

대한민국 백년지대계

가덕신공항 조속 건설



가덕신공항 건설에 따른 경제적 파급효과



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



부산체육 2021 JULY VOL. 34 부산광역시체육회 매거진

VOL. 34
2021 JULY

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine



영광의 주역

산악 김재도 원로 인터뷰

스포츠 플러스

서핑

스포츠 전국투어

환상의 섬, 스킨스쿠버 다이빙 성지, 모두 이곳에!
제주특별자치도 서귀포시

부산광역시체육회



부산광역시체육회
BUSAN SPORTS COUNCIL

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

발행일 2021년 7월 16일(월간, 비매품, 통권 제34호)
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 **영광의 주역**
부산광역시산악연맹 자문 김재도 원로
- 08 **노력의 땀방울**
부산광역시농구협회 회장 전철우
- 12 **학교체육 탐구생활**
2019년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 족구대회 우승
금정중학교 족구스포츠클럽
- 16 **함께하는 생활체육**
2019년 부산광역시장기 시민게이트볼대회 우승
부산진구게이트볼협회



More Broadly

- 20 **스페셜 리포트**
스포츠클럽 활성화를 위한 방향
- 24 **스포츠 in 과학**
운동 후 회복이 필요한 이유와 그 방법
- 28 **구·군체육회를 가다**
동래구체육회
- 32 **이슈 앤 포커스**
- 2021 부·울·경 메가스포츠 한마당을 향해
- 파고(波高)를 넘어 도교를 향해!

More Pleasantly

- 36 **스포츠 플러스**
파도와 하나되는 스포츠, 올림픽 정식 종목이 되다!
서핑
- 40 **스포츠 전국투어**
환상의 섬, 스킨스쿠버 다이빙 성지, 모두 이곳에!
제주특별자치도 서귀포시
- 44 **키워드 있는 건강상식**
뜨거운 여름 햇볕 속 작은 관심으로 건강한 여름 나기
- 48 **문화공감**
마지막 물암: 나를 넘어서는 힘

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
- 부산실내빙상장





부산산악의 새로운 역사를 쓰다!

부산광역시산악연맹 자문
김재도 원로



1963년 한라산 동계 등반

중학교 때 특별 활동이었던 생물반을 하면서 산에 관심을 가지게 된 김재도 원로. 그 후로 고등학생이 되면서 학교 뒷산인 구덕골과 구봉산을 자주 올랐고, 대학에 진학하면서 본격적인 등산 활동을 시작했다. 앞뒤를 가리지 않는 도전을 두고 20대의 젊은 패기로 보는 사람들도 있었다. 하지만 김재도 원로는 1963년, 대학 3학년이라는 젊은 나이로 한라산 동계 등정에 성공하며 부산산악 발전을 이끌었다. 산 자체가 싫어했던 김재도 원로 이야기에 귀를 기울여 보았다.



Mountain

산 정상에서 키운
호연지기로
대학 산악부 창설

“등산은 산을 오르는 행위를 말하는데, 난관을 극복하는 방법에 따라 세부적으로 나눌 수 있어요. 사람의 힘만으로 암벽을 오르는 자유 등반과 장비를 이용해 오르는 암벽 등반, 인공 암벽을 오르는 스포츠 클라이밍이 그것이지요.”

산을 오를수록 등산에 빠져들었다는 김재도 원로는 정상에서 바라보는 탁 트인 시야를 가장 큰 매력으로 꼽았다.

“눈앞에 펼쳐진 광활한 자연을 보다 보면 호연지기를 키울 수 있어요. 커다란 자연에 비하면 우리가 얼마나 작은 존재인지 실감하는 거죠. 자연스럽게 겸손의 자세를 배우고, 겸허한 마음가짐을 가지는 계기가 돼요.”

