

# 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. 32  
2021 MAY

# 부산체육

부산광역시체육회 매거진  
Busan Sports Council Magazine

### 노력의 땀방울

궁도협회 김종돈 회장 인터뷰

### 스포츠 플러스

태권도

### 스포츠 전국투어

수상 레저 스포츠의 천국을 가다!  
- 경기도 가평



부산광역시체육회  
BUSAN SPORTS COUNCIL

# 부산체육

부산광역시체육회 매거진  
Busan Sports Council Magazine

발행일 2021년 5월 24일(월간, 비매품, 통권 제32호)  
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.

## More Deeply

- 04 특별기획**  
2020 도쿄올림픽 선수단장에 장인화 회장 선임
- 06 노력의 땀방울**  
부산광역시공도협회 회장 김중돈
- 10 학교체육 탐구생활**  
2019년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽대회 우승 양동여자중학교 플로어볼팀
- 14 함께하는 생활체육**  
제37회 부산광역시 배드민턴협회장기 추계대회 우승 낙민배드민턴클럽
- 18 특별기획2**  
부산진구스포츠클럽과 경로경 선수의 멋진 동행



## More Broadly

- 22 스페셜 리포트**  
부산체육의 학교스포츠클럽 육성을 위한 방향
- 26 스포츠 in 과학**  
운동에 의한 근육 손상과 영양학적 해결방안
- 30 구·군체육회를 가다**  
영도구체육회
- 34 잊지 못할 그 순간**  
1997 제2회 부산동아시아경기대회
- 38 이슈 앤 포커스**  
스포츠 정신은 스포츠 윤리에서 시작된다

## More Pleasantly


- 40 스포츠 플러스**  
전통무예에서 세계적인 스포츠로, 태권도
- 44 스포츠 전국투어**  
수상 레저 스포츠의 천국을 가다! 경기도 가평
- 48 키워드가 있는 건강상식**  
심근경색

## More Closely

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







## 장인화 부산광역시체육회장 도쿄올림픽 한국 선수단장 선임

오는 7월 23일 개막하는 2020 도쿄올림픽 대한민국 선수단장에 장인화 부산광역시체육회 회장님이 선임되었습니다. 대한체육회는 3월 22일 신임 집행부가 구성된 뒤 처음 모이는 이사회에서 장인화 선수단장의 선임을 공식 발표하였습니다.

장인화 회장님은 도쿄올림픽 대한민국 선수단장으로써 막중한 책임감을 가지고 올림픽 일정을 마치는 순간까지 최선을 다할 것을 약속하며, 올림픽 대회에 참가하는 선수들에게 후회와 아쉬움이 남지 않도록 최대한 지원하겠다고 포부를 밝혔습니다.





취임과 함께 시작된 궁도와의 인연. 궁도에 대해 깊이 있게 알지 못한다고 하면서도 궁도의 역사와 앞으로의 목표까지 줄줄 꿰는 김종돈 회장. 그의 이야기를 듣다 보면 정신을 통일하고 정동(靜動)의 균형을 맞추는 궁도가 저절로 떠올랐다. 과녁을 향해 사심 없이 활시위를 당기는 궁도처럼 목표를 향해 과감하면서도 분명하게 나아갈 그의 활시위가 보이는 듯했다.

## 인생을 궁도처럼, 궁도를 인생처럼!

부산광역시궁도협회 회장 김종돈



### 트라이애슬론에서 궁도로

김중돈 회장은 ㈜네오산업개발 대표를 비롯해 오랜 시간 부산의 중·고등학교 운영위원장, 부산광역시 경찰청 경찰발전위원회 사무총장직을 해왔다. 10년 정도 운영위원장을 하면서 본업을 살려 학교 시설을 관리하고, 대형TV를 설치하고, 사물함도 교체해주며 감사 표창도 여러 번 받았다. 사무총장직을 통해서는 대대적인 마을개선 사업인 셉테드(CPTED, Crime prevention through environmental design)를 진행하기도 했다. 지역사회에 조금이나마 도움이 되기 위해 위해서였다.

“궁도협회 회장을 맡기 전 2012년부터 트라이애슬론 연맹회장을 역임한 적이 있습니다. 그러면서 체육회와 인연이 닿았고, 체육회뿐만 아니라 지역사회를 위해 봉사할 수 있으면 좋겠다는 생각을 했습니다. 그 무렵 궁도협회에서 찾아와 협회를 맡아달라고 하더라고요. 이참에 궁도를 배워야겠다는 생각도 들고, 도움이 되고 싶다는 생각에 흔쾌히 승낙하게 되었습니다.”

트라이애슬론도 인기 종목이 아니다 보니 지원이나 시설 등 열악한 부분이 있었다. 하지만 열심히 하는 선수들의 모습에 중요 대회가 있을 때는 시간을 쪼개 하루 전날 찾아가 격려와 응원을 전했다. 사이클 교체만으로도 1시간 기준으로 2분 이상이나 기록이 단축되는 것을 보며 느끼는 바가 많았다. 비인기종목 역시 관심과 지원이 있으면 인기종목 이상으로 충분한 역할을 할 수 있다는 것을 몸소 체험한 것이다.

### 인생과 닮아있는 궁도, 새로운 삶처럼 시작할 것

궁도는 정서 함양을 비롯해 활시위를 당길 때 근력과 힘이 많이 들어가는 좋은 스포츠이다. 하지만 궁도가 많은 사람들에게 친근한 스포츠는 아니다. 관광지에서의 체험이나 영화, 방송을 통해 접하긴 하지만 취미로 즐기는 경우도 많지 않다. 그 이유로 김중돈 회장은 시설과 홍보를 꼽았다.

“시민들이 언제 어디서나 즐길 만큼 시설이 많지 않은 것이 사실입니다. 하지만 의외로 생활체육을 통해 전문선수로 훈련하시는 분들이 많습니다. 부산만 해도 4개의 궁도장에 1,200명의 궁도인들이 활동하고 있고, 전국적으로는 400개의 궁도장에 5만 명의 궁도인들이 활동



부산광역시궁도협회 회장 김중돈

하고 있거든요. 부산이 궁도장이나 시설 면에서 열악한 부분도 있지만 앞으로 지자체를 비롯해서 체육회와 협의해나가려고 합니다.”

궁도라는 종목에 누(累)가 되지 않도록 유지, 발전시키고 싶다고 겸손하게 말하는 김중돈 회장. 하지만 정기적인 대회 유치를 통해 궁도를 알리고, 전국 규모의 대회와 유명 대회를 부산에 유치하겠다는 포부를 당당하게 말하는 그다.

### 주경야독(晝耕夜讀)에서 반면교사(反面教師) 그리고 역지사지(易地思之)

19살 때부터 주경야독(晝耕夜讀)으로 학업과 직장 생활을 병행해온 김중돈 회장은 지금껏 심 없이 달려왔다. 19살 때 서울시 교육위원회 교육청에 시설직 공무원으로 일하면서 야간에는 대학을 다녔고, 군대 입대하기 전날까지도 근무를 했다. 그런 그에게 유일한 휴가는 군대 제대하고 나서 다시 발령이 나기 전까지 14일의 기간이 다였다. 그렇게 2015년까지 즐기게 달려왔는데 바쁘게 사는 것만이 잘 사는 것은 아니라는 생각이 들었다. 그러던 찰나에 궁도를 접하게 되었고, 궁도와 함께 새로운 삶을 시작하고 있다.

김중돈 회장은 인생과 궁도가 많이 닮아있다고 말한다. 온 정신을 집중하는 것이 중요한 궁도처럼 인생도 때론 정신을 가다듬는 시간이 필요하고, 되돌아보는 것이 중요하기 때문이다. 목표를 향해 활시위를 당기는 것처럼 앞만 보고 달리는 것도 중요하지만 나쁜 상황에서도 좋은 것을 보고, 상대방의 입장에서 생각하는 태도가 필요하다는 말도 덧붙였다.

“제 인생철학은 반면교사(反面教師), 역지사지(易地思之)입니다. 어떤 상황에서도 가르침을 얻고, 되돌아보려고 해요. 손해를 볼 때도 있지만 상대방 입장에서 생각하려고 하는 거죠. 행동으로 옮기는 것이 쉽지 않지만 저 또한 반 정도 온 것 같고, 나머지는 완성해야죠.”

취임 후 바쁜 근황을 보내고 있는 김중돈 회장이지만 코로나 19로 어려운 시기를 보내고 있는 시민들을 위한 한 마디도 잊지 않았다.

※ 본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

“코로나19가 처음에는 감기처럼 별 거 아니라고 생각했는데 전 국민, 전 세계가 어렵고 힘든 시기를 보내고 있습니다. 저도 피해를 볼 때도 있었지만 대처를 하고 있고, 어려우면 어려운 시기대로 합심해서 헤쳐 나가야 해요. 아무쪼록 지원이 골고루 되었으면 좋겠고, 이 시기가 빨리 끝나기를 학수고대합니다.”

매일 조금씩 바뀌는 바람을 살피며 활시위를 당기는 궁도처럼 김중돈 회장의 부단하고도 힘찬 전진은 앞으로도 멈추지 않을 것이다.



주요 이력사항

### 김중돈 현 ㈜네오산업개발 회장

- 2003년 제14회 아시아경기대회 관련 대통령 표창장 수상
- 2005년~2015년 부산광역시 해운대구 해운대고등학교 외 3개교 운영위원장
- 2010년 지역사회 발전 공헌 부산광역시 경찰청장 감사장 시공 및 품질관리 우수 부산광역시장 표창장
- 2012년 동아대학교 도시계획 공학박사
- 2012년~2015년 부산광역시체육회 트라이애슬론 연맹 회장
- 2013년~2015년 부산광역시지방경찰청 경찰발전위원회 사무국장
- 2019년~현재 국립해양대학교 최고인문학과정 6기 회장



# 함께하는 즐거움, 플로어볼로 꽃피는 행복한 내일

2019년 부산광역시교육감배  
학교스포츠클럽대회 우승

필드선수(Field player) 5명과 골리(Goalie)라 불리는 골키퍼가 한 팀으로 구성돼 스틱으로 골대에 볼을 넣는 하키형 뉴스포츠 플로어볼(Floorball). 1인 1스포츠를 적극 권장하는 양동여자중학교의 다양한 학교스포츠클럽 가운데서도 플로어볼팀이 유독 눈에 띄는 것은 2019년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽대회와 클럽대항 청소년 생활체육 플로어볼 대회 우승이라는 성과뿐만 아니라 학교 강당과 경기장을 누비며 연신 행복한 미소를 잃지 않는 학생들 덕분이다.



양동여자중학교  
플로어볼팀



## 뉴스포츠 플로어볼, 새로운 매력에 빠지다

“플로어볼은 단체 종목이기 때문에 각자 골리, 공격수, 센터, 수비수의 역할을 충실히 수행해야 하는 것은 물론 서로의 빈자리를 빠르게 채워주는 적극적이고 유동적인 플레이가 중요해요. 자연스럽게 선후배·친구들 간의 유대관계와 활발한 태도, 승패를 뛰어넘는 긍정적인 마음이 짐을 배울 수 있습니다. 그러다보니 학생들이 플로어볼도, 학교생활도 더욱 즐기게 되는 거죠.”

잔디구장이 필요한 필드하키나 빙상장이 필요한 아이스하키와는 달리 공간의 제약이 크지 않고, 연성이 있는 플라스틱으로 만들어진 볼과 스틱을 사용하는 덕분에 부상의 위험도 적은 플로어볼은 규칙이 복잡하지 않아 처음 접하는 학생들도 쉽게 배울 수 있는 것이 큰 장점이라는 김용우 교사와 조진우 강사. 종주국인 스웨덴을 비롯해 유럽에서 활성화된 플로어볼이 한국에 들어온 것은 2004년경으로 부산에 온 지는 9년 정도, 양동여자중학교 플로어볼팀의 역사도 올해로 5년차가 됐다.

“저희 양동여자중학교 플로어볼팀은 2017년 1학년 12명, 2학년 골키퍼 1명으로 시작했어요. 그때 1학년으로 들어온 학생들은 양성초등학교에서부터 플로어볼을 하던 친구들이 많았습니다. 초등부 대회에서의 활약을 눈여겨보고 있다가 저희 학교에서 새롭게 팀을 꾸려 함께하게 된 거죠. 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽대회 우승을 했던 2019년에는 실력은 물론 총원이 20명으로 늘어날 만큼 규모면으로도 성장했어요.”

주장이자 센터인 표지민 학생과 부주장으로 수비를 맡고 있는 김혜빈 학생 역시 양성초등학교 출신으로 초등학교 때부터 플로어볼 동아리 활동을 해올 만큼 플로어볼의 매력에 푹 빠져 있다. 고등학교 진학을 앞둔 3학년임에도 “코로나19로 인해 플로어볼 대회나 여러 활동이 많이 줄어들어서 아쉽지만 학교 강당에서라도 더 많이 활동하고 싶다”는 표지민 학생과 “플로어볼은 하면 할수록 더 생각나고 빠져드는 매력이 있다”며, “열심히 노력해서 팀에 더 많은 도움이 되고 싶다”는 김혜빈 학생의 말에는 플로어볼을 향한 애정이 한가득. 기회가 된다면 고등학교에서도 플로어볼을 계속하고 싶다는 말에는 행복한 웃음이 묻어난다.





※ 본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

**부지런한 연습,  
눈부신 우승으로  
반짝이다**

2019년 8개 종목의 팀이 학교스포츠클럽대회에 참가할 만큼 1인 1스포츠를 적극적으로 권하고 있는 양동여자중학교. 많은 스포츠동아리 사이에서도 플로어볼팀은 학생들의 참여도가 높고 적극적인 것으로 유명하다.

“아침에는 8시 전에 일찍 등교해서 연습을 해요. 저희 학교는 점심시간이 70분으로 다른 학교보다 긴 편인데 점심을 먹고 나서, 방과 후에도 연습을 하죠. 학생들의 열정과 애정이 참 대단합니다. 시합을 준비할 때는 주말에도 나와서 연습을 하는데 시간이 늦어 말릴 때까지 하는 일도 부지기수예요.”

김용우 교사와 조진우 강사는 볼과 스틱을 이용한 몸풀기 훈련부터 반복되는 기본기 연습까지 매일같이 연습에 매진하는 양동여자중학교 플로어볼팀 학생들의 칭찬 일색이다. 공격수는 빠른 스피드와 골 결정력, 수비는 정확한 패스와 크로스 패스, 경기 전체를 운영해야 하는 센터는 판단력을 중점으로 연습하는 각 포지션별 전술훈련은 물론 위치별로 팀 구성원들이 약속된 플레이를 연습하는 드릴(Drill) 훈련도 게을리하는 법이 없다고.

“중학생들을 대상으로 하는 플로어볼 대회가 부산에서 많이 열리지는 않습니다. 특히 여중부는 더 그런 편이고요. 그래서 전국 방방곡곡을 다니며 여러 지역대회, 교육감배-협회장배 대회에 참가하며 열심히 연습했습니다. 다른 초·중학교는 물론 신라대학교에서도 연습경기를 많이 했고요. 남학생부나 성인부랑 대결해도 저희 팀이 밀리지 않다 보니 여학생부에서는 사실 차이가 많이 나죠. 2019년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽대회 우승도 이런 꾸준한 연습이 뒷받침 됐기 때문에 가능한 일이라고 생각해요. 그동안의 노력들이 빛을 발한 거죠.”



