통해 고객이 원하는  
제품을 기획에서 인쇄 제작, 배송까지 한번에 처리!

편집디자인, CI, BI 및 인쇄, 제본, 배송까지 원스톱으로 제작하는 디자인 인쇄 전문 기업!

**Creative Design**

편집디자인 / 북디자인  
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



**신일D&P**  
design&printing

광고디자인·인쇄 전문기업 부산광역시 동구 자성로 133번길 31 501호(신일빌딩) T 051.469.8275 F 051.466.6680

BRONS COFFEE 브론스 / 커피 파우치 음료

자연생각 자연생각 / 아이스티 파우치 음료

|               |                  |      |     |     |
|---------------|------------------|------|-----|-----|
|               |                  |      |     |     |
| 아메리카노  <br>블랙 | 아메리카노  <br>헤이즐넛향 | 애플망고 | 청포도 | 복숭아 |

HEE CHANG YANGSAN CAFE 뽕뽕 BRONS COFFEE 자연생각

본사 / 50592 경남 양산시 유산공단 7길 45 / TEL | 055-911-3000 / FAX | 055-912-1212 / www.heechang.com



# The New E-Class 출시

## New E. New Attitude.

메르세데스-벤츠의 시작,  
스타자동차와 함께



Mercedes-Benz

|       |                                  |                                       |                  |                                       |
|-------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------|---------------------------------------|
| 스타자동차 | 전시장                              | 해운대 051-709-6301 부산 해운대구 해운대로 277(우동) | 서비스센터            | 해운대 051-797-9619 부산 해운대구 해운대로 287(우동) |
|       | 금 정                              | 051-710-2369 부산 금정구 중앙대로 1912(구서동)    | 금 정              | 051-775-9811 부산 금정구 중앙대로 1912(구서동)    |
|       | 울 산                              | 052-701-0503 울산 남구 삼산로 83번길 (달동)      | 울 산              | 052-705-7203 울산 남구 남중로 74번길 19(삼산동)   |
|       | 기 장                              | 051-792-7474 부산 기장군 기장읍 기장해안로 98      | 기 장              | 051-792-7410 부산 기장군 일광면 기장대로 1047-10  |
|       | 인증중고차금                           | 051-775-9820 부산 금정구 중앙대로 1912(구서동)    | 대표 번호            | 1688-2369(benz)                       |
| 울 산   | 052-701-0513 울산 남구 삼산로 83번길 (달동) | 홈 페이지                                 | www.mbstar.co.kr |                                       |

정부 공인 표준 연비 및 등급  
E 220 d 4M EX (배기량 1,950cc, 공차중량 1,900kg, 4륜구동), 복합연비: 13.2km/l (도시연비 12.2m/l, 고속도로연비: 14.7km/l), 등급: 3등급, 복합CO<sub>2</sub>배출량: 145g/km  
복합 연비는 표준모드에 의한 연비로서 도로 상태, 운전 방법, 차량 적재 및 정비 상태 등에 따라 실추형 연비와 차이가 있습니다.  
표상기 제품 이미지는 국내 사양과 다를 수 있습니다.

# The Best Steel For The Better Company

세계적 수준의 기술력과 고객을 위한 서비스 정신으로  
세계 최고의 글로벌 기업으로 발돋움 하겠습니다.



**포스코**  
POSCO  
331, 332, 333, 334, 335-1  
Tel: 055-259-3000 Fax: 055-259-2020  
http://www.pocosteel.com

**포스코강철**  
POSCO STEEL  
부산시 사상구 중앙로 10 4125555 5500  
Tel: 051-796-7000 Fax: 051-796-7060  
http://www.pocosteel.com

**동원강철**  
DONGWON STEEL  
부산시 사상구 학암동 700-1  
Tel: 051-302-1177 Fax: 051-305-5555  
http://www.dongwonesteel.com