대학 2학년 때 김재도 원로는 부산대학교 상대 산악부를 만들고, 초대 회장을 맡았다. 산에 대한 애착으로 시작했지만 무엇 하나 아는 것은 없었다. 그 당시에는 등산 관련 책도 귀하고, 지식을 가진 산악인도 많지 않았다. 하지만 김재도 원로는 등산에 관한 폭넓은 지식을 쌓고, 부원들과 함께 공유할 수 있는 방법을 찾기 위해 노력했다. 주변의 도움으로 일본 산악잡지 <산과 계곡>, <암과 설> 등을 번역하고, 직접 필사한 글을 인쇄해 부원들에게 나눠주었다. 주말이면 학교 가까이에 있는 금정산에 올라 부원들과 난상 토론을 하며 지식을 터득하기도 했다. 또한 다양한 대회에 참가해 등산에 관한 견문을 넓혔고, 사진 및 등산 장비 전시회를 열어 산악에 대한 사람들의 관심을 이끌어냈다.



1970년 대한산악연맹 로체샬 전지훈련



1963년 한라산 동계 등반

**폭풍설을 뚫고
한라산 동계 등정에 성공**

1963년 1월, 김재도 원로는 대원들과 한라산 동계 등반에 도전했다. 팔공산과 태백산, 속리산, 지리산 동계 등반 등에서 쌓은 경험을 바탕으로 패기만만하게 나선 것이다.

한라산은 해양성 기후의 영향으로 겨울이면 폭풍설이 닥쳐 등반 사고가 잦았다. 루트(Route)는 탐라계곡에서 정상으로 이어지는 험난한 길로 한국 최초의 조난사로 기록된 경성제국대학 산악팀에 이어 한국산악회, 서울대학교 법대 산악팀의 대원이 약천 후로 동사한 경로이기도 했다.

“60년 만에 최대 한파와 폭풍설이라고 하더라고요. 서귀포 부근 방목장의 말이 동사할 정도로 날씨가 추웠죠. 시야가 확보되지 않을 만큼 눈이 많이 와서 앞으로 나아가기가 힘들었어요. 깃발을 꽂으며 올라가는데, 돌아보면 금세 눈에 파묻혀서 피켈(Pickel, 빙설로 뒤덮인 산을 오를 때 사용하는 등산 장비)로 나무를 쳐서 표시를 했죠.”

용진각대피소의 굴뚝이 매몰될 정도로 눈이 쌓였지만 정상을 향한

발걸음은 멈출 수 없었다. 그리고 마침내 김재도 원로는 대원들과 휘몰아치는 폭풍설을 뚫고 한라산 등정에 성공했다. 연륜으로 다져진 산악인들도 어렵다는 한라산 동계 등정의 새로운 역사를 쓴 것이다.

“KBS제주방송총국의 정오뉴스에 나오고, 제주신문에 대서특필로 실렸어요. 대학 3학년이 큰일을 냈다며 시끌벅적했죠. 지금 하라고 하면 못할 것 같은데 그때는 등산에 대한 열정으로 두려울 게 없었던 것 같아요.”

김재도 원로는 대한산악연맹 부산·경남연맹의 초대 기획이사를 맡으며 각종 행사를 기획하고 연맹 발전의 초석을 다지는 데에도 앞장섰다. 1981년 소규모로 운영하던 등산학교를 통합해 부산등산학교로 개교했고, 현재는 부산광역시장배 전국금정스포츠클라이밍대회로 알려진 대회를 기획하기도 했다. 특히 1970년에 개최한 범산악인 대회는 부산산악문화축제로 행사명이 바뀌어 오늘날까지도 건전하고 올바른 산악문화를 만들어가고 있다.



1969년 제3회 대통령기등산대회



1972년 제3회 금정제



**변치 않는 애정으로 걸어온
올바른 산악인의 삶**

부산산악 발전을 위해 평생을 헌신해온 김재도 원로는 지금 까지도 대한산악연맹 부산연맹 임원진과 정기적인 상호 교류를 통해 전반적인 자문 역할을 하고 있다. 고등학교 동기생들과 만든 산우회 활동을 하며 노후 건강도 챙기고, 산악과 관련된 대화를 나누기도 한다.