생활체육을 넘어  
평생체육으로  
플로어볼을 즐기는  
어른으로 성장했으면  
하는 마음입니다

**평생체육을 바라며,  
행복한 내일을 그리다**

| 양동여자중학교 플로어볼팀 주요 수상내역 |                                    |
|-----------------------|------------------------------------|
| 2017년                 | • 전국학교스포츠클럽 플로어볼 대회 부산대표 참가        |
| 2018년                 | • 전국학교스포츠클럽 플로어볼 대회 부산대표 참가        |
| 2019년                 | • 전국학교스포츠클럽 플로어볼 대회 부산대표 참가        |
|                       | • 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽대회 플로어볼 1위      |
|                       | • 클럽대항 청소년 생활체육 플로어볼대회 1위          |
|                       | • 제8회 협회장배 전국 초·중고 플로어볼 챔피언십 대회 3위 |
|                       | • 인천광역시협회장배 전국학생플로어볼대회 3위          |
|                       | • It's Daejeon 플로어볼 챌린지컵 대회 3위     |



대회에서의 우수한 성적도 중요하지만 학생들이 플로어볼을 통해 바른 어른으로 자라기를 바란다는 김용우 교사와 조진우 강사. 전국의 여러 대회를 다니면서 다른 팀 선생님이나 학부모들이 “부산팀은 학생들이 인사도 잘하고 참 예의바르다”, “인성이 좋고 착하다”고 말하는 것들을 때면 뿌듯함을 감출 수 없다고.

“실력보다 인성이 먼저라는 말을 많이 해요. 이기고 지는 것보다 매너 있게 경기고 패어플레이 정신을 발휘하는 게 중요하다고, 그다음에 노력, 마지막이 실력이라고요. 일단 즐겁게 지금처럼 플로어볼에 대한 애정을 가지고 열정적으로 참여해서 활동하는 게 무엇보다 가장 먼저라고 생각합니다. 이런 모습이 학생들의 삶에도, 즐겁고 행복한 학교생활에도 틀림없이 큰 도움이 될 테니까요.”

생활체육이 평생체육으로 이어진다는 생각으로 학생들에게 플로어볼의 즐거움을 전하는 그들이 있기에 양동여자중학교 플로어볼팀 학생들 역시 플로어볼과 함께 하는 행복한 미래를 그릴 수 있는 게 아닐까.

“양동여자중학교 플로어볼팀을 통해 학생들이 평생 즐길 수 있는 운동, 잘할 수 있는 운동을 만들어주고 싶어요. 플로어볼은 부산뿐만 아니라 전국에도 많은 대학팀이 있고 성인팀, 동호회도 많습니다. 나중에 시간이 흘러서도 생활체육을 넘어 평생체육으로 플로어볼을 즐기는 어른으로 성장했으면 하는 마음입니다.”



**이현자 교장 선생님 MINI INTERVIEW**

전문 운동부가 아님에도 불구하고 자발적으로 참여하고 우수한 성적까지 내는 학생들이 대견하다는 이현자 교장 선생님. 양동여자중학교 학교스포츠클럽과 플로어볼팀에 대한 애정과 자부심이 고스란히 느껴진다.

“아침시간, 점심시간, 방과 후 가리지 않고 열심히 하는 학생들의 모습을 보면 참 뿌듯해요. 몸이 튼튼해야 뭐든 잘할 수 있습니다. 학교스포츠클럽을 통해 여러 종목을 배우고 익혀서 커서도 꾸준히 운동할 수 있는 밑거름이 되기를 바라는 마음입니다. 코로나 19가 끝나면 플로어볼팀을 비롯한 학교스포츠클럽 동아리를 위해 더욱 적극 지원하겠습니다!”



# 세대를 아우르며 가족과 함께하는 인생 2막

제37회 부산광역시 배드민턴협회장기 추계대회 우승  
낙민배드민턴클럽



2006년 창단한 낙민배드민턴클럽의 회원들을 보면 20대부터 70대에 이르기까지 세대층이 폭넓다. 부산광역시에서 최고의 실력을 갖춘 청년부와 따뜻한 노련미와 지혜를 갖춘 장년부가 어우러지면서 그야말로 친근하고 편안한 분위기에서 맘껏 배드민턴을 즐기는 이들, 그들의 화합만큼이나 실력 또한 톱인 낙민배드민턴클럽을 찾았다.

## 빠른 습득력과 단합된 힘으로 얻은 화려한 수상 이력

2014 국민건강보험공단 부산지역본부장배 제27회 국민생활체육 부산광역시 배드민턴연합회 추계대회에 1부 리그 우승, 2017 제16회 부산광역시 동래구 배드민턴협회장기대회, 제27회 부산광역시 동래구청장기배드민턴대회 1부 리그 우승, 2019 제37회 부산광역시 배드민턴협회장기 추계대회, 2019 제29회 동래구청장기배드민턴대회 1위 등 화려한 수상 내역이 이목을 끈다.

2006년 창단한 낙민배드민턴클럽은 2007년 부산광역시와 동래구 배드민턴협회에 정식으로 가입했다. 초창기 회원은 30여 명, 현재는 20대부터 70대에 이르기까지 100여 명의 회원이 활동 중, 15년 넘게 활동해온 초기 멤버는 10여 명 정도 된다.

“코로나19 이전에는 매일 지정된 시간에 모여 함께 운동하고 식사도 하며 가족들보다 더 자주 만났어요. 거의 1년 동안 뵈지 못한 분들이 너무 많아요. 2020년에도 간혹 활동을 했는데 코로나19로 거리두기 단계가 격상돼 올 3월까지 모임이 없다가 4월부터 체육관을 정해 1주일에 한 번씩 활동을 진행 중입니다. 주로 실내에서 하는 운동이다 보니 코로나19에 감염될까 더 조심스러운 수밖에 없죠.”

코로나19로 낙민배드민턴클럽 활동이 멈춘 2020년이 아쉬웠지만 한 정금득 총괄이사, 그에게 지금까지 출전한 대회 중 기억에 남는 대회를 물었다.

“2017년 제16회 부산광역시 동래구 배드민턴협회장기대회에서 1부 리그 우승을 차지했을 때였어요. 당시 동래구에는 금강클럽과 동래클럽의 실력이 막강했어. 항상 구대회를 하면 이 두 팀으로 1, 2위가 정해져 있었고 낙민배드민턴클럽은 3위 정도에 머물렀는데 누구도 예상치 못하게 낙민배드민턴클럽이 1위를 차지해 많은 이들을 놀라게 했죠. 이 대회를 계기로 낙민배드민턴클럽의 위상이 올라갔어요.”

류춘덕 회장을 주축으로 지금까지 낙민배드민턴클럽을 탄탄하게 구축해온 정금득 총괄이사의 예찬은 계속됐다.





실력이 일취월장하는 클럽,  
활력과 건강을 동시에 얻다

낙민배드민턴클럽이 타 클럽과 확연히 다른 점은 무엇일까. 20대부터 최고령자 71세 강홍근 회원에 이르기까지 연령층이 폭넓은 편이며 40~50대가 가장 많다. 회원들이 젊다 보니 배우는 속도와 경기 중 공의 속도가 빠른 편이다. 낙민배드민턴클럽에 가면 배드민턴 실력이 일취월장(日就月將)한다는 입소문 덕분인지 가입 문의가 넘치고 소개로 클럽에 들어오려는 이들도 많다. 그래서 낙민배드민턴클럽은 한 달 정도 준회원 기간을 갖고 정회원을 받는다고 했다. 또 낙민배드민턴클럽은 1코트는 레슨 코트, 다른 1코트는 초심자 코트, 나머지 4코트는 기존 회원 코트로 운영 중이다. 101명의 회원 중 실력이 출중한 A조 43여 명이 서로 초심자들을 가르쳐주려고 한다. 일단 배드민턴을 시작하면 기본 십수 년은 배드민턴에 폭 빠질 수밖에 없다는데 그 매력은 무엇일까?

“배드민턴은 실내에서 이뤄지는 운동인 만큼 날씨, 계절의 제약을 받지 않아요. 배드민턴을 치다 보면 일상에서 활력과 건강을 동시에 얻을 수 있어요. 주로 복식으로 경기를 진행하기 때문에 파트너와의 단합과 양보가 필수죠. 서로 호흡을 맞춰 운동하다 보면 회원들끼리 더욱 친목 도모를 할 수 있고요. 무척 동적인 운동이다 보니 일상의 스트레스를 날리기 쉽고 운동량이 많아 다이어트에 큰 도움이 된답니다. 또 경기를 하면서 배드민턴 기술을 익히고 자세를 교정하는 등 나날이 실력이 느는 걸 보는 재미도 쏠쏠하답니다. 회원들이 하나같이 성취감과 만족감이 크다고 하시더군요.”

“ 배드민턴을 치다 보면 일상에서 활력과 건강을 동시에 얻을 수 있어요.”



강홍근  
고문님



류춘덕  
회장님



이동희  
총무님

낙민배드민턴클럽에서 만나 부부의 연을 맺은 이들도 있고 가족 단위로 와서 배드민턴을 즐기는 이들도 많은 게 특징인 이 클럽, 오랜 세월 배드민턴을 통해 우정을 쌓고 정을 나누는 사이라 그런지 활동을 할 때마다 활기와 웃음이 넘친다.

가족처럼 편안하고 친근하게  
다 함께 배드민턴 하는 그날까지

낙민배드민턴클럽의 향후 목표는 코로나19 이전으로 돌아가는 것. 현재 동호인들 사이에서는 코로나19가 종식이 된다 해도 학교의 체육관 개방이 쉽지 않아 수많은 클럽이 없어질지도 모른다는 얘기가 들려온다. 다 함께 모여 배드민턴 칠 수 있는 여건이 하루라도 빨리 마련되었으면 하는 게 가장 큰 바람이라는 류춘덕 회장. 부산광역시체육회에서 코로나19 종식 후에 각 종목 클럽들이 다시 활성화가 될 수 있도록 많이 신경을 써 주면 좋겠다는 바람도 내비쳤다. 달리기, 도약, 몸의 회전과 굴곡으로 이루어진 전신운동으로 활동 형태가 달리고 치는 동작으로 이루어져 정신적 스트레스 해소를 돕는 등 술한 장점을 지닌 배드민턴. 가족 같은 편안한 분위기에서 제대로 배우고 싶다면 낙민배드민턴클럽 문을 두드려보자. 출전하는 대회마다 거의 금메달을 획득해온 창단 멤버인 70대의 강홍근 고문, 코로나19 상황에서 클럽의 단합을 위해 연임하며 애써온 류춘덕 회장 그리고 낙민배드민턴클럽을 꾸려 가는 주축인 전병관, 황정섭, 정금득, 박해문, 허남용, 노태울, 김정연, 김선미, 장희선, 김양섭, 박영옥, 전현득, 이상희 외 많은 회원들이 환한 얼굴로 여러분을 맞을 테니.



※ 본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



주요 경기 수상 내역

- 2014년**
  - 국민건강보험공단 부산지역본부장배 제27회 국민생활체육 부산광역시 배드민턴연합회 추계대회 1부 리그 우승
- 2017년**
  - 제16회 부산광역시 동래구 배드민턴협회장기대회 1부 리그 우승
  - 제27회 부산광역시 동래구청장기배드민턴대회 1부 리그 우승
- 2018년**
  - 제17회 동래구 배드민턴협회장기대회 1부 리그 준우승
  - 제28회 동래구청장기배드민턴대회 1부 리그 우승
- 2019년**
  - 제37회 부산광역시 배드민턴협회장기 추계대회 1부 리그 우승
  - 제29회 동래구청장기배드민턴대회 1부 리그 우승





## 최초의 역사를 쓰다! 부산진구스포츠클럽과 경로경 선수의 멋진 동행

부산진구스포츠클럽

다양한 프로그램으로 누구나 스포츠를 즐기는 공공체육시설에 그치지 않고 전국 최고의 공공스포츠클럽으로 자리매김하고 있는 곳이 있다. 2018년 4월 부산진구스포츠클럽 수영 전문선수반 창단을 시작으로 4년 만에 당당히 전국 대회 1위를 배출한 부산진구스포츠클럽! 그 눈부신 성장의 비결을 직접 찾아가 들어보았다.



### 소통하고 참여하는 부산진구스포츠클럽

부산진구스포츠클럽은 2017년 대한체육회의 지역스포츠클럽 사업을 통해 선정되어, 2018년 1월부터 운영되고 있다. 다른 스포츠클럽과는 다르게 설립부터 지방자치단체의 적극적인 지지와 관심이 있었고, 지금까지도 긴밀하게 소통하고 있다.

설립 당시 환경현 초대 회장을 필두로 스포츠클럽의 이해와 유관기관들과의 관계 적립, 클럽 운영 등에 상당한 노력을 기울였고, 현재 2대 변중준 회장의 진두지휘 하에 코로나19라는 어려운 상황 속에서도 방역 수칙을 철저히 지켜가며 공공스포츠클럽의 설립 취지에 맞게 국민들이 저렴한 가격으로 즐겁고 재밌는 스포츠 활동을 즐길 수 있도록 최선을 다하고 있다.

처음에는 프로그램을 운영하고, 활성화하는 방향에 대한 고민도 있었다. 하지만 회원들의 이용이 많아지고, 처음의 목표였던 커뮤니티 활성화에 중점을 두다 보니 기쁘고 보람 있는 순간들도 생겼다.

“2019년에 대한체육회와 롯데백화점에서 후원하고, 저희 부산진구스포츠클럽이 주최한 회원 단합대회가 있었어요. 시범 사업이었는데 롯데백화점 측에서 운영에 대한 모든 지원을 해주고, 회원들만 참여할 수 있었죠. 하지만 급박하게 진행되면서 홍보를 1주일밖에 못했는데 600여 명이 참여를 하셔서 관계자들뿐만 아니라 모두가 놀랐던 기억이 나요.”

어린이들뿐만 아니라 성인들이 행사나 대회에 적극적으로 참여하고, 상을 휩쓰는 모습을 보면서 부산진구스포츠클럽이 나아가야 할 방향도 분명해졌다. 회원들이 스포츠를 통해 다 같이 어울리고, 대회 수상을 통해 긍정적인 자극을 얻도록 힘쓰는 것이다.

회원들의 적극적인 참여는 자연스럽게 수상으로도 이어졌다. 2019년 진주에서 열린 지역스포츠클럽 수영왕중왕전에서 종합 3위를 한 것이다. 권역별로 열리는 대회에서 수상을 해야만 참여할 수 있는 왕중왕전 대회인 만큼 놀라운 결실이 아닐 수 없다.

### 전국 최초를 시작으로 탄탄한 입지를 다질 것

처음에는 스포츠클럽 선수단의 훈련도 생활체육과 같이 취지에 맞게 진행했다. 평일에는 수업이 끝난 뒤 운동을 했고, 주말에는 쉬었다. 하지만 밤낮없이 훈련하는 학교 운동부를 따라가기엔 무리였다. 그래서 지난 2020년부터는 선수들이 하루도 빠짐없이 훈련할 수 있도록 적극적으로 지원하고 있다. 코로나19로 인해 대부분의 시설들이 문을 닫았지만 부산광역시체육회와 부산광역시수영연맹의 협조를 받아 스포츠클럽 중에서는 처음으로 사직실내수영장을 이용하게 된 것이다. 훈련 또한 누군가 시켜서가 아니라 자발적인 분위기에서 진행하며, 방역수칙도 꼼꼼히 지키고 있다.



※ 본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.





“한국 스포츠가 나아가기 위해서는 학업과 운동이 균형 있게 이루어져야 해요. 저희 스포츠클럽에서 훈련하는 선수 모두 학업성적도 우수하며, 훈련도 스스로 즐기면서 잘 따라와 주고 있어요.”

학교와 스포츠클럽의 중간 정도의 강도로 훈련하고 있지만 우려의 목소리도 많았다. 대회 출전 한 달 전부터는 새벽 훈련에, 학교 수업이 끝나고 오후 훈련까지 하다 보니 처음에는 아이들도 힘들어했다. 하지만 시간이 지날수록 새벽 훈련을 위해 일찍 잠자리에 들다 보니 규칙적인 생활을 하게 되고, 식이 습관도 좋아졌다. 새벽에는 주변 일대를 이용한 지상 훈련, 코어 운동, 깊은 풀에서 훈련을 하고 오후에는 지구력이나 자세 교정과 같이 수영 훈련에 집중하다 보니 성적도 좋아질 수밖에 없었다.