“스포츠클라이밍이 올림픽경기대회 정식 종목으로 채택되면서 산악에 대한 관심이 높아졌어요. 시도 연맹에서 전국대회를 유치하고 젊은 산악인, 여성 산악인들도 많이 생겼죠. 앞으로는 훌륭한 지도자 양성이 선행되어 우수한 선수가 많이 배출되었으면 해요. 그만큼 정기적이고 체계적인 지도자 양성 교육이 필요합니다.”

앞으로의 바람에 대해 이야기하는 김재도 원로의 모습에서 산악인으로서의 자부심이 느껴졌다. 수많은 특별 공로상과 대한산악연맹을 빛낸 50인에 선정된 만큼 산에 대한 변치 않는 애정이 느껴지기도 했다.

“산악 활동을 하면서 부상을 당한 적이 있어요. 세월이 흘렀으니 몸도 예전처럼 따라주지 않죠. 지난번에는 소백산에 다녀왔는데 시간이 거의 두 배가 걸리더라고요. 하지만 욕심내지 않으려고 해요. 부산 갈맷길을 걷더라도 코스별로 나눠 걸어 한 코스씩 도달해가는 거죠.”

인터뷰를 마무리하면서 김재도 원로는 후배들을 위한 당부의 말도 잊지 않았다.

“올바른 산악인의 자세를 갖추기 위해서는 대한산악연맹에서 실시하는 다변화된 등산학교 교육을 충실히 이수해야 해요. 그리고 산악회 간에 등산 관련 정보를 교류하고, 동반자로서의 유대를 돈독히 갖추어 나갔으면 해요.”

“
산악회 간에
등산 관련 정보를 교류하고,
동반자로서의 유대를
돈독히 갖추어 나갔으면 해요.
”

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



PROFILE

주요 수상내역

- 1978년 제9회 금정대상 수상(대한산악연맹 부산연맹)
제10회 전국60km극북등행대회 심판 참가 감사패 (경북학생산악연맹)
- 1988년 제20회 전국60km극북등행대회 공로패(경북산악회)
- 2009년 부산학생산악연맹 공로패(부산학생산악연맹)
- 2010년 부산대학교 산악부 창립 50주년 기념 특별공로상 (부산대학교 OB산악회)
- 2012년 대한산악연맹을 빛낸 50인 선정 공로패 (대한산악연맹 창립 50주년 기념)
- 2017년 제2회 부산산악포럼 우수산악인상
- 2018년 부산학생산악연맹 창립 50주년 기념 특별공로상 (부산학생산악연맹)
- 2019년 대한산악연맹 부산연맹 창립 50주년 기념 특별공로상 (대한산악연맹 부산연맹)

선한 영향력으로 건강한 사회를 만들어가다

부산광역시농구협회 회장 전철우

전철우 회장은 평생 건설업을 하며 기업인이라는 한길을 걸어왔다. 오랜 세월 농구와 인연이 있었다거나, 조예가 깊은 것은 아니었다. 하지만 운동을 좋아하고 태권도와 합기도, 유도 등 거의 해보지 않은 운동이 없을 만큼 열정적인 체육인이다. 신임회장으로 취임한 만큼 주어진 기간 동안 최선의 노력을 다하겠다는 그의 이야기를 직접 들어보았다.

꾸준한 체육 사랑에서 농구협회 회장으로

“농구는 장점이 많은 스포츠입니다. 작은 골대(바스켓, Basket) 안에 공을 넣었을 때의 성취감은 몸과 마음을 즐겁게 해주죠. 팀 경기를 할 때는 짧은 시간 안에 결정해야 하는 순간이 많아 판단력이 좋아지고, 여러 사람과 협력하다 보면 대인관계도 좋아져요.”

농구라는 스포츠에 대해 말하는 전철우 회장의 모습에서 각별한 애정이 느껴졌다. 학창 시절부터 꾸준히 운동을 해왔기 때문에 가질 수 있는 마음이었다.

“어릴 때부터 체육에 관심이 많았고, 좋아했어요. 6살 때부터 태권도, 합기도, 유도 등 격투기 종목은 안 해본 게 거의 없을 정도이죠. 초등학교 때는 학교에 농구부가 있어서 친구들과 농구공을 많이 가지고 놀았던 기억이 나요. 지금 생각해 보면 그때 농구와 작은 인연이 시작되었던 것 같기도 해요.”