작년 말에는 부산진구스포츠클럽이 예비사회적기업으로 지정되어 올해 중순부터 다양한 혜택을 받을 예정이라고 하니 명실상부한 스포츠사회적기업으로의 입지를 기대해볼 만하다.

부산진구스포츠클럽의 경로겸 선수는 공공스포츠클럽 최초로 전국대회(수영부분)에서 1위를 거머쥐었다. 수영을 본격적으로 시작한 건 부산진구스포츠클럽에서 진행한 제2회 부산진구스포츠클럽회장배 어린이수영대회 겸 수영선수반 선발전에 입상하여 클럽 전문선수단으로 입단하고부터이니, 또래 선수들에 비해 1년 8개월이라는 짧은 경력이지만 전국대회 1위에, 부산 랭킹 1위까지 놀라운 기록을 경신하고 있다.

“2019년에 경로겸 선수는 소년체육대회 선발전이기도 한 제38회 부산광역시교육감기 초·중학교 수영대회에서 43초 기록으로 1위를 차지했어요. 수영을 배운 지 6개월 만에 소년체육대회 선수로 선발된 거죠. 굉장히 빨리 배웠고 성적도 좋지만 이번에 우승한 제17회 꿈나무 전국수영대회에서도 제일 작았어요.”

작고 왜소한 체구로 성장이 빠른 선수들보다 좋은 성적을 내려면 팔과 다리도 많이 찢고, 기술도 좋아야 했다. 강도 있는 훈련을 이겨내기 위해 많은 노력도 했다. 그럼에도 불구하고 제17회 꿈나무 전국수영대회 50m경기에서 연습 때보다 기록이 안 나와서 걱정이 많았다.

“50m경기 때 컨디션이 무척 안 좋아서 우승할 생각은 못했어요. 다행히 100m 경기 때는 전날보다 컨디션이 괜찮았지만 우승까지는 예상 못했는데 좋은 결과가 나와서 무척 기뻐요.”

경로겸 선수에게 좋지 않은 컨디션에도 놀라운 성적을 낼 수 있었던 비결을 묻자 최선을 다하고 또 다했다는 대답이 돌아왔다. 꾸준히 좋은 성적을 낼 수 있었던 이유로는 그저 수영이 좋고, 감독님이 가르쳐주시는 대로 열심히 했을 뿐이라고 했다.

**연습으로 만든 기록,  
외유내강(外柔內剛)  
경로겸 선수**

“부산진구스포츠클럽에는 피트니스 센터와 등산로가 있어서 지상 훈련과 수영 훈련을 같이 할 수 있어요. 제일 좋은 점은 누나, 형, 친구들이 많아서 엄청 재미있고 간식도 나눠 먹으며 재미있게 훈련하는 거예요.”

부산진구스포츠클럽만의 좋은 점들에 대해 이야기하는 경로겸 선수의 목소리가 밝았다. 그럼에도 가장 힘들 때는 기록이 좋지 않을 때였다. 그럴 때마다 경로겸 선수만의 방법으로 이겨내고 또 이겨냈다.

“열심히 훈련하다 보면 기록이 좋아질 거라는 생각으로 극복했어요.

연습하고 또 연습하다 보면 기록이 조금씩 줄어들었거든요.”

작은 체구에 2년이 채 되지 않는 경력이지만 외유내강(外柔內剛)이라는 말과 잘 어울리는 선수였다. 연습 또 연습으로 슬럼프를 극복하고, 즐겁게 훈련에 임하는 자랑스러운 선수임에 틀림없었다.

창단 4년 만에 최초의 기록을 세운 부산진구스포츠클럽과 수영을 시작한 지 불과 2년 만에 최고의 기록을 경신하는 경로겸 선수의 멋진 동행을 응원한다.

History

**부산진구스포츠클럽 연혁**

- 2017.12. 비영리법인 설립
- 2018.01. 초대 황경현 회장 취임
- 2018.02. 제1회 부산진구스포츠클럽회장배 어린이수영대회 겸 수영선수반 선발전 개최
- 2018.03. 제1회 부산진구스포츠클럽회장배 농구클럽 대항전 개최
- 2018.04. 부산진구스포츠클럽 수영 전문선수반 창단
- 2018.08. 부산진구스포츠클럽 피구선수단 창단
- 2018.10. 종목별 클럽 교류전 정기 개최(수영, 농구, 배드민턴, 피구)  
산학협력 협약 체결(동의대학교, 동의과학대학교)  
대한체육회장배 전국피구대회 입상(중등부 2위)
- 2019.04. 제2회 부산진구스포츠클럽회장배 어린이수영대회 겸 수영선수반 선발전 개최
- 2019.05. 부산진구스포츠클럽 자원봉사단 발족
- 2019.06. 스포츠교육지원 협약 체결(양동여중, 세정고, 동의중, 전포초, 동원초)
- 2019.11. 제4회 전국스포츠클럽 교류대회 입상(수영 초등부 1위)  
종목별 클럽 교류전 정기 개최(수영, 농구, 배드민턴, 피구)
- 2019.12. 지역아동센터 지원협약 체결(굿네이버스, 행복한공부당지역아동센터)
- 2020.04. 클럽 사무국장 대한체육회장 표창
- 2020.07. 청소년 교육지원 협약 체결(부산진구진로교육지원센터, 부산진구청소년문화의 집)
- 2020.12. 문화체육관광부형 예비사회적기업 지정
- 2021.01. 청소년봉사활동 터전 인증(부산광역시청소년활동진흥센터)  
2대 변중준 회장 취임
- 2021.03. 부산진구스포츠클럽 볼링 전문선수반 창단

**경로겸 선수 수상내역**

- 2019.04. 제2회 부산진구스포츠클럽회장배 어린이수영대회 겸 수영선수반 선발전 입상  
부산진구스포츠클럽 수영전문선수반 입단
- 2019.07. 제38회 부산광역시교육감기 초·중학교 수영대회(배영 50m 1위)
- 2019.08. 제2회 부산광역시시장기 생활체육 수영대회(개인혼영 200m 1위, 배영 50m 1위)
- 2019.11. 제4회 전국스포츠클럽 교류대회(배영 50m 1위, 접영 50m 3위)
- 2021.04. 제17회 꿈나무 전국수영대회(배영 50m 1위, 배영 100m 2위)





# 부산체육의 학교스포츠클럽 육성을 위한 방향

글. 동의대학교 체육학과 조교수 박철홍



## 국가체육(교육부·문화체육관광부)의 학교스포츠클럽 육성

학교스포츠클럽은 체육활동에 취미를 가진 같은 학교의 학생으로 구성되어 학교가 운영하는 스포츠클럽으로 학생들에게 신체활동 프로그램을 제공하여 체육활동 참여 기회를 확대시키는 것이다. 학교스포츠클럽의 운영 취지는 모든 학생들에게 신체활동에 참여할 수 있는 권리 제공과 학교 운동부 문화 개선을 위한 것이다. 즉 학교체육, 생활체육 및 전문체육을 통합하는 평생체육의 모델을 구축하기 위함이다.

교육부와 문화체육관광부가 공동으로 추진하고 있는 「신나는 주말 체육학교」와 「토요스포츠데이」가 단위학교에서 운영하는 대표적인 학교스포츠클럽 프로그램이다. 「신나는 주말 체육학교」는 매주 주말(토요일 또는 일요일)을 이용하여 1일 2시간 운영하는 프로그램으로 대한체육회가 주관하고 문화체육관광부가 예산을 지원한다. 「토요스포츠데이」는 매주 토요일에 2시간씩 운영하는 프로그램으로 시·도교육청이 예산을 지원한다.



학교스포츠클럽의 운영 주체는 교육부, 시·도교육청 및 단위학교이다. 교육부는 매년 「학교체육 활성화 추진 기본계획」을 수립하고 구체적인 운영 방안을 제시하고 있다. 그 세부 계획은 학교스포츠클럽 운영 의무화, 중학교 학교스포츠클럽 활동 내실화, 교육(지원)청 학교스포츠클럽 리그 활성화, 전국 학교스포츠클럽 축전 운영, 다양한 형태의 학교스포츠클럽 지원 방안 등이다. 문화체육관광부, 대한체육회 및 시·도체육회는 학교스포츠클럽 운영을 지원하는 역할을 하고 있다. 즉, 교육부의 「학교체육 활성화 추진 기본계획」에서 제시하는 전국 학교스포츠클럽 축전 운영 및 다양한 형태의 학교스포츠클럽 지원 등의 세부 계획을 주관하는 역할(대회 장소 및 시설지원)을 하고 있다.

학교스포츠클럽은 교육부, 시·도교육청, 문화체육관광부, 대한체육회 및 시·도체육회의 노력으로 10년의 세월을 거치면서 양질의 성과를 보이고 있다. 학교스포츠클럽은 정과체육수업 중심의 체육활동을 방과 후와 주말까지 학생들의 체육활동 참여 기회를 확대함으로써 학교체육 문화를 개선하는 데 큰 역할을 하고 있지만, 교육단체(교육부, 시·도교육청, 단위학교) 중심의 학교스포츠클럽 운영, 체육단체(생활체육, 전문체육)와의 연계성 부족에 대한 제한점이 나타나고 있다.

학교체육, 생활체육, 전문체육을 통합한 평생체육의 발판이 될 수 있는 학교스포츠클럽의 정상화를 위해서는 교육단체 중심의 운영 한계, 체육단체와의 연계성 확대 방안에 대한 개선점을 마련해야 할 것이다.

## 부산체육(부산광역시교육청·체육회)의 학교스포츠클럽 육성

지방자치단체에서도 학교스포츠클럽 육성을 위해 노력하고 있다. 부산광역시교육청은 교육부가 매년 수립하는 「학교체육 활성화 추진 기본계획」에 근거하여 「부산광역시 학교체육 활성화 추진 기본계획」을 수립하고 있다. 즉, 교육부가 제시한 5가지 실행과제를 기본 내용으로 한 부산광역시교육청의 학교스포츠클럽 운영 및 부산광역시체육회의 학교스포츠클럽 지원 계획을 수립하고 있다.



SPORTS CLUB





교육단체 중심의 운영  
및 체육단체와의 연계성  
부족에 대한 대안을  
마련할 수 있는 모델



BUILD

2021년 3월 부산광역시교육청은 학교체육, 생활체육 및 전문체육을 연계한 평생체육의 모델을 구축하기 위한 방안을 제시하였다. 부산광역시교육청은 보도자료(2021년 3월 3일)를 통해 '부산형 전문스포츠클럽 운영'을 밝혔다. '부산형 전문스포츠클럽'은 스포츠의 저변 확대를 위해 단일학교나 체육특기자 중심에서 벗어나, 지역 중심으로 일반 학생들에게까지 다양한 수준과 종목에 참여한 경험을 바탕으로 꿈과 끼를 키우고 스포츠 관련 적성개발과 진로 탐색의 기회를 확대시키는 것이다.

'부산형 전문스포츠클럽'은 4가지 유형으로 나뉜다. 첫째, 학교거점형 전문스포츠클럽이다. 기존 고기육성 학교가 중심이 되어 학교급별 구분 없이 또는 전·출입 없이 거점학교 및 인근 학교 희망 학생을 대상으로 운영하는 클럽으로 부산체육고등학교의 월계수 스포츠클럽, 다대중학교의 펜싱클럽이 대표적인 예이다. 둘째, 교육청지정형 전문스포츠클럽이다. 학교스포츠클럽지원센터가 주체가 되어 학교 구분 없이 운영하고, 희망하는 학생이 참여하는 클럽으로 교육감이 지정하는 해체 위기의 열악한 환경의 종목 또는 학교 내 훈련시설이 없는 종목을 육성하기 위한 클럽이다. 셋째, 회원종목단체지역형 전문스포츠클럽이다. 회원종목단체가 주체가 되어 전문스포츠클럽을 운영하고, 희망하는 학생(학교)이 참여하는 클럽으로 부산광역시 태권도협회 및 유도협회의 공공스포츠클럽이 대표적인 예이다. 넷째, 법인설립운영형 전문스포츠클럽이다. 법인이 주체가 되어 전문스포츠클럽을 운영하고, 희망하는 학생(학교)이 참여하는 클럽으로 축구, 야구 등 수익자 부담 종목을 중심으로 운영할 계획이다.

부산체육의 '부산형 전문스포츠클럽 운영'계획은 학교스포츠클럽 활성화의 제한점으로 제시된 교육단체 중심의 운영 및 체육단체와의 연계성 부족에 대한 대안을 마련할 수 있는 모델이라 생각된다.



부산체육의 학교스포츠클럽 육성을 위한 방향

부산광역시교육청·체육회는 학교스포츠클럽 육성을 위해 '부산형 전문스포츠클럽 운영'이라는 모델을 마련하였다. '부산형 전문스포츠클럽'의 운영 취지와 목적을 달성하기 위해서는 학교스포츠클럽 활성화의 제한점인 교육단체 중심의 운영, 체육단체와의 연계성 부족에 대한 개선책이 필요하다.

학교스포츠클럽의 성공적인 육성을 위해서는 지역사회와 연계된 시설, 지도자, 프로그램의 인적·물적 자원의 인프라가 마련되어야 할 것이다.

구체적인 방안은 학교스포츠클럽과 지역 내 스포츠클럽과의 연계이다. 지역 내 스포츠클럽은 종목별로 지역사회 시설을 이용하고 있으며, 은퇴한 전문 선수, 체육교사 등 종목별로 수십년간 스포츠클럽에 참여한 동호인들이 활동하고 있다. 학교스포츠클럽은 단위학교의 방과 후, 주말 등을 이용하여 운영하며, 지역 내 스포츠클럽은 종목별로 주중에 상시 운영하고 있다. 단위학교에서 운영하는 학교스포츠클럽이 단위학교와의 근거리에 위치한 지역 내 스포츠클럽과 연계해서 운영된다면, 단위학교의 열악한 체육시설 환경 극복, 제한적인 프로그램 운영에서 벗어난 다양한 종목별·수준별 프로그램에 참여 및 지역 내 우수 체육인들에게 지도를 받을 수 있을 것이다. 더 나아가 학생 중심의 학교스포츠클럽과 성인 중심의 지역 내 스포츠클럽의 이원화되어 있는 스포츠클럽 문화를 가족형 스포츠클럽 문화로 전환시킬 수 있을 것이다.

끝으로, 부산체육은 학교스포츠클럽의 육성을 위해 많은 노력을 하고 있다. 학교스포츠클럽 운영의 목적인 학교체육, 생활체육, 전문체육을 통합한 평생체육의 모델을 구축하기 위해서는 부산광역시교육청·체육회의 지속적인 노력은 물론 지역사회와의 유기적인 협력이 필요할 것이다.



EFFORT





## 운동에 의한 근육 손상과 영양학적 해결방안

근육은 운동을 시작한 직후부터 대략 2주간 우리가 느끼든 느끼지 못하는 손상을 입는다. 근육이 짧아지는 동심성 운동보다 근육이 늘어나는 원심성 운동에 의해 근육은 미세하게 상처를 입는다. 즉, 산이나 계단을 오르거나 무거운 중량을 당기는 동작보다는 내려가거나 퍼는 동작에서 근육 손상은 더 심하게 나타난다. 퍼는 동작은 당기는 동작에 비해서 동원되는 근섬유가 작아 더 큰 기계적 스트레스가 가해질 수 있다. 이에 따라 머리카락 보다 얇은 근섬유는 버틸 수 없을 정도로 늘어나거나 찢어지게 되고 회복하는 과정에서 염증이 생기고 통증이 수반된다. 근육이 손상을 입으면 일단 힘이 떨어진다. 그로 인해 운동능력은 저하되고 통증으로 제대로 된 동작에 지장을 받기 때문에 다음 운동시합에 대비하기 위해서 빠르게 근육을 회복시키는 것은 운동선수 뿐만 아니라 동호인에게도 중요하다.