전철우 회장은 운동을 통해 건강관리는 물론이고 사업을 하면서도 득(得)을 많이 봤다고 한다.

“사업을 하다 보면 여러 가지 어려움이 많아요. 과로를 할 때도 있고, 스트레스로 몸과 마음이 힘들 때도 있죠. 그때마다 운동을 하며 극복했던 것 같아요. 운동을 하면서 땀을 흘리다 보면 스트레스도 풀리고, 몸이 건강해지니 마음도 건강해지는 걸 몸소 느낄 수 있었거든요.”

마라톤에 빠져서 한 달에 몇 번씩 대회에 나간 적도 있고, 요즘에는 틈나는 대로 등산이나 골프도 한다. 종목을 가리지 않는 그의 운동 사랑은 앞으로도 계속 이어질 것이다.



부산광역시농구협회 회장 전철우

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



십시일반(十匙一飯)으로 공헌하는 삶

농구가 인기 종목으로 각광을 받을 때도 있었다. 하지만 많은 사람들의 헌신과 노력에도 불구하고 과거에 비해 관심을 받지 못하는 것이 안타까웠던 전철우 회장은 출마를 결심하게 되었다.

“처음에는 지인의 추천을 받고 망설였어요. 농구에 대해 저보다 잘 아는 사람이 해야 할 것 같았거든요. 하지만 이 또한 제가 사회에 보탬이 될 수 있는 기회라고 생각했어요. 그렇게 출마를 했고, 제23대 부산광역시농구협회 회장으로 당선이 되었죠.”

오래 전부터 전철우 회장은 사회를 위해 봉사하고, 공헌하는 삶을 살기 위해 노력해왔다. 풍족하지 않은 어린 시절을 지나오며 누구에게나 어려운 시절이 있고, 자신의 잘못이 아니라도 막막한 상황에 부딪힐 수 있다는 생각이 들었기 때문이다.

“예전에는 좋은 일을 하더라도 오른손이 하는 일을 왼손이 모르게 하라는 말도 있었어요. 하지만 좋은 일은 널리 알려져 많은 사람들과 함께해야 해요. 그래야 사회가 선순환이 되고, 십시일반(十匙一飯)으로 힘이 더해져 큰일도 이뤄낼 수 있어요.”

지금까지 전철우 회장이 활동해온 봉사 단체는 25개 정도이다. 청소년들의 다양한 중독 예방과 교육, 독거노인들을 위한 사랑의 집수리 및 백내장 무료 시술까지 도움이 되는 일이라면 발 벗고 나섰다.

“나눔이라는 게 가진 것이 많다고 해서 할 수 있는 건 아니에요. 조금씩 실천하는 게 중요하죠. 누구나 혼자 하려고 하면 힘들어요.”

주변에서 좋은 일을 하면 그저 함께했을 뿐이라고 말하는 전철우 회장의 모습에서 겸손하지만 뚜렷한 인생철학이 느껴졌다.



부산농구 발전을 위해 노력할 것

평범한 사람들이 모여 비범한 일을 할 수 있다고 믿는 전철우 회장의 포부는 특별하다. 막중한 책임감으로 운동이 가진 긍정적인 효과를 널리 알리고, 농구에 대한 관심도 이끌어낼 계획이다.

“연중행사를 개최해 시민들 누구나 체육을 접하고, 즐겁게 참여할 수 있는 기회를 제공하려고 해요. 초·중고등학교를 연계한 꿈나무 체육 육성 및 지원을 통해 우수한 선수 발굴에도 최선을 다하려고 하고요. 생활체육과 동호인들의 활성화를 위해 생활체육 농구대회도 계획 중입니다.”

최근 ‘3x3 농구’가 올림픽경기대회 정식 종목으로 채택되면서 사람들의 관심이 높아지고 있다. 전철우 회장은 지금의 관심이 꾸준히 이어질 수 있도록 부산에서도 다양한 3x3 농구 대회를 유치하는 것이 목표이다.