소위 '기능성 식품'이라 함은 건강을 향상시키거나 질병 예방과 관련된 긍정적인 생리효과를 가지는 식품 및 그 성분을 가지고 제조, 가공한 식품을 말한다. 운동영양학자, 현장의 트레이너 그리고 운동선수들은 심한 운동으로 인한 부정적인 효과를 관리하기 위한 해결방안들 중 하나로 기능성 식품에 관심을 가지고 있다. 그렇지만 기능성 식품에 대한 과대한 믿음으로 남용하는 경우와 잘못된 정보로 오용하는 경우가 적지 않게 일어나기 때문에 정확한 판단이 필요하다.



글 동아대학교 체육학과 교수 우진희

# Nutritional Solution

### 식이 폴리페놀

폴리페놀은 빨간색, 녹색, 보라색, 검정색이 강렬한 야채와 과일에 함유된 항산화 물질로 퀘르세틴, 카테킨, 안토시아닌 등이 비교적 널리 알려져 있다. 운동에 의한 근육 손상의 결과로 염증이 생기고 활성산소가 다량 발생하는데 이러한 과정에서 폴리페놀이 손상의 악화를 조절하고 회복과정을 도울 수 있다. 퀘르세틴은 주황색의 색소로 야채와 과일에 널리 분포하는데 특히 양파 껍질에 많다. 퀘르세틴은 섭취 후 우수한 생체 이용률을 가지므로 체내에서 긍정적인 효과를 낼 수 있다고 가정되지만, 운동 후 근육 손상을 관리한다는 증거는 제한적이다. 실제로 하루 3시간씩 3일 동안 고강도 사이클 운동을 한 후 퀘르세틴 보충제를 6주간 투여했음에도 불구하고 위약보다 효과가 없었다. 이러한 결과는 운동과 근육 손상에 대한 퀘르세틴의 효과를 검증한 다른 연구들과 일치하는 것이다.

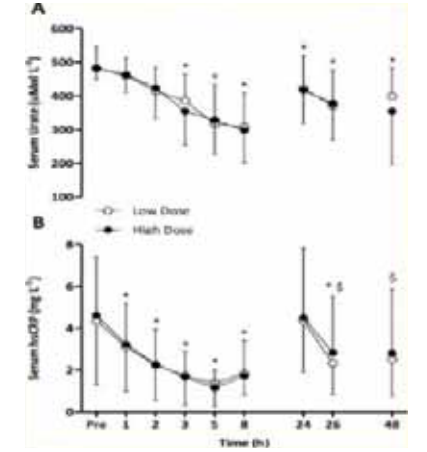
카테킨은 녹차에서 흔히 발견되는 폴리페놀로서 운동으로 인해 손상된 근육의 회복을 도울 수 있는 가능성이 있지만, 퀘르세틴과 마찬가지로 위약을 섭취시킨 대상자들과 비교하여 별다른 차이를 발견할 수 없었다. 카테킨과 퀘르세틴의 활성산소를 중화시키는 항산화 효과는 명백히 존재하지만 근육 손상에 의한 염증완화에 대한 잠재력을 밝히기 위해서는 더 많은 연구가 필요한 것으로 보인다.

근육 손상을 관리하는데 관심을 모으는 식품은 마트에서 구입할 수 있는 수입 체리, 몽모랑시 타트체리이다. 체리를 섭취하면 관절통에 영향을 미칠 수 있는 체내 요산을 효과적으로 제거할 수 있는 데다 혈중 안토시아닌 수치를 높일 수 있다. 안토시아닌은 항산화, 항염증에 효과가 있다고 알려진 블랙푸드 색소를 말한다. 요산뿐 아니라 염증지표인 C-반응성 단백질 수치가 체리를 섭취한 후 감소했음이 눈에 띈다. 체리 농축액 30ml를 100ml의 물에 섞어 하루 2번 아침과 저녁에 섭취한 결과 혈중 요산 수치와 C-반응성 단백질 수치가 감소하여 근육 기능 회복 및 통증감소가 빠르게 나타난 연구도 있다.

석류는 엘라기타닌 성분이 들어있는 폴리페놀이 풍부한 과일로써 슈퍼푸드로 간주되며 식이섬유와 항산화 물질의 원천이다. 운동을 취미로 하는 동호인을 대상으로 한 연구에서 심한 운동으로 근육 손상을 유발시킨 다음 석류 농축액을 섭취시켰더니 근육 기능의 회복을 개선시키고 통증을 감소시킬 수 있음을 확인하였다.

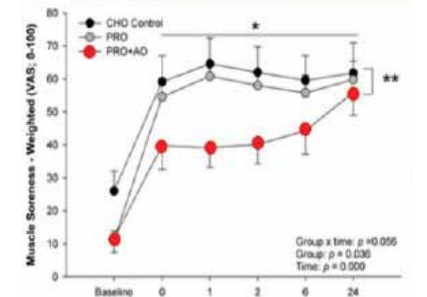
### 운동 후 근육 손상에 대한 체리주스의 효과

▼ 혈중 요산 수치 40% 감소

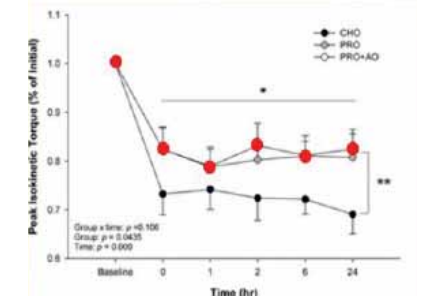


▲ 혈중 CRP 수치 29% 감소

### 운동 후 근육 손상에 대한 석류주스의 효과

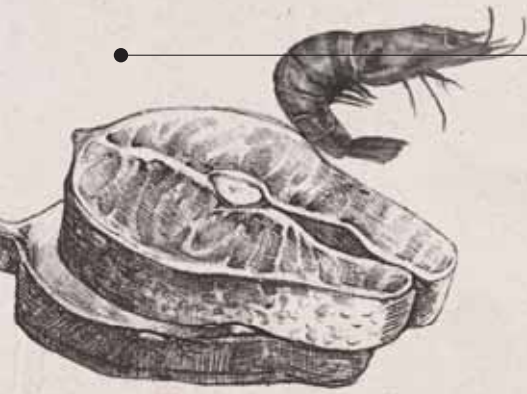


규칙적인 운동을 하는 사람을 대상으로 이심성 굴곡 수축 운동으로 근손상 유발 석류 추출물 섭취로 근육통 경감 가능



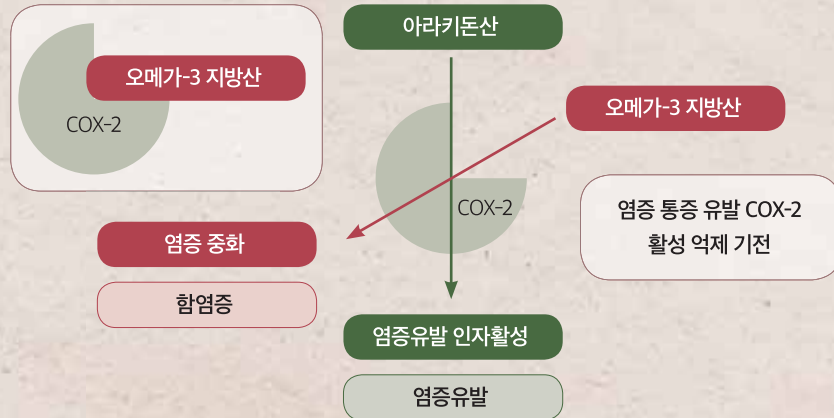
규칙적인 운동을 하는 사람을 대상으로 이심성 굴곡 수축 운동으로 근손상 유발 석류 추출물 섭취로 근육 기능 회복 개선





### 오메가-3 불포화 지방산

오메가-3 불포화 지방산은 견과류와 연어, 고등어, 참치 같은 기름진 생선에 존재하는 건강한 지방산으로 항염작용을 하는 영양소이다. 대표적으로 EPA와 DHA가 있다. 다양한 연구에서 운동으로 손상된 근육 기능, 염증반응 및 산화 스트레스에 대한 오메가-3 불포화 지방산의 영향을 조사했는데, 대부분 긍정적인 효과가 나타났다. 하루 5g의 캡슐을 최소 2주에서 최대 1개월 복용함으로써 염증완화에 효과를 볼 수 있다.



▲ 오메가-3 불포화 지방산의 항염증 작용

### 비타민D

비타민D는 주로 자외선에 노출되어 인체에서 얻는 일종의 호르몬 기능을 하는 영양소이다. 주로 실내에서 생활하는 습관이면 햇빛 노출이 부족하게 되는데 전 세계적으로 비타민D 결핍 사례가 발생하고 있다. 비타민D는 전통적으로 칼슘 항상성과 골다공증 예방을 목적으로 관심을 가져왔다. 그러나 비타민D가 뼈 건강 이외에 면역시스템에도 강력한 효과를 발휘해 근육 재생 및 개조에 중요한 역할을 한다는 새로운 사실이 입증되었다. 최근 연구에 따르면 격렬한 운동 후 항염증 지표의 수준은 체내 비타민D 수준에 따라서 달라질 수 있으며, 비타민D 수준이 높을수록 염증이 완화되고 근육에서 발생하는 파워가 향상될 수 있다고 한다. 이 연구를 통하여 손상된 근육 세포가 복구되는 과정에서 비타민D가 긍정적인 역할을 수행할 수 있음을 알 수 있었다. 비타민D는 지용성이기 때문에 일일 권장량 4,000IU를 따르는 것이 적절하다.



“ 기능성 식품에 대한 면밀한 검증과 더불어 적절한 영양 전략을 수립하는 것이 필요하다. ”

### 식이 단백질

식이 단백질 섭취는 근육 단백질 합성 조절에 중요한 요소이다. 웨이트 운동이든 유산소 운동이든 트레이닝 기간 동안 단백질 섭취는 근육량 향상과 더불어 근기능이 증가한다. 그렇지만 격렬한 운동 시 단백질 섭취가 근육 손상을 완화시킬 수 있는지는 명확하지 않다. 최근 연구에 의하면 단백질 보충제 섭취로 운동 후 근육 세포의 단백질을 빠르게 합성시켰지만 근육 손상을 감소시키고 근육 파워를 회복시키지 못했다고 결론지었다. 왜냐하면 단백질 보충으로 근육 단백질이 합성되기까지 시간이 많이 소요되고 근육 손상이 빠르게 회복되지는 않기 때문이다. 그러나 단백질 섭취가 어떤 형태의 운동이든 운동 후 근육의 리모델링을 위해서 중요하다는 것에 의심의 여지가 없으며 식단에서 결코 빼거나 줄여서는 안 된다.

스포츠 영양 분야는 급속도로 성장하고 있으며 영양보충이 운동 발달과 신체활동에 중요한 생리 영향을 미친다고 확신한다. 그러나 영양과 근육 손상, 회복에 관한 생리적 작용에 대해서 아직 밝혀지지 않은 것이 많다. 특히 기능성 식품과 영양보충제가 어떻게 효과를 발휘하는지에 대한 기초적인 메커니즘에 대한 이해가 부족하다. 이런 상황에서 영양보충제의 무분별한 남용과 오용으로 부작용을 유발할 수 있으며, 특히나 중요한 것은 운동선수 층에게 위험성을 증가시킬 수 있다는 것이다. 이를 염두에 두고 기능성 식품에 대한 면밀한 검증과 더불어 적절한 영양 전략을 수립하는 것이 필요하다.





# 위기를 기회로 빛나는 슬기로움 내일이 더 기대되는

## 영도구체육회

어디를 가도 한눈에 들어오는 바다가 보는 이의 마음을 시원하고 편안하게 만든다.

구민의 건강증진과 생활체육 활성화를 위해 각종 생활체육대회 개최와 출전, 생활체육교실 운영, 회원종목단체와 생활체육 프로그램 지원 등 다양한 사업을 펼쳐온 영도구체육회.

2016년 통합 이후 지난 2020년 1월 15일 민선 1기 이강 회장이 취임한 뒤 오늘에 이르기까지 활약상을 들여다본다.

### 어려움을 극복하려는 의지, 실천 모범사례

영도구체육회는 민선 1기 영도구체육회장으로 당선된 이강 회장을 주축으로 부회장 9명, 이사 46명의 임원진과 21개 회원종목단체, 115개 클럽에 3,527명의 동호인이 활발히 활동 중이다. 지도자는 축구, 탁구, 선수 출신 2명과 체육전공 지도자 4명, 사무국장 1명 총 7명으로 체육회 임원진과 회원종목단체와 사무국은 서로 협조 체제를 유지해왔다.

영도구체육회에서 행정업무를 맡아온 임민지 지도자와 김민지 어르신지도자, 축구선수 출신인 김예지 어르신지도자, 탁구선수 출신인 조효영 어르신지도자, 정연홍 사무국장 등이 바로 영도구체육회를 이끄는 주축이다.

코로나19 발생 이전에는 어린이집, 복지관, 경로당, 아동센터 등 1일 3개소 이상 수업 지도 활동을 해온 영도구체육회는 영도구청장배, 종목단체 협회장배 대회뿐만 아니라 생활체육 스포츠클럽 육성과 활성화 방안으로 어르신 체육대회 등 10개 대회 개최, 맞춤형 생활체육 프로그램 강화의 일환으로 청소년 체련 교실 운영 등 13개 사업을 개최해왔다. 또 체육활동 지원과 전문 체육 육성의 일환으로 꿈나무 체육지원 사업 운영 등 4개 사업을 추진하는 등 생활체육교실

운영과 신나는 주말 체육학교의 다양한 활동을 전개하면서 학생들의 소질을 발굴하고 구민들의 건강과 체력증진에 주안점을 둔 프로그램을 운영해왔다.

“2020년 초기에는 코로나19로 대부분의 생활체육 행사가 취소되었어요. 대면 수업이 불가능해진 상황에 지도자들은 대한체육회의 지침으로 매달 3~4분짜리 다양한 동영상 세 편 제작했죠. 주로 실버체조, 라인댄스, 상·하체와 허리, 고관절을 풀어주는 스트레칭 수업 영상이었었는데 유튜브, 네이버 밴드, 체육회 임원 카카오톡 단체방 그리고 영도구청장과의 대화방 밴드에 올려 홍보했어요. 최근에는 주말에 초·중·고등학생들의 자질 향상과 체력증진을 위해 학교별 축구, 배드민턴 등 종목별 20여 명 신청을 받아 주 1회 ‘신나는 주말 체육학교 프로그램’을 운영 중이고 구민 체력증진을 목적으로 실외 종목인 골프, 테니스 회원을 신청받아 주 3, 4회 ‘실외 생활체육 교실 운영’을 진행 중입니다. 물론 코로나19 방역에 최선을 다하고 있고요.”

영도구체육회 정연홍 사무국장의 설명이 이어졌다.



“학생들의 소질을 발굴하고 구민들의 건강과 체력증진에 주안점을 둔 프로그램을 운영해왔다.”





### 부산에서 유일한 여성축구단 발족, 씬 없는 전진

영도구체육회가 다른 구·군체육회에 비해 특이한 점은 무엇일까. 매년 7월, 태종대 공원 일주도로 5km부터 풀코스까지 약 2,000여 명이 참여하는 태종대 흑서기 전국 마라톤대회를 개최한다는 것, 또 초·중학교에 재학 중인 학생들을 대상으로 매년 유소년 축구대회를 개최한다는 점이다. 뿐만 아니라 2013년 여성 축구선수 출신 등 회원 26명을 모집해 부산에서 유일한 여성축구단을 발족, 부산의 여성축구 활성화에 기여한 것 역시 주목할 만한 사업이다.