“4년의 임기 동안 전문체육인과 생활체육인과의 단결을 도모하고, 부산농구가 한 단계 더 발전할 수 있도록 최선의 노력을 다하겠습니다. 앞으로도 농구를 향한 관심과 아낌없는 성원을 부탁드립니다.”

전철우 회장의 이야기를 듣다 보면 스포츠가 추구하는 가치인 소통과 화합, 나눔에 대해 생각해볼지 않을 수 없었다. 앞으로도 그가 만들어가는 선한 영향력은 후손들을 위한 건전한 사회로, 후배들을 위한 탄탄한 밑바탕이 되어 돌아올 것이다.



주요 이력사항

현 (주)주원종합건설 대표이사

- 대한건설협회 부산광역시회 운영위원
- (사)한국콜핑협회 이사장·회장
- 민족통일협의회 부산광역시 회장
- 천주교서대신성당 평신도협의회 회장
- 법무부 부산구치소 교정협의회 부회장
- 법무부 한국법률보호공단 운영위원회 부위원장
- 법무부 범죄예방 범사랑위원회 부산지역 연합회 위원
- 부산서구종합사회복지관 후원회 운영위원장
- 부산학생연합오케스트라 단장



우승 트로피만큼 빛나는 '우리'의 가치 모두가 어우러지는 족구의 세계

2019년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 족구대회 우승

금정중학교 운동장 한편에 조성된 족구장에는 웃음이 가득하다. 머리와 무릎 아래의 다리 부분으로 공을 자유자재로 다루며 족구를 즐기는 선수들과 이를 지켜보는 학생들 주위로, 서로를 응원하는 박수와 감탄이 끊이지 않는다. 2019년 부산광역시 교육감배 학교스포츠클럽 족구대회를 비롯해 여러 대회에서 꾸준히 우승을 차지해 온 팀의 비결은 바로 즐기는 데에 있는 게 아닐까.

모두 함께 어울리는 재미, 족구에 빠져들다!

“처음에는 재미를 느끼지 못하던 학생들도 요즘에는 먼저 찾아와서 족구를 하고 싶다고 말해요. 그럴 때마다 보람을 느끼죠. 밖에서 보기에는 다소 단순해 보일지 모르지만 막상 족구경기를 해보면 생각보다 전술도 다양하고 기술도 화려하게 이어집니다. 운동량도 상당하고요. 그리고 나이가 들어서도 꾸준히 오랫동안 즐길 수 있다는 것도 큰 장점이예요.”

이의원 지도교사는 하고자 하는 마음만 있다면 누구라도 쉽게 족구를 즐길 수 있다고 말한다. 처음에는 경기 규정이나 포지션 이해를 잘 못해서 흥미를 느끼지 못하던 학생들 역시 매일 점심시간 및 방과 후에 이뤄지는 연습으로 자연스럽게 족구의 매력에 빠져들었다.

“현재 금정중학교 족구스포츠클럽은 공격수 4명, 세터 3명, 수비수 10명으로 구성돼 있는데, 공격수들은 대부분 축구를 하던 학생들이라 처음에 축구 스타일의 습관들을 고치는 데 힘들어 했어요. 그래도 조금만 가르쳐주면 학생들이 스펀지처럼 잘 받아들여줘서 시간이 지나면서 금방 적응하고 잘하게 됐습니다.”

예전보다 팀원이 늘어나 한정된 연습시간 안에서 어떻게 보다 많은 학생들이 족구를 경험하고 즐길 수 있게 만들지가 고민이라는 이의원 지도교사. 코로나19로 인해 점심시간이 조정된 탓에 3학년 선수들이 연습을 빨리 시작하는 데다 기량 차이도 있기 때문이다.

“잘하던 사람이든 못하던 사람이든 함께 어울려서 할 수 있는 게 족구예요. 17명의 팀원 중에서 3학년 인원이 가장 많지만 1, 2학년 선수들도 같이 구성해서 학년별 교류전을 진행하고 있습니다. 서로 친해지면서 자연스럽게 기량도 쌓을 수 있는 거죠.”



금정중학교
족구스포츠클럽



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



족구로 이어지는 선후배, 졸업 후에도 끈끈하게!

주장서터 정동언 학생



공격수 김경민 학생

팀의 선후배들이 모여 족구대회를 열 그날까지!

부산광역시 동래교육지원청 교육장배 학교스포츠클럽 족구대회와 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 족구대회에서의 거듭되는 우승으로 부산의 중등부 족구대회는 금정중학교가 싹쓸이한다는 말이 나왔을 정도임에도 이의원 지도교사는 겸손을 잃지 않는다. 매년 2~3명씩 성인들 하고도 시합이 가능할 정도로 기량이 좋은 친구들이 꼭 나온다며 학생들에게 공(功)을 돌린다.

“학생들이 잘 따라와 주고 착해서 특별히 어렵지 않게 좋은 결과를 얻을 수 있었다고 생각해요. 팀에 가입했다가 바로 떠나는 게 아니라 4~5월경까지 열심히 훈련하는 선수들을 보면 공부도 잘 하는 학생들이 많아요. 성실하고 착한 친구들이 결국 운동도 끈기 있게 잘하더라고요. 졸업생들 중에서 지금까지도 족구를 하면서 여러 협회의 족구대회에 참여해 우승도 하고 금정중학교 족구스포츠클럽을 빛내고 있는 학생들이 많습니다. 참 뿌듯하고 감사한 일이지요.”

지금은 코로나19로 인해 중단된 상황이지만 재작년까지 해도 금정중학교 족구스포츠클럽의 졸업생들이 주말에 음료수나 간식거리를 사주고 후배들을 찾아와 교류전을 펼쳐왔다. 현재 팀의 주장이자 3학년인 서터 정동언 학생 역시 초등학교 때는 배구를 해왔지만 발로도 섬세하게 공을 컨트롤하는 족구의 매력에 빠졌으며, 졸업 후에도 학교에서 후배들과 계속 족구를 하고 싶다고 말한다.

팀의 공격수인 3학년 김경민 학생은 득점을 못하는 상황에서도 서로 웃으며 잘했다고 응원하는 팀 분위기에 족구를 더 좋아하게 됐으며, 코로나19로 인해 대회에 참가하지 못해 아쉬지만 후배들과 함께 경기를 하는 것도 재미있고 졸업 후에도 계속해서 족구를 하고 싶다고 덧붙었다.

수많은 대회에 참가하고 우승 트로피까지 거머쥔 금정중학교 족구스포츠클럽. 모든 대회가 다 의미 있고 소중하지만 특히 2014년 충주에서 열린 전국학교스포츠클럽 족구대회의 기억이 선명하다. 2014년 부산광역시교육청장배 학교스포츠클럽 족구대회에서 우승을 차지해 처음으로 전국대회에 참가했기 때문이다.

“부산광역시가 새겨진 유니폼을 입고 참가한 첫 대회였습니다. 제대로 된 족구화도 없이 참가해서 심판에게 지적을 받기도 했지만, 2박 3일 동안 학생들과 함께하면서 즐겁고 소중한 시간을

보냈어요. 당시 주 공격수였던 학생은 부산체육고등학교 세팍타크로 선수로 진학해 지금은 부산환경공단 선수로 활약 중이기도 합니다.”

2019년 부산광역시교육청장배 학교스포츠클럽 족구대회는 당시 족구대회와 같은 날 진행되면서 선수가 분산되는 바람에 일어난 일들 때문에 더욱 기억에 남는다는 이의원 지도교사. 기장체육관에서 열린 족구대회가 덕천중학교에서 열린 축구대회와 겹치는 바람에 점심식사도 제대로 못하고 이동하며 대회에 참가하느라 힘들고 정신이 없었지만 그래서 더욱 기억에 남는다고 한다.