최근에는 비대면으로 지난 3월 13일(토)부터 4월 13일(화)까지 한 달 동안 약 10km 구간을 걷는 '걸어보자 봉래산 둘레길' 프로그램을 진행한 영도구체육회는 코로나19로 갇힌 일상에 지친 구민들의 삶에 활력소를 주기 위해 각종 비대면 행사와 프로그램을 계속 개발하면서 코로나19 시기를 슬기롭게 헤쳐가는 중이다.

영도구체육회의 오랜 숙원 사업이었던 영도구 다목적(복합 체육시설)실내체육관은 조만간 착공, 2022년 상반기 완공될 예정이다. 연면적 2601㎡ 3층 규모의 실내체육관에서 영도구민을 위한 다양한 프로그램을 제공해 마음 편히 운동할 수 있는 여건을 마련할 예정이다. 또 영도구체육회 법인설립 등기가 완료되면 영도 기업인의 모임인 절영상공인연합회 등 협력업체를 선정해 MOU를 체결하는 등 내실 있게 영도구체육회를 운영해나갈 계획이다.

모든 구·군체육회는 코로나19로 다양한 체육활동이 중단되는 등 어수선한 2020년을 보냈다. 하지만 영도구체육회는 수동적으로 대처하지 않고 위기를 기회로 바꾼다는



### 지도자 4人 MINI INTERVIEW

#### 임민지 일반지도자

임민지 지도자는 대학교 재학 중 여름에 해양레포츠체험교실에서 일을 하다 영도구체육회에서 어린이체는 청소년체련캠프를 진행해온 학교 선배와의 인연으로 몸담게 되었다. 코로나19 이전 수업을 나갈 때마다 구민들이 건강하게 운동하고 활력을 되찾는 모습에 큰 보람을 느꼈다고 한다.

#### 김민지 어르신지도자

김민지 지도자는 연제구보건소에서 일할 때 수업을 나온 연제구체육회 지도자의 열정적인 모습에 강한 인상을 받아 일하게 되었다. 다문화가정 담당으로 일하면서 타지에서 적응하느라 힘들어하는 그들과 많은 대화를 했고, 운동이 주는 즐거움을 기쁨을 맛봤다고 한다.

#### 김예지 어르신지도자

김예지 지도자는 대학 졸업 때까지 축구선수를 했고 전문 선수로서 운동만 해오다가 부산에서 유일한 여성축구단이 영도에서 발족이 되자 이들을 가르치는 일을 맡았다. 그간 익힌 기술과 역량을 맘껏 전수할 수 있다는 게 뿌듯할 따름이다.

#### 조효영 어르신지도자

조효영 지도자는 대구 출신으로 탁구선수였다. 영산대학교를 다니면서 부산에 대한 기억이 좋았고, 대구에서도 체육회에서 일했던 터라 큰 어려움 없이 영도구체육회에 적응할 수 있었다고 한다.



생각으로 2021년 역시 알차게 시간을 보냈다. 민선 1기 회장 선거를 치르고 스포츠공정위원회 등 각종 위원회 구성은 물론 회원중목단체 회장 선거를 수개월 동안 힘들게 마무리한 것. 또 체육회 법정법인화에 따른 법인설립 진행절차 추진 등 행정적으로는 바쁜 일정을 소화하면서 씬 없이 '앞으로 전진'을 실천했다. 영도체육회의 내일, 미래가 기대되는 건 그들만의 추진력, 남다른 동력이 있기 때문이다.



이강 회장  
MINI INTERVIEW

3년째 영도구체육회와 연을 맺으며 지난 2020년 민선 1기 회장으로 선출된 이강 회장, 산악자전거와 골프를 즐기는 생활체육인이었던 그가 민선 1기 회장으로 출마 하면서 품은 포부를 들려준다. 첫째, 코로나19로 방문이 어려운 시기이지만 동호인 클럽 현장을 자주 방문하겠다고 밝혔다. 종목단체 임원진과 주기적인 만남을 갖고 애로사항을 경청하고 서로 협력하는 관계를 유지할 것. 둘째, 현장을 찾아가는 체육 행정을 펼치겠다고 말했다. 종목별 사무국으로부터 행정지원 요청 있을 시 언제든지 방문해서 서류 부분을 지원하는 등 찾아가는 행정을 펼치겠다고 약속했다. 셋째, 생활체육시설 확충 사업에 최선을 다하겠다고 밝혔다. 영도구체육회장으로 부임한 이래 구청과 협의해 생활체육 시설비 15억 원을 조성, 구민 전용 테니스코트 3면, 소프트테니스 코트 1면, 족구코트 1면 등 5면을 조성했고 현재, 남향동 엑스 스포츠 광장(X-SPORTS)에 배구, 소프트 테니스, 족구, 배드민턴, 농구 구장을 조성 중이라고 밝혔다.

이강 회장은 2020년 1월 15일 선출된 이후 코로나19가 극심한 시기임에도 각 종목별 회장단을 찾다니며 애로사항을 듣고 해결방안을 모색하는데 집중했다. 더 나은 영도구체육회를 위해서는 '소통'이 얼마나 중요한 가치인지 몸소 실천한 것. 혼자만의 열의로는 이룰 수 있는 게 없다는 걸 그는 잘 안다. 지금껏 그랬듯 구성원들 모두의 마음을 합해서 영도구체육회 발전을 위해 하나로 뭉쳐주길 간절히 바랐다.

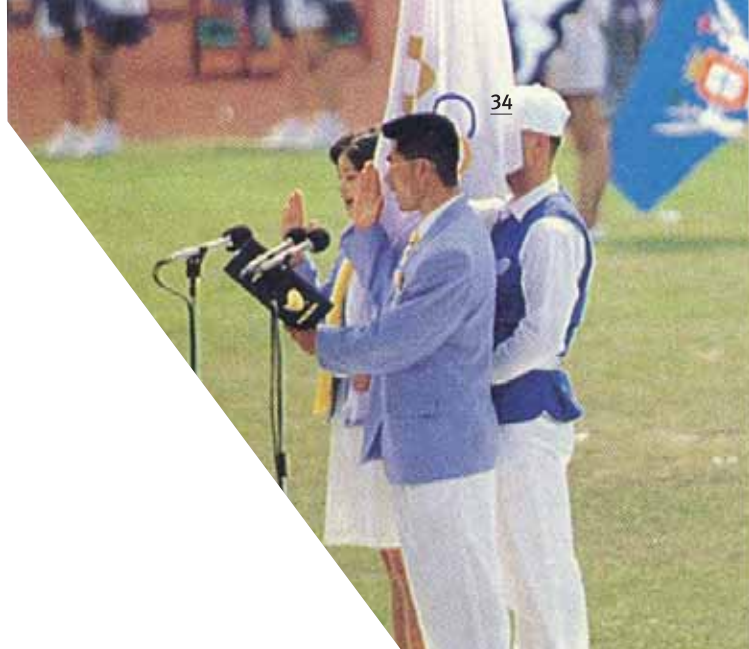




# 함께 여는 평화제전 하나되는 동아시아인

1997 제2회 부산동아시아경기대회

## Peace Festival



1977 제2회 부산동아시아경기대회는 국가와 이념, 인종의 벽을 넘어 15억 동아시아인 모두가 하나되고 승자로 태어난다는 뜻을 담고 개최되었다. 1997년 5월 10일 개회식을 시작으로 5월 19일까지 총 10일간 진행되었으며 부산을 국제적으로 알리고, 세계 속의 항구도시로 발전했다는 점에서 의미가 있다.

사마란치 전 IOC(국제올림픽위원회, International Olympic Committee)위원장이 “대단히 인상적이었다. 앞으로 각종 국제대회의 모델로 삼을 만하다”고 했을 정도로 한국의 전통과 부산의 지역성을 널리 알리는 데 성공한 1997 제2회 부산동아시아경기대회 속으로 들어가보자.



### 국제대회 필요성의 결실

동남아, 남아시아 지역과 달리 동아시아지역은 경제, 문화, 체육 환경 등 급속한 발전에도 불구하고 독자적인 대회가 없었다. 특히 20~30년에 걸쳐 엄청난 경제발전을 이루면서 한국, 중국, 일본 등 동아시아 국가들은 국제대회 개최의 필요성에 공감하고 있었다.

그러던 중 1991년 9월 15일 동아시아올림픽위원회 제1차 회의가 일본 도쿄에서 열렸고, 이를 시작으로 대회 준비가 진행되었다. 하지만 개최하기로 했던 북한의 내부 사정으로 대회를 철회해왔고, EAGA(동아시아경기대회협회, East Asian Games Association) 총회의 요청에 따라 최종적으로 부산 개최가 결정되었다. 장소는 축구만 부산, 창원, 울산으로 분산되었고 나머지는 부산광역시 일원에서 진행되었다.

참가국은 8개 회원국과 1개의 준회원국으로 한국과 중국, 일본, 대만, 홍콩, 마카오, 몽골, 카자흐스탄, 괌이다. 경기종목은 15개(세부종

목 201개)로 정식종목이 13개(육상, 배드민턴, 농구, 복싱, 축구, 체조, 유도, 정구, 수영, 태권도, 역도, 레슬링, 우슈), 시범종목이 1개(조정), 전시종목이 1개(볼링)이다.

대회운영을 위해서도 많은 인력이 동원되었다. 임직원과 자원봉사, 안전요원 등 대회 운영인력만 17,701명이며, 선수임원과 심판, 보도진, 초청구빈은 총 4,049명으로 집계되었다.

다양한 종목으로 치러진 경기는 어느 것 하나 손에 땀을 쥐지 않는 경기가 없었다. 681,000명으로 추산되는 관람인원을 포함해 수많은 사람들이 선수들의 동작과 가다듬는 호흡 하나하나에 울고 웃으며 10일 간의 경기를 함께했다. 결과는 1위는 중국(금 62, 은 59, 동 64), 2위가 일본(금 47, 은 53, 동 53), 3위를 한국(금 45, 은 38, 동 51)이 차지했다.



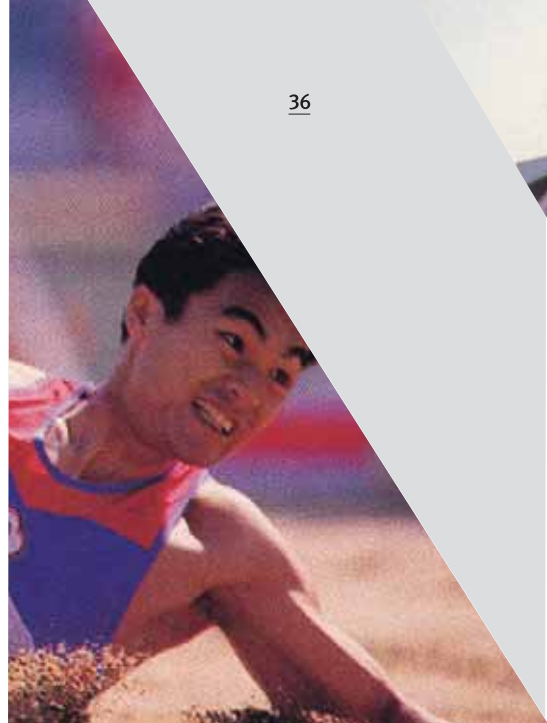
### 대회의 시작과 끝, 개회식과 폐회식

제2회 부산동아시아경기대회는 1997년 5월 10일 14시 45분, 구덕운동장에서 화려한 막을 올렸다. 9개 참가국 1,900여 명의 선수 임원과 2만 5천여 관중이 주경기장을 가득 메웠고, 15억 동아시아인의 단합과 영원한 전진을 담아 성화는 활활 타올랐다.

김영삼 전 대통령을 비롯한 국내외 귀빈, 사마란치 전 IOC위원장과 30여 명의 IOC 위원, 셰이크 파하드 전 OCA(아시아올림픽평의회, Olympic Council of Asia)회장 등 국제 스포츠지도자들이 참석해 자리를 빛내주었다. 선수단 입장이 끝나자 김운용 대회조직위원장 겸 전 EAGA회장이 대회사를, 문정수 전 부산광역시장의 환영사를 했으며 김영삼 전 대통령이 개회를 선언했다. 성공적 개막을 축하하는 식후공연은 4개의 작품으로 진행되어 관중들의 탄성과 갈채를 한껏 받기도 했다.

마지막을 알리는 폐회식은 1997년 5월 19일 오후 8시 정각, 고건 전 국무총리를 비롯한 국내외 귀빈들이 참석한 가운데 시작되었다. 은은한 에밀레 종소리가 울려 퍼지고, 화려한 불꽃놀이와 함께 부산 풍물패 사물놀이팀과 부산시립관현악단 160명이 서로 다른 이들의 만남과 융화를 표현하기도 했다.

대회의 성공적인 마무리를 축하하고, 아쉬움을 달래기 위한 식후공연 후에는 귀환하는 선수들을 위한 배웅이 이어졌다. 문정수 전 부산광역시장은 환송사에서 대회를 성공적으로 마칠 수 있도록 해준 조직위원회를 비롯한 많은 분들의 노고에 깊은 감사를 전했으며, 김운용 대회조직위원장 겸 전 EAGA회장은 폐회사를 통해 다시 만날 날을 기약하며 동아시아경기대회의 무궁한 발전을 기원했다. 선수들의 값진 노력과 관중들의 함성을 뒤로 하고 부산에서의 길고도 짧은 여정이 막을 내린 것이다.



“ 선수들의 값진 노력과 관중들의 함성을 뒤로 하고 부산에서의 길고도 짧은 여정이 막을 내린 것이다. ”



### 평화와 화합의 국제대회

부산에서 처음으로 치르는 대규모 국제대회였기에 안전문제에 대한 우려가 있었고, 때문에 더욱 철저히 준비를 진행했다. 대회기간 중에 경찰 4만 6천 명, 군인 5천여 명, 소방대원 1천여 명 등을 동원하여 성화 봉송, 경기장 15개소, 숙소인 호텔 9개, 김해공항, 교통 관리를 위한 사이카 에스코트 등에 투입했다. 또한 대테러 경찰 특공대 20명과 형사기동대 1개 소대 군 특공여단이 준비, 대기하도록 했다.

이를 통해 단 1건의 안전사고도 발생하지 않아 완벽한 안전 업무를 수행했다는 평가를 받았다. 또 갑작스러운 장소 변경과 1년 4개월이라는 짧은 준비기간에도 불구하고 치밀한 계획과 유관기관 및 시민들의 협조로 큰 차질 없이 마무리되었다.

부산동아시아경기대회의 참가국 수는 10개국 미만이지만 아시아 핵심 체육 강국인 한국, 중국, 일본의 참여로 아시아경기대회의 축소판이라 할 수 있다. 동아시아에 맞는 경기종목의 선택과 동아시아에만 있는 문화를 상호 이해할 수 있었다는 점에서도 의미가 있다.

‘함께 여는 평화제전 하나되는 동아시아’이라는 슬로건을 내세운 만큼 1997 제2회 부산동아시아경기대회는 승자와 패자, 국가와 이념, 인종의 벽을 넘어 15억 동아시아인의 단결로 오래 기억될 것이다.





ISSUE & FOCUS

# 스포츠 정신은 스포츠 윤리에서 시작된다

● 스포츠 인권은 어제오늘의 이야기도, 대한민국만의 문제도 아니다. 인권은 최우선의 가치이기 때문이다. 그럼에도 불구하고 우리는 여러 종목의 선수들이 (성)폭력 및 여러 가지 인권 문제로 피해를 보는 가슴 아픈 일들을 경험해 왔다. 다시는 이런 일이 반복되지 않도록 경위와 문제점을 철저히 파악하고 현장에서 실천 가능한 실질적인 대책 마련이 절실하다.

## ● 스포츠 폭력 없는 미래를 위해

그동안 대한체육회는 클린스포츠센터 부서 내 스포츠인권센터를 통해 폭행 등 스포츠 관련 비위(非違)에 대해서 자체적으로 조사관을 두고 조사를 진행했으나, 늘 사법권한 및 사법공조시스템 부재 등에 따른 제도적 한계에 부딪혔다. 사법권한이 없는 조사는 피해자의 진술과 증거에 의존할 수밖에 없으며 수사기관으로부터 자료를 받는 것도 불가능했기 때문이다. 이에 작년 8월, 문화체육관광부 산하 '스포츠윤리센터'를 출범, 개정된 국민체육진흥법을 근거로 체육계로부터 독립된 스포츠 폭력, 성폭력 및 비리 척결 전담기구를 설립했다.

이어 2차 개정된 '국민체육진흥법'과 같은 법 시행령, 시행규칙이 담긴 '최속현법'도 올해 2월부터 시행됐다. 이에 따라 선수, 체육지도자, 체육단체 임직원 및 체육시설 종사자 등 관련자는 체육계 인권침해-비리를 알게 된 경우나 의심이 있을 경우 스포츠윤리센터 또는 수사기관에 즉시 신고해야 한다. 또한 스포츠윤리센터는 선수에 대한 체육지도자 등의 (성)폭력에 대한 신고를 받은 경우 곧바로 피해자 등에 대한 긴급보호 등 보호조치를 해야 하며, 체육계의 간섭을 배제하고 피신고인-단체를 조사할 수 있도록 조사 권한도 강화됐다. 필요한 경우 스포츠윤리센터가 직권 조사를 개시하거나 수사기관에 협조를 요청할 수 있는 명시적 근거도 마련했다.



# Sports Ethics

황희 문화체육관광부 장관은 “이번 ‘국민체육진흥법’ 개정 시행은 체육계 인권침해를 근절하기 위한 정부, 스포츠윤리센터, 체육인 등의 권한과 의무를 구체적으로 규정하고 강화한 첫 입법으로서 의미가 매우 크다”며 “제도가 현장에 안착하고 인권침해를 유발하는 체육계의 성적지상주의와 폐쇄적 문화를 개선할 수 있도록 최선을 다하겠다”고 밝혔다.

## ● 학교운동부에서부터 출발해야

아울러 문화체육관광부는 최근 불거진 프로스포츠 선수 학교폭력 사건과 관련해 학교폭력이나 (성)폭력 등 인권침해로 징계를 받은 적이 있는 경우에는 국가대표 선발을 제한한다. 이는 스포츠 인권과 스포츠 윤리를 학교현장에서부터 강조하고 실천하겠다는 의지로 보인다. 또한 교육부 등 관계 당국과 협의해 학교운동부 징계이력도 통합관리해 향후 선수 활동 과정에 반영하는 등 학교체육 폭력 예방 체계를 구축해 나갈 방침이다.

학교운동부의 인권문제는 지난해 6월 국가인권위원회가 전문운동선수 100명 이상, 운동부 10개 이상 9개 대학교를 대상으로 실시한 ‘학교운동부 폭력 문화·관습에 대한 직권조사’에서도 고스란히 드러난다. 조사 결과 외출·외박 등 일상 행위에 대한 통제가 과거와 비교해도 크게 개선되지 않았으며, 응답자의 46.1%가 이 같은 폭력적 통제 중 어떤 것도 “운동부 운영·운동능력 향상·운동 수행·승리 등과 관계가 없다”고 답변한 것. 폭력·통제 행위 모두가 필요한 행위라고 인식한 선수는 12.4%에 불과했다. 외출·외박을 제한(38%), 두발·염색·복장 제한(37.2%), 빨래·청소·심부름 강요(32.2%) 등을 겪은 사람도 많았다. 비하, 욕설, 협박(29.1%)을 경험했고, 기합을 받은 선수도 다수(학년 전체 기합 25.6%·학년별로 순차적 기합 21.7%), 구타·체벌(15.9%), 성희롱·성폭력(9.3%)도 여전히 벌어지고 있었다.

국가인권위원회는 조사 내용을 바탕으로 지난 4월 5일 대한체육회, 주요 대학, 교육부·문화체육관광부 등에 학교운동부 내 폭력적 통제 관행을 규제·예방하라고 권고했다. 여기에는 학내 인권교육을 실질화하고 인권센터 등 인권침해 구제기구에서 폭력적 통제도 규제할 수 있도록 규정을 정비하라는 등의 내용도 담겨 있다. 이러한 노력들에 더해 체육인 모두가 소중한 선수를 지키지 못한 데 대한 책임을 통감하고 근본적인 문제 해결을 위해 결자해지(結者解之)의 자세로 나아가야 한다.

※ 자료 출처 : 대한체육회 스포츠원, 문화체육관광부, 국가인권위원회



# Taekwondo

## 전통무예에서 세계적인 스포츠로, 태권도!

태권도는 오직 맨손과 맨발만을 사용해 방어·공격하며 기술의 연마를 통해 심신을 단련하고, 인간다운 길로 나아가고자 하는 스포츠이다. 다른 무술과 달리 오직 신체만을 사용하지만 세계적으로 인정받는 데에는 상대를 압도할 만큼 강한 힘과 다양한 발 기술이 있기 때문이다. 또한 평화와 공정성을 존중하며, 맨몸 투기로 합리적이고 공정한 경쟁을 할 수 있도록 과학적인 경기 규칙과 보호용구를 개발하기도 했다. 우리 민족과 오래 함께해 온 전통무예, 태권도에 대해 알아보자.



태권도의 수련 목적은 수련자를 사람다운 사람, 인간의 신체적 조건과 아울러 정신적 기질을 개선하는데 있다. 이를 위해서는 태권도의 평화지향적인 기술 체득 원리를 이해하고, 자기중심적인 삶을 넘어 인간 생활에서의 덕목들을 추구하는 것이 필요하다.

색깔에 따라 수련의 정도를 나타내는 띠는 흰띠 → 노란띠 → 초록띠 → 파란띠 → 빨간띠 → 검은띠 순서로 올라가는데 흰띠는 태권도의 첫 입문단계로 기본자세와 예의를 배우고, 노란띠는 힘들고 어려워도 참고 배울 수 있다는 인내를 의미한다. 파란띠는 힘든 시간을 견뎌내는 극기를, 빨간띠는 뜨거운 열정을 배우는 단계이며, 검은띠는 1년에 단 한번 승급 시험의 기회가 부여되는 높은 위치의 단계이다.



### 태권도의 기본인 복장



#### Uniform

#### 도복

태권도 도복인 흰색은 무예정신의 순수성을 상징하며, 도복의 선은 우리 민족의 고유이상인 한복과 같이 사(사람 인)모양이다. 상의는 하늘, 하의는 땅, 띠는 사람을 상징하며 허리에 매는 띠를 통해 하늘과 땅의 기를 단전을 중심으로 만나게 해주어 기가 순환되도록 한다. 여기에는 음양의 조화를 중시하는 조상들의 지혜와 정서를 이어가려는 태권도인의 생각이 담겨있다고 할 수 있다.



#### Belt

#### 띠

띠는 복장의 일부로 색깔에 따라 수련의 정도를 나타낸다. 도복의 저고리(상의)와 바지(하의)를 하나로 연결함과 동시에 단전 주위를 감싸 주위의 근육을 팽팽하게 하는 역할을 한다. 띠는 매듭이 하단전에 위치하도록 매고, 매듭의 방향은 왼쪽을 향하도록 단전에 밀착시킨다. 띠를 바르게 매면 평정한 마음을 갖게 하며 하단전을 중심으로 힘을 발산하는 데 도움이 된다.



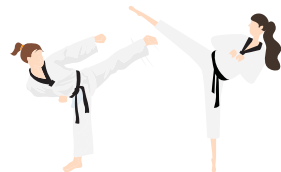


### 태권도의 수련 체계



품새

품새는 수련자가 가상의 상대방을 두고 공격과 방어 기술을 스스로 연마하는 기술이다. 방어와 공격의 주요 기술을 연결해 만들었으며, 단순하고 쉬운 것부터 복잡하고 어려운 것까지 점진적으로 배운다. 태권도는 타인을 공격하기 위한 무도가 아니기 때문에 방어 기술로 시작하는 것이 특징이다. 유급자 품새와 유단자 품새로 나뉘며, 유급자 품새에는 여덟 가지 품새가 유단자 품새는 아홉 가지 품새가 있다.



겨루기

품새를 통해 익힌 공격과 방어 기술을 응용하여 실제 상대방과 기량을 대결하는 기술이다. 두 사람이 일정한 틀에 맞춰 연습하는 '맞추어 겨루기'와 규칙은 지키되 비교적 자유로운 '자유 겨루기'로 나눌 수 있다. 태권도는 겨루기의 기술을 충분히 습득한 두 선수가 일정한 경기 규칙을 지키며 승패를 가린다. 경기는 주먹 지르기만 사용하며, 몸의 전면만을 공격한다. 얼굴 공격은 발로 제한하며 복부 아래 가락은 금지한다. 인체의 급소는 모두 보호구로 막는다.



격파

기술의 연마 정도를 스스로 확인하기 위해 송판이나 벽돌, 기와 등 단단한 물건을 부수는 기술이다. 주로 주먹이나 손날, 발을 많이 사용하며 공격 기술의 정확성과 위력, 힘이 얼마나 집중되는지 수련자 스스로 경험하고 확인할 수 있다. 초급자보다는 기술이 충분히 체득된 고급자나 유단자가 연습한다.

### 태권도, 이런 점이 좋아요!

#### 전신 운동으로 건강 증진

태권도는 평소 잘 쓰지 않는 근육까지 자극하는 전신 운동이다. 태권도의 기본이라고 할 수 있는 반듯한 자세는 하체 근육을 강화하고, 신체 건강의 균형을 잡아준다. 전신 근육을 다 쓰다 보면 몸 아래로 내려간 혈액이 올라오면서 혈액순환에도 도움이 된다.

#### 집중력과 자신감 향상

태권도의 여러 동작들을 따라하다 보면 집중력이 높아지고, 기억력 향상에 도움이 된다. 또 신체 건강해지면서 자신감이 생기고, 정신력이 강해지는 효과가 있다. 건강한 육체에 건강한 정신이 깃는다는 말처럼 자신을 수련하고, 마음의 평정심을 유지할 수 있어 정신수양에 좋다.

#### 온 가족이 함께하는 스포츠

팔다리를 짹짹 뺀 동작은 어린이의 성장에 좋고, 반듯한 자세는 자세교정과 근력강화로 노인들의 관절염에 도움이 된다. 여러 동작을 하다 보면 굳어있던 몸이 풀어지고, 근골격계 유연성이 높아져 남녀노소, 모든 세대에게 좋은 스포츠라고 할 수 있다.



출처: 대한태권도협회, 국기원 세계태권도본부





수상 레저 스포츠의  
천국을 가다!

# 경기도 가평 Tour,



수상 레저의 메카 경기도 가평은 여름철이 되면 수상 레저를 만끽하려는 이들로 북새통을 이룬다. 경기도 내 수상 레저 사업장은 130여 곳, 이 중 70%가 가평군에 몰려 있다. 발길 닿는 곳이 풍경이 되고 음악·레저·스포츠로 고단함을 덜어내 힘을 주는 자연생태 도시이자 문화관광지역인 가평에서 수상 레저의 매력에 푹 빠져보는 건 어떨까.







### 자연과 인간, 심과 축제가 공존하는 물의 공간

경기도 가평군은 북한강 중류 산간에 위치한다. 남으로는 북한강이 동서로 흘러 청평호를 이루고 북으로는 광주산맥이 북동에서 남서로 뻗어 있다. 경기도에서 가장 높은 산인 화악산을 비롯한 응봉, 초대봉, 가덕산, 북배산 등 여러 봉우리와 산세가 장관을 이룬다. 북한강 언변은 기암절벽과 숲이 많으며 이를 중심으로 피서지와 관광지가 분포하는데 자연 그대로의 매력을 한껏 느낄 수 있다. 또 청평에서 북한강과 합쳐지는 조종천을 따라 다수의 유원지가 들어서 있어 숙박이 편리하다. 가평의 대표적인 볼거리는 가평 8경이라고 불리는 청평호반, 용추구곡, 호명호수 등이 꼽힌다. 이 외에 영화 촬영지로 유명한 남이섬과 아침고요수목원에서도 최근 관광객의 발길이 잦아지고 있다. 구리시에서 팔당댐과 양수교를 지나 363번 지방도로를 타면 서종면 소재지에 도착하는데 여기서 다시 6km가량 더 가면 청평댐이 보인다. 청평댐에서 오른쪽 37번 국도를 타면 청평호반과 청평유원지도 함께 감상할 수 있다.

가평 여행의 좋은 점은 예약자에 한해 대중교통을 이용해도 역이나 터미널에서 픽업 서비스를 편안하게 즐길 수 있다는 것. 국내 최대 복합 익스트림 레저타운으로 45m 수상번지 점프대를 갖춘 수상 레저체험장에서도 픽업해준다. 이곳은 수상스키&웨이크보드, 모터보트, 번지점프, 워터파크 등 수상 레저 놀이기구를 갖추고 있다. 최고 시속 60km의 모터보트로 남이섬 일주, 자라섬·남이섬, 가평교·남이섬 코스를 둘러보는 재미가 쏠쏠하다.



#### POINT

#### • 가평의 대표적인 수상 레저 체험장 •

- 가평탐랜드 : 경기도 가평군 가평읍 북한강변로 1044-15
- 워터플레이 : 경기도 가평군 가평읍 이화리 32-2
- 모비딕수상 레저 : 경기도 가평군 가평읍 금대리 305-2



### 다채로운 수상 레저 스포츠를 만끽하는 즐거움

시원한 북한강 물줄기를 따라 각종 수상 스포츠를 즐기는 가족, 친구, 연인 등 소그룹 단위의 여행객들을 쉽게 만나볼 수 있는 가평 청평호, 1943년 북한강을 막아 만든 청평댐이 완공되면서 조성된 인공호수다. 청평호를 중심으로 수상스키와 웨이크보드를 비롯한 각종 수상 스포츠 체험을 할 수 있는 장소가 즐비하다. 가평 8경 중 제1경인 청평호는 12.5km<sup>2</sup>의 면적에 1억 8천만 톤의 저수량을 지닌 수상스키 장소로 유명한데 유람선을 타고 북한강을 거슬러 오르는 뱃길은 운치가 있다. 청평 페리유람선은 금, 토, 일요일과 공휴일에 통일교 선상 코스와 청평댐 코스를 운항하는데 승선 인원 15명 이상일 때 출항한다. 단체 15인 이상 예약할 때는 원하는 시간에 출발이 가능하다.

가평 수상 레저는 보통 오전 9시부터 저녁 6시 반까지 운영되는데 성수기 기간에는 일몰까지 연장 영업한다. 스키장에 가면 초보자도 교육을 받고 바로 스키를 타듯 이곳에서도 당일 강습을 받고 웨이크보드를 탈 수 있다. 사전 준비운동과 기초 자세를 배운 뒤 도전을 해보지만 수면 위에서 제대로 자세를 잡기란 쉽지 않다. 몇 번의 도전 끝에 바로 서는 데 성공한다면 성취감을 만끽하고 실패해서 물에 빠지면 빠지는 대로 그 재미로 즐기면 된다. 웨이크보드는 손에 힘을 빼고 당기는 대로 끌려가는 게 포인트. 웨이크보드는 모터보트가 만들어 내는 파도를 이용해 점프, 회전 등의 다양한 기술을 구사하는 수

상스포츠다. 보트에 매달린 줄에 의지해 수면을 달리는 점에서는 수상스키와 비슷하지만 훨씬 고난도의 묘기를 구사할 수 있다. 수상스키가 속도를 내는 맛이라면 웨이크보드는 묘기를 부리는 맛에 탄다고 한다.