“우리 금정중학교 족구스포츠클럽을 위해 많은 도움을 주시고 있는 부산족구협회 및 금정구 족구협회 관계자분들, 예산지원과 운영에 도움을 주시는 교육청 관계자분들께 감사의 말씀을 전하고 싶습니다. 앞으로도 우리 학생들이 함께해온 친구들과 선후배들, 팀을 도와준 주위의 많은 분들을 잊지 않고 가슴속에 오래도록 잘 간직했으면 해요. 그리고 코로나19가 빨리 종식돼서 선수들이 열심히 연습한 기량을 선보일 수 있는 대회가 많이 열리기를 바라고, 세월이 더 많이 지나서 같이 운동했던 선후배들이 족구로 함께 모일 수 있는 자리가 마련되었으면 하는 게 꿈입니다.”



권장석 교장 선생님 MINI INTERVIEW

족구 외에도 축구와 농구 등 여러 학교스포츠클럽에 참여하는 학생들이 활발하게 활동하며 우수한 성적을 내고 있는 금정중학교. 권장석 교장 선생님은 지도교사를 포함한 체육선생님들의 열정과 참여하는 학생들의 의욕 덕분이라고 말한다.

“학교스포츠클럽 활동을 통한 건강한 신체활동은 청소년의 올바른 성장과 인성교육에 가장 중요한 요소라고 생각합니다. 무엇보다 학생들이 심적 부담감을 털어내고 유대감을 쌓고 즐겁게 학교생활을 한다는 점에서 더욱 큰 의미가 있지요. 우리 학교의 명예를 빛내준 모든 선수들과 학생들에게 감사하고, 앞으로도 지금까지 해온 것처럼 열심히 그리고 학생들의 부상 없이 스포츠클럽이 잘 이어져 나갔으면 합니다.”

주요 수상내역

- 2013년
 - 부산광역시 동래교육지원청 교육장배 학교스포츠클럽 족구대회 1위
 - 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 족구대회 2위
- 2014년
 - 부산광역시 동래교육지원청 교육장배 학교스포츠클럽 족구대회 1위
 - 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 족구대회 1위
 - 전국학교스포츠클럽 족구대회 이벤트부 1위
- 2015년
 - 부산광역시 동래교육지원청 교육장배 학교스포츠클럽 족구대회 1위
 - 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 족구대회 1위
 - 전국학교스포츠클럽 족구대회 이벤트부 3위
- 2016년
 - 부산광역시 동래교육지원청 교육장배 학교스포츠클럽 족구대회 1위
 - 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 족구대회 1위
 - 전국학교스포츠클럽 족구대회 이벤트부 3위
- 2017년
 - 부산광역시 동래교육지원청 교육장배 학교스포츠클럽 족구대회 1위
 - 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 족구대회 1위
 - 전국학교스포츠클럽 족구대회 부산 대표
- 2018년
 - 부산광역시 동래교육지원청 교육장배 학교스포츠클럽 족구대회 1위
 - 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 족구대회 2위
- 2019년
 - 부산광역시 동래교육지원청 교육장배 학교스포츠클럽 족구대회 1위
 - 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 족구대회 1위
 - 전국학교스포츠클럽 족구대회 부산 대표



게이트볼, 가장 젊은 오늘을 함께하다

2019년 부산광역시장기 시민게이트볼대회 우승
부산진구게이트볼협회

Gate Ball



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

언젠가부터 동네 곳곳의 체육 시설에서 게이트볼을 즐기는 이들을 심심찮게 볼 수 있을 정도로, 어느덧 게이트볼은 대중적인 생활체육으로 자리잡은 종목이 되었다. 게이트볼이 대표적인 실버스포츠로 부상하면서 동호인 또한 나날이 증가하고 있는 가운데, 2019년 부산광역시장기 시민게이트볼대회('20년과 '21년은 코로나19 여파로 대회가 열리지 못함)에서 우승을 차지한 부산진구게이트볼협회는 회원들 간 친목 도모 및 체력 증진으로 지역 사회의 모범적인 생활체육 협회로 인정받고 있다.