경기도 가평에서 수상 레저를 '바지(barge)'라고 부르는데 바지는 수상 레저를 위해 가평 수변에 설치된 바지선 형태의 시설을 말한다. 바지마다 여러 종류의 수상 레저 놀이기구 시설을 갖춰 놓았다. 바지와 숙박을 겸한 곳이 많아 즐겁고 신나는 물놀이를 한 후 편안히 쉬 수 있다.

수상 레저 놀이기구로는 제트보트, 워터파크, 블롭점프, 자이언트 워터슬라이드, 디스코 보트, 원반, 밴드웨건(물썰매), 플라이피쉬, 바이퍼보트, 바나나보트, 스피드 와플, 슈퍼망공, 급경사 슬라이드, 디스코팡팡, 빅마블, 웨이크 서핑, 와일드 플라이어, 단군, 드래곤플라이, 몬스터 슬라이드 등이 있고 수상 레저뿐만 아니라 사륜바이크&서바이벌 레포츠와 결합한 상품도 있다.

서울에서 50분이면 닿는 경기도 가평, 단연 우리나라 수상 레저의 발원지로 꼽을 만하다. 휴양문화가 다양화되면서 수상 레저 인구가 폭발적으로 증가한 이때, 햇살이 따뜻한 어느 날 가평으로 향하자. 뽀얀 물살을 가르며 강 위를 질주하는 짜릿한 스릴과 청량감이 당신의 평범한 일상에 오래도록 활력과 생기를 선사할 것이다.

사진 출처 : 가평군청 건설과



# 가정의 달에는 가족의 건강 먼저! 심근경색

## Myocardial Infarction

가정의 달 5월, 가족과 함께하는 행복한 시간을 위해서는 무엇보다 건강이 중요하다. 가족의 심장 건강에 신경이 쓰인다면 집중해 보자.



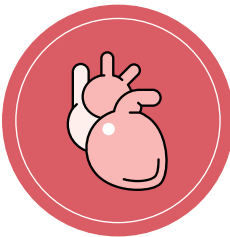
갑자기 찾아오는  
생명의 빨간불,  
심근경색

심근경색은 심장근육을 먹여 살리는 관상동맥 혈관이 갑자기 막혀서 심장근육에 혈액 공급이 중단되고 그 세포나 조직이 괴사하는 질환이다. 협심증이 심근경색으로 진행되는 경우도 있지만 혈전에 의해 혈관이 갑자기 막혀서 심근경색이 발생하는 경우가 더 많은 것으로 알려져 있다. 특히 전 세계 사망원인 1위인 급성 심근경색은 우리나라 사망원인 2위이며 초기 사망률이 30%에 달한다. 평소 건강해 보이는 사람이 어느 날 갑자기 돌아가셨다고 하는 경우가 이에 해당하는데 돌연사 원인의 80%를 차지한다.

급성 심근경색은 심근경색 전조증상 발생 후 수일 이내에 발병하는 경우가 많다. 하지만 발병 전에 가슴 통증과 같은 특별한 전조증상이 없는 경우도 적지 않기 때문에 각별한 주의를 요한다. 관상동맥에 혈전이 발생하여 혈관이 갑자기 막히게 되면 비로소 증상이 발병하게 되는데, 대표적인 것이 '가슴을 심하게 쥐어짜는 듯한 통증'이다. 이는 심장근육이 죽어가는 과정에서 발생하는 통증이기 때문에 죽을 것 같고 참을 수 없는 강도의 고통으로 나타난다. 눈에 띄는 전조증상이 나타났을 때는 이미 혈관의 70%가 막혀 심각한 상태인 경우가 대부분이기 때문에 미리 전조증상을 파악해 빠른 조치를 취해야 한다.

심근경색의 예방을 위해서는 무엇보다 위험요인의 관리가 중요하다. 서구화된 식습관에서 벗어나 달걀, 기름진 육류, 새우 등 콜레스테롤이 많은 식품은 일주일에 3회 이하로 섭취를 제한하고 채소, 과일, 잡곡 등 섬유소가 풍부한 식사를 추천한다. 운동요법으로는 일주일에 3회 이상, 1회 30분 이상 걷기, 조깅, 수영 등 유산소 운동을 권한다. 추운 날씨에는 운동 전 준비운동이 필수다. 생활요법으로는 금연과 금주, 적절한 체중유지 및 스트레스 해소가 중요하다.

또한 흡연자이거나 고지혈증, 고혈압, 당뇨병, 비만 등 심근경색의 위험인자를 가지고 있는 사람이라면 예방을 위해 심장에 대한 정밀 검진을 받아보는 것이 좋다. 신속한 혈관개통이 심장의 기능 회복에 중요하기 때문에 전조증상을 미리 파악해야 하며, 증상이 발생할 경우 빠른 조치와 치료는 필수다.



심근경색의  
대표적인  
전조증상

### 쥐어짜는 듯한 가슴 통증

심장에 충분한 혈액 공급이 이뤄지지 않으면 가슴 통증이 나타난다. 부위를 꼭 집어 정확하게 말하기 어려우며 가슴 전체 혹은 왼쪽 가슴을 쥐어짜는 듯한 통증으로 나타나는 경우가 많다. 이때 가슴 전체를 쥐어짜는 극심한 통증은 20분 이상 지속되는 것이 특징이다. 등이나 팔, 턱까지 통증이 번지면 급성 심근경색을 의심해야 하며, 호흡곤란, 식은땀, 구역질이 동반된다면 즉시 병원을 찾아야 한다.

### 가슴에서 등, 팔, 턱으로 퍼지는 통증

가슴에서 등, 어깨, 팔, 턱으로 퍼지는 통증을 관절이나 뼈와 관련된 통증으로 생각하여 정형외과를 찾는 경우가 있다. 당뇨병 환자나 고령, 여성 환자에게는 이런 증상도 심근경색의 전조증상일 수 있다. 가슴통증이나 호흡곤란 증상이 함께 나타날 시에는 즉시 병원을 찾아야 한다.

### 가슴 답답함 혹은 호흡곤란

왼쪽 가슴 또는 상복부가 체한 것처럼 답답하거나 무겁게 느껴지면서 갑자기 호흡곤란이 나타나기도 한다. 호흡곤란과 함께 가슴통증이 나타날 경우 곧바로 병원을 찾아야 한다.

### 구역, 구토

급성 심근경색의 25% 정도는 흉통을 동반하지 않고 구역, 구토 증상만 나타난다. 이런 현상은 남성보다 여성에게 흔하며 소화불량이나 위산 역류 등으로 생각해 방치하다 치료 시기를 놓치는 경우도 있다. 가슴의 이상 증상과 메스꺼움이 심근경색 초기증상으로 나타날 수 있으므로 주의해야 한다.

### 식은땀

앞가슴에 심한 통증이 20분 이상 지속되고 강한 불쾌감을 동반하며 식은땀과 함께 얼굴이 새파랗게 변한다면 급성 심근경색이 발생했을 가능성이 크기 때문에 즉시 병원을 찾아야 한다.



출처 : 한국건강관리협회 <건강소식> 2020년 4월호, 가천대학교길병원 심장내과 신미승 교수



※ 본 페이지는 부산의 체육 관련학과 대학원의 교육을 시민 및 체육인들에게 안내하기 위한 목적으로 제작되었음.

## 눈부신 내일을 향해 새로운 발걸음을 내딛다 부경대학교 해양스포츠학과

수산대학교와 부산공업대학교가 부경대학교로 통합한 1996년 생겨난 해양스포츠학과는 학교 내에서도 손꼽히는 유망학과로 부상했다. 전통적인 체육학과에 해양스포츠를 접목해 학생들에게 다양한 기회를 열어주며, 이제는 또 다른 도약을 꿈꾸고 있는 부경대학교 해양스포츠학과는 내일은 어떤 모습일까.



### 스포츠 전문 인재를 양성하는 배움터

부경대학교 해양스포츠학과는 미래 스포츠산업 수요에 기반한 전문적 이론과 융복합 능력, 고도의 실기 능력을 갖춘 스포츠 전문 인재를 양성하고자 체육학 전반에 대한 이론과 실기, 실습과목을 지도하고 있다. 한 학년에 40명 내외인 학부생들은 1학년에 해양스포츠와 관련된 실습을 시작으로 2학년부서는 체육학과 해양스포츠에 관련된 이론 수업, 취업을 앞둔 4학년에는 현장실습을 받으며 스포츠 전문인으로 거듭나게 된다고 한다. 부경대학교 해양스포츠학과에는 1998년 설립된 교육대학원과 2000년 석사, 2006년 박사 과정을 설립한 일반대학원이 있어 전문성을 배가시킬 수 있다. 교육대학원의 경우 중등교사자격증을 취득할 수 있는 교원양성과정과 함께 교육자격을 취득 이후 현직에 있는 이들을 대상으로 하는 재교육과정도 운영 중이다. 그리고 해양스포츠학과라는 이름에 걸맞게 수영, 요트, 잠수 등 해양스포츠 관련 실기과목이 많으며 이론과목으로는 해양스포츠론, 해양스포츠와 국제교류, 해양스포츠 안전교육론 등이 있어 일반 체육학과와는 차별성이 있다. 또한 내년 2월에는 피트니스센터, 수영장, 골프연습장부터 ICT 기술을 접목한 스마트짐까지 갖춘 스포츠센터가 완공될 예정으로, 학생들의 교육은 물론 연구와 연수 등이 더욱 활발히 진행될 것이다.

### 우수한 교수진을 바탕으로 그리는 내일

해양스포츠학과는 남다른 교수진의 만파위(Manpower)로도 유명하다. 대한체육회를 거쳐 초대 체육진흥위원장으로 역임 중인 스포츠 의학 김태규 교수와 대학원 주임을 맡고 있는 스포츠심리학 송용관 교수, 학과장인 스포츠경영학 김대한 교수를 비롯해 국민체육진흥공단 한국스포츠정책과학원에서 오랜 기간 연구해온 운동역학 박종철 교수와 법학과 출신으로 우리나라 스포츠법·정책·제도에서 독보적인 위치에 있는 김대희 교수, 스포츠 인문학 서재철 교수와 의사이자 국가대표팀 주치의 역임했던 재활의학 김영훈 교수까지, 평균 연령 45세로 비교적 젊은 교수진이 분포해 있어 학생들과의 긴밀한 교류를 이어가고 있기 때문이다. 덕분에 학생들의 니즈와 진로를 정확히 파악할 수 있고 현장 실무자들과의 매칭까지도 원활해 학생들의 진로에도 큰 도움을 주고 있다고. 이에 더해 LINC+(사회맞춤형 산학협력 선도대학 사업) 활동의 인턴십 프로그램 등을 바탕으로 부경대학교 해양스포츠학과 졸업생들은 취업률 57.1%를 기록, 스포츠조직·협회의 행정직부터 강사는 물론 e스포츠, 일반 행정직과 마케팅 분야까지 다양한 분야에서 활동 중이다. 4차 산업혁명과 새로운 산업의 발달에 대비해 2022학년도부터는 의공학과와 함께 스마트헬스케어학부로 운영할 계획이라는 해양스포츠학과. 앞으로도 더 넓은 세상을 향해 새로운 미래를 그려갈 날들이 기대된다.

## 2022학년도 부경대학교 자연과학대학 스마트헬스케어학부 해양스포츠전공 신입생 모집 안내

부경대학교는 2022학년도부터 해양스포츠학과와 의공학과를 개편해 스마트헬스케어학부로서 신입생을 모집한다. 스마트헬스케어학부 해양스포츠전공에서는 해양스포츠의 학문적 발전과 고도의 실기능력, 유연한 사고와 교양을 두루 겸비한 개성 있는 전문 인재를 양성하여 국내외 해양스포츠의 미래를 더욱 활기차게 열어가는 것을 교육 목표로 한다.

### 1. 모집단위 및 모집인원

| 단과대학   | 계열  | 모집단위               | 모집인원 |
|--------|-----|--------------------|------|
| 정보융합대학 | 체능계 | 스마트헬스케어학부(해양스포츠전공) | 13명  |

접수기간 | 2021.09.10.(금) 09:00 ~ 09. 14.(화) 18:00

### 가. 실기우수인재전형

모집인원 | 9명  
전형방법

| 전형단계 | 총점     | 전형요소별 배점   |
|------|--------|--|
| 일괄합산 | 1,000점 | 학생부 성적 400점<br>(교과성적 360점 + 출석성적 40점)<br>+ 실기고사 성적 600점<br>(기초실기 200점 + 전공실기 400점) |

### 실기고사

| 구분    | 종목                | 약천후 시 대체종목    | 배점            | 준비물                |                            |
|-------|-------------------|---------------|---------------|--------------------|----------------------------|
| 기초 실기 | 100m 달리기          | 왕복 10m 2회 달리기 | 200점          | 최저 172점<br>최고 200점 | 운동복,<br>운동화<br>※스파이크 착용 금지 |
|       |                   | 왕복 드리블링       | ZigZag Z자 달리기 | 400점               |                            |
| 전공 실기 | 에르고미터 측정 (1,000m) | (좌동)          | 400점          |                    |                            |
|       |                   |               |               |                    |                            |

일시 | 2021.11.23.(화) 13:00

(※ 코로나19 상황에 따라 변경될 수 있음)

### 나. 사회적배려대상자 I

모집인원 | 1명  
전형방법 | 학교생활기록부(학업계획서)를 바탕으로 종합적으로 평가

| 모집단위    | 전형단계 | 총점     | 전형요소별 배점      |
|---------|------|--------|---------------|
| 해당 모집단위 | 일괄합산 | 1,000점 | 서류종합평가 1,000점 |

### 다. 농어촌인재전형, 미래인재전형

모집인원 | 1명, 2명  
전형방법

| 모집단위    | 전형단계 | 총점     | 전형요소별 배점                     |
|---------|------|--------|------------------------------|
| 해당 모집단위 | 일괄합산 | 1,000점 | 학생부 교과성적 900점<br>+ 출석성적 100점 |

수능최저학력기준 | 미적용

자세한 내용은 부경대학교 해양스포츠학과 홈페이지 및 학과 문의를 통해 확인하실 수 있습니다.

부경대학교 해양스포츠학과 TEL.051-629-5630  
홈페이지: <https://cms.pknu.ac.kr/marinesports>









# 구·군체육회

## 영도구체육회



### 2021년 영도구체육회 생활체육교실(상반기)

영도구체육회는 지난 4월부터 영도구민의 건강과 체력증진을 위해 생활체육교실 프로그램인 골프교실과 테니스교실을 개설했다. 생활체육교실 프로그램은 영도구 주민 및 영도구 관내 직장인을 대상으로 접수받으며 참가비는 무료다. 골프 교실은 쌍용골프클럽(영도구 조내기로 14번길 6)에서 4월 1일~5월 21일까지 매주 월, 화, 목, 금(15:00~16:00) 주 4일 운영되며, 테니스교실은 동삼테니스장(영도구 중리북로 5)에서 4월 2일~6월 15일까지 매주 화, 목, 금(10:30~11:30) 주 3일 운영된다.

## 부산진구체육회



### 부산진구체육회 법인설립 창립총회 개최

부산진구체육회는 지난 5월 3일(월)에 부산진구체육회 회의실에서 법인설립 창립총회를 개최했다. 법인설립준비위원회 위원 5명 전원이 참석하여 체육회 사무국장으로부터 부산진구체육회 법인설립 추진결과 보고를 들은 후, 부산진구체육회의 정관 제정(안), 임원 선임(안), 출연재산 채택(안), 주 사무소 설치(안) 등 4건의 심의 안건을 의결했다.

## 동래구체육회



### 신나는 주말체육학교 현장점검 실시

동래구체육회는 지난 4월 24일(토) 신나는 주말체육학교 현장점검을 실시하였다. 현장점검은 방역수칙을 준수하여 진행되었으며 코로나19로 인하여 신체활동이 다소 위축되었지만 프로그램을 통하여 학생들의 스포츠, 레저 활동에 대한 수요를 충족시키고, 청소년의 체력 강화 및 건전한 여가 선용의 기회를 마련하는 계기가 되었다.

## 금정구체육회



### ‘우리동네 체육코치’ 프로그램 운영

금정구체육회는 부산광역시 금정구와 함께 시행하는 사업으로 지도자들이 매주 목요일마다 체육시설 이용 주민을 찾아가 오십견 예방 스트레칭, 오금 펴기 등 정확한 운동 동작과 역기, 철봉 등 운동기구 사용법을 현장에서 직접 가르쳐주고 체육회 프로그램도 홍보한다. 장전역 부근의 온천천에 있는 체육시설 3곳을 찾아가 주민들에게 운동법을 지도하고 있으며, 앞으로도 매주 1회 온천천을 비롯한 야외 100여 곳의 소규모 체육시설을 순환할 계획이다.

## 강서구체육회



### 2021년 강서구체육회 정기이사회

강서구체육회는 4월 9일(금) 오후 4시에 강서문화원 4층 대강당에서 강서구청장, 구청관계자, 강서구체육회 이사(임원)가 참석한 가운데 강서구체육회 정기이사회를 개최하였다. 이날 정기이사회에서는 강서구체육회 전차회의초록과 법인설립 경과보고건순으로 진행되었다.

## 연제구체육회



### 사단법인 부산광역시 연제구체육회 창립총회 개최

연제구체육회는 2021년 4월 30일(금) 오후 2시 연제구청 2층 대회의실에서 사단법인 부산광역시연제구체육회 창립총회를 발기인 5인 전원이 참석한 가운데 개최되어 정관(안), 임원선임(안), 출연재산 채택(안), 주 사무소 설치(안) 등을 심의·의결했다.

## 사상구체육회



### 사단법인 부산광역시 사상구체육회 창립총회 개최

사상구체육회는 코로나19 방역지침을 준수해 지난 4월 27일(화) 오전 11시 사상구청 별관 2층에서 법인설립 준비위원회 위원장, 준비위원 등 6명이 참석한 가운데 법인 설립을 위한 창립총회를 개최했다. 보고사항으로는 사상구체육회 법인설립 추진경과 보고, 심의사항으로는 사상구체육회 정관 제정(안), 임원 선임(안), 출연재산 채택(안), 주 사무실 설치(안)이 있었고 기타토의 시간을 가진 후 회의를 마무리했다.





## 회원종목단체

### 부산광역시축구협회

#### 코메론 BFA 동호인리그 2021

부산광역시축구협회에서 주최·주관하고 (주)코메론, (주)스포츠타라이브가 후원하는 코메론 BFA 동호인리그 2021이 지난 4월 11일(일)을 시작돼 10월까지 축구를 즐기고 좋아하는 생활축구동호인들이 참가하는 리그제로 진행된다.

부산지역 생활체육 동호인들의 축구부 구성과 체력 증진 및 협회와 소통을 통한 화합이 목표이며, 올해 시범적으로 60대 실버부 대회를 개최, 1·2부 리그로 나누어 진행된다.

참가선수는 16개 구·군 축구협회에 소속된 60대 동호인 선수들이며, 팀 성적에 따라 1부 리그 하위 두 팀은 다음 시즌 2부 리그로 강등, 2부 리그 상위 두 팀은 1부 리그로 승격된다.

리그는 방역 지침에 의거, 무관중 경기로 열리며 경기장 출입구에 체온 측정 및 등록자 확인, 문진표 작성 등 철저한 통제가 이뤄진다. 참가 선수와 경기장을 오가는 모든 관계자가 철저한 방역 지침 준수로 리그가 안전하게 열릴 수 있도록 만전을 기할 것이다.



## 부산광역시장애인체육회

### 부산광역시장애인체육회·팔라시오 장애인축구 발전을 위한 업무 협약식 개최

부산광역시장애인체육회와 팔라시오는 4월 20일, '제41회 장애인의 날' 기념행사 중 협약식을 부산광역시장애인체육회 회장, 팔라시오 대표 및 양 단체 임원, 장애인 축구선수가 참석한 가운데 부산장애인축구 발전을 위한 업무 협약을 체결했다.

이번 업무 협약은 상호 보유 역량과 자원을 적극 활용·협력함으로써 체육단체와 민간기업 간 교류를 통해 부산장애인전문체육 및 생활체육 활성화를 도모하기 위해 마련됐다.

주요 협약 내용은 장애인체육 발전 및 선수의 경기력 향상을 위한 경기장 및 의류용품 등을 제공, 장애인체육 분야 고용창출 및 정보 교류 등이다.

특히, 축구 관련 의류·시설·아카데미 전문 업체로 발돋움하고 있는 팔라시오는 부산대표 장애인축구 4개팀(시각, 지적(성인·학생), 뇌병변) 선수들에 대한 1억 원 상당의 훈련용품 및 의류 지원과 장애인생활시설 약 30개 기관 1,000여 명에 대한 운동복 지원 등 대규모 후원 계획을 공개했다.

부산광역시장애인체육회 관계자는 "이번 업무 협약을 계기로 전국 장애인축구 대회를 유치하는 등 두 단체의 지속적인 상호교류와 협력체계를 강화하는 동시에 장애인 선수단의 사회적 참여 증대 및 경기력 향상을 위해 지원을 아끼지 않겠으며 나아가 전문 체육뿐만 아닌 장애인 생활체육도 동시에 발전시킬 수 있는 여건을 마련할 것"이라고 말했다.





국민체육센터

## 부산국민체육센터

### 01. 안전사고 예방 및 응급처치 교육

부산국민체육센터는 지난 4월 29일(목) 부산국민체육센터 3층 문화관에서 센터 직원들을 대상으로 안전사고 예방 및 응급처치 교육을 실시했다. 이날 교육은 심정지에 대한 소생 사례를 접하고 심폐 소생법과 자동 제세동기 사용법, 응급 처치법을 배우며 어떤 순간에 발생할지 모르는 돌발 및 위급상황에 최소의 피해가 없도록 대비하기 위해 실시했다. 이번 교육에서 부산국민체육센터의 회원을 대상으로 일선에서 생활체육을 지도 중인 지도자와 센터 직원들이 심폐소생술의 필요성과 안전에 대한 경각심을 일깨우고 운동 중 발생할 수 있는 위급상황에 대처할 수 있는 구급법을 가르쳤다.



### 02. 꿈나무체능단 신체·체력 측정 실시

꿈나무체능단은 지난 4월 21일(수)부터 이틀간 신체·체력 측정을 실시했다. 신체·체력 측정은 유아의 연령별 발달 특성을 고려해 키, 몸무게, 가슴둘레 등의 신체 측정과 순발력, 유연성, 기초체력을 측정할 수 있는 25m달리기, 6m왕복달리기, 제자리멀리뛰기, 윗몸 일으키기 등을 측정했다. 신체·체력 측정을 종료한 후 학부모에게 결과를 전달, 체능 단원의 신체발달 상황을 정확하게 파악하고 부족한 부분을 개선할 수 있도록 안내했다. 부산국민체육센터 꿈나무체능단은 유아의 올바른 식습관 형성과 성장발달 과정을 알 수 있도록 가정에 결과지를 제공, 주기적인 신체·체력 측정을 통해 유아의 신체발달 상황을 파악하고 추후 신체활동의 기초자료로 활용하는 등 꿈나무체능단 단원의 건강한 생활을 위한 맞춤형 신체활동을 진행할 예정이다.



## 북구국민체육센터



### 01. 신나는 주말체육학교 개강

북구국민체육센터는 지역 초등학생들을 대상으로 건강하고 즐겁게 수영을 접할 수 있는 신나는 주말체육학교를 지난 4월 17일(토)부터 시작해 오전 10시에는 초급, 오후 1시에는 중급으로 나누어 수준별 맞춤 수업을 진행했다. 북구국민체육센터 센터장은 “철저한 코로나 방역수칙 준수를 통해 안전한 운동 생활은 물론 코로나19로 지친 어린이들에게 활력소가 될 것이며 체력증진과 정신적·육체적인 스트레스를 해소해 줄 것으로 기대된다”라고 말했다.

### 02. 북구국민체육센터 환경개선 공사 완료

수영장 순환펌프와 배관설비의 노후로 인해 수영장의 물이 원활하게 순환되지 않자 시야 확보와 수영장의 수질오염을 예방하기 위해 북구청과 수영장 설비개선 예산을 확보, 지난 2021년 4월 수영장 환경개선 공사를 마무리했다. 북구국민체육센터는 수영장을 이용하는 회원들의 의견을 반영해 안전하고 쾌적하게 센터를 이용할 수 있도록 만전을 기하는 중이다.



## 영도국민체육센터

### 01. 2021년 '신나는 주말체육학교'와 함께 활력 충전

영도국민체육센터는 대한체육회 주최, 영도구체육회에서 주관하는 '2021년 신나는 주말체육학교' 프로그램 중 수영·스키시 운영을 위한 만반의 준비를 마쳤다. 영도국민체육센터에서는 수영·스키시 프로그램을 매주 토요일 2시간씩 지역 초등학생을 대상으로 운영한다. 영도국민체육센터 센터장은 “학생들의 야외활동에 제약이 많은 요즘, 답답한 마음과 스트레스를 해소하고 다양한 스포츠 체험 기회가 되었으면 좋겠다”라고 밝혔다.



### 02. 자원봉사자와 함께 만들어가는 영도국민체육센터



영도국민체육센터에서는 코로나19 감염 예방을 위해 영도구자원봉사센터(1365)와 연계해 자원봉사자를 모집, 영도구민의 원활한 체육 생활을 지원하고 있다. 하루 평균 10여 명의 자원봉사자가 영도국민체육센터 출입자 관리를 위해 봉사활동을 전개하고 있으며 자원봉사자들의 노력은 구민의 지속적인 운동 생활을 통해 보다 건강한 일상을 만드는 데 큰 역할을 하고 있다. 영도국민체육센터 관계자는 “코로나19로 구민들의 체육활동이 많이 위축됐는데 자원봉사자들의 노력으로 삶의 활력을 찾고 있다”라고 말했다. 영도국민체육센터에서의 자원봉사 신청은 1365 자원봉사포털을 통해 하면 된다.

## 강서구국민체육센터

### 01. 강서구국민체육센터 수영장 여과재 교체

강서구국민체육센터는 지난 4월 12일(월) 수영장 여과기의 여과재 교체를 전면 실시했다. 수영장의 깨끗하고 맑은 수질을 유지하기 위해 여과탱크 전체 대청소를 겸한 작업으로 여과재는 활성탄, 가는 모래, 굵은 모래 등을 사용했다. 앞으로도 센터는 수질관리에 최선을 다할 것을 약속했다.



### 02. 근로복지공단과 재활스포츠 지원사업 협약체결

강서구국민체육센터는 지난 4월 22일(목) 근로복지공단과 산재 근로자를 위한 재활스포츠 지원 사업 협약을 체결했다. 재활스포츠 지원 사업은 산재 근로자의 노동력 회복을 위해 적합한 스포츠를 수강하는 근로자에 재활스포츠 이용 금액을 3개월간 지원해주는 사업이다. 지원 종목은 수영, 헬스, 요가 등으로 '수강생의 장애 부위의 운동 능력 회복과 기능 강화를 통해 사회·직업 복귀에 도움이 되도록 노력하겠다'라고 센터 관계자는 전했다.







모든 프리미엄 피자

방문 포장 시  
**40% 할인**

**얼티밋** 넘쳐 흐르는 치즈를  
포켓에 짹짹 담았다!  
**치즈포켓**



**진영푸드주식회사**

www.busanaircruise.co.kr



# 케이블카 그 이상의 즐거움!

**송도해상케이블카 부산에어크루즈**

볼수록 새로운 바다! 갈수록 색다른 재미! 탈수록 즐거운 송도해상케이블카  
하늘과 바다를 가로지르는 감동, 생생한 테마와 즐거움을 경험하세요!



스카이하버 전망대



소원의 용



모먼트 캡슐



VR 스카이스윙



케이블카 뮤지엄



다이너 어드벤처



파티드(피규어) 갤러리



어린이장

문화와 즐거움이 가득한  
**오션 테마파크!**

송도해상케이블카 부산에어크루즈  
공룡과 사진찍고, 소원도 빌어보고, 짜릿한 VR체험까지!  
즐겁고 색다른 문화 콘텐츠가 눈 앞에 펼쳐집니다

문의 051) **247-9900**





시공능력평가 부·울·경 1위 건설기업

주거문화 및 레저산업을 선도하고 교육보국을 실천하는 신용의 기업

# 동원 100년을 새롭게 만들어 갑니다!

재건축, 재개발, 도시재생 사업에도 적극 참여합니다.  
동원이 「DREAM WORK」 브랜드로 공유오피스 사업을 함께합니다.



**주동원개발**  
www.dongwonapt.co.kr

부산 북항 D2 블록 *the Gate Dongwon*

기업신용평가 AAA등급  
코스닥 상장 우량기업

국내 최초 주택산업분야  
금탑산업훈장 수훈

포브스 선정  
아시아 200대 유망기업

주택건설 44년  
7만여세대 공급

### 동원개발그룹



대표이사 / 회장 **장복만**

신용대출  
ONE하는대로



부산은행  
ONE신용대출

고객이 고민하던 시대는 지났다  
미로처럼 복잡한 대출을 한 번에  
직장인도, 공무원도, 전문직도, 자영업자도  
하나의 상품에서 답을 찾다

## ONE신용대출



개인 한도조회  
바로가기



사업자 한도조회  
바로가기

**복잡한 대출신청을 심플하게**  
회원가입 없이 간단한 입력만으로  
대출 결과 바로 확인

**빅데이터가 추천하는 BEST&MUST**  
머신러닝 기법이 나의 성향을 분석하여  
최적의 한도와 금리 추천

**오픈채널 프로세스**  
영업점이든 모바일이든 채널이 바뀌어도  
궁금 없이 이어가는 신청 절차

- ONE신용대출은 개별 대출상품이 아닌 상품 조건 제공을 위해 구성된 상품 집합체를 의미하며 개별 상품에 관한 자세한 사항은 부산은행 홈페이지(www.busanbank.co.kr)를 참조하시거나, 부산은행 고객센터(1544-6200/1588-6200) 또는 영업점에 문의하시기 바랍니다.
- 기타 알아두실 사항
  - 대출이자 또는 원금을 약정한 날에 납입(상환)하지 않을 경우 연체이자를 부담하여야 하며, 금융거래 제한 등 불이익을 받으실 수 있습니다.
  - 고객님의 신용 상태 및 저의 은행의 심사기준에 따라서 대출한도와 대출금리가 자동 적용되며 대출 취급이 불가능할 수 있습니다.
  - \*연체이율: 대출금리에 3.0%를 가산(최고 15.0%)대출금리가 최고 연체이율 이상일 경우 대출금리+2.0%
  - \*납부해야 할 원리금이 연체될 경우 계약한료 기한이 도래하기 전 모든 원리금을 변제해야 할 의무가 발생할 수 있습니다.
  - \*상환능력에 비해 대출금이 과도할 경우 신용평가가 하락할 수 있으며, 신용평점 하락에 따라 금융거래 제한 등 불이익을 받으실 수 있습니다.
- 금융상품 계약 체결 전 상품설명서 및 약관을 읽어보시기 바랍니다.

지역경제에 힘이 되는 은행 **BNK 부산은행**

준법감시인 심의일 2021-242(심의일자 2021.03.17) 유효기간 2021.03.17 ~ 2021.12.31