평생 함께하는 친구이자 동료처럼

최근 몇 년에 걸쳐 노년 건강과 실버세대에 대한 인프라 등 사회적 관심이 높아지면서 전국적으로 게이트볼 동호회원이 크게 늘었다. 이와 함께 소수로 시작된 부산진구게이트볼협회 또한 많은 동호인들을 흡수했다. 그도 그럴 것이 게이트볼이 남녀노소를 불문하고 3세대가 함께하는 가족형 생활체육 종목임과 동시에 평생 운동으로 각광받고 있기 때문이다.

올해로 창단 28주년을 맞이한 부산진구게이트볼협회는 118명(2020년 기준)의 회원들이 함께 게이트볼을 즐기고 있다. 부산광역시 16개 구군 연합회인 부산게이트볼협회에 소속된 회원들이 모두 852명(2019년도 기준)임을 감안할 때, 부산진구게이트볼협회는 규모 면에서나 실력 면에서 선도적 역할을 하고 있다 해도 과언이 아니다.

황령산레포츠공원을 비롯한 부산진구 내 6개 클럽에서 연습과 훈련에 매진하고 있는 부산진구게이트볼협회는 2019년 부산광역시장기 시민게이트볼대회에서 우승을 차지했다. 사직보조 경기장에서 열린 대회로 김태우, 김석대, 박희영, 양필돌, 정호암, 권오숙, 김학천 회원이 환상의 팀워크로 스포트라이트를 받기도 했다.

최소 60세부터 최장 84세까지 폭넓은 연령층으로 구성된 부산진구게이트볼협회는 매일 일정시간 연습에 더해 매월 서너 번 정도의 모임을 가질 정도로(사회적 거리두기 및 방역지침 준수) 두터운 친목을 자랑한다.

협동으로 쌓아가는 한 편의 팀워크

게이트볼은 당구공 같은 흰색과 붉은색의 공을 사용한다. 자신의 공을 쳐서 다른 9개의 공을 맞는 경기 방식으로, 팀 구성은 감독 1명, 경기자는 5명 이상 7명 이내로 구성된다.

30분이라는 짧은 경기 시간이지만, 자신만의 실력을 만들어가는 과정은 여느 종목보다 과학적이고 분석적이다. 부산진구게이트볼협회는 실내 연습장과 실외 연습장을 번갈아가며 평균 하루 5시간 이상 연습에 매진하고 있다. 길게는 오전 10시에서 오후 5시까지 연습하는 이들



“ 함께하는 유대감과 여유로운 웃음이 끊이지 않는 동호회! ”

도 상당수다. 짧은 경기시간과 육체적 소모가 적은 게이트볼의 장점을 십분 활용하고 있는 것이다. 게이트볼은 출전 선수들의 마음이 합치되는 것도 중요하다. 이에 부산진구게이트볼협회는 ‘화합하자, 존중하자, 양보하자’라는 대한게이트볼협회의 회훈을 그대로 따를 만큼 팀워크를 향한 협동심을 가장 중요하게 여기고 있다.

생애 '가장 젊은 오늘'을 위한 게이트볼

건강을 위해서 혹은 노년에 좋은 운동이라 여겨 협회를 찾았다는 노령의 회원들은 게이트볼의 또 다른 효과에 대해 자랑한다. 실제로 게이트볼은 스틱(Stick)만 갖추면 경제적으로 큰 부담 없이 시작할 수 있어 진입장벽이 낮다. 또 강도가 낮은 운동이라 부상에 대한 염려가 적고, 팔과 허리, 목 등을 쓰느라 자연스럽게 전신 운동을 할 수 있다.

무엇보다 가장 큰 장점은 평생 친구가 생기고 치매가 예방된다는 것! 게이트볼 자체가 시간과 장소를 같이하는 평생 친구가 되는 것은 물론이고 정신을 집중하고 끊임없이 두뇌를 써야 해서 신체와 정신 건강에 이보다 더 좋을 수 없다.

게이트볼은 공을 친 이후 그 공을 어디에 배치할지가 중요하다. 또한 전략에 따라 승패가 결정되는 만큼 서로 간의 신뢰와 친목은 필수라고 할 수 있다. 그래서인지 부산진구게이트볼협회 회원들은 그 누구보다 돈독해보였다. 함께하는 유대감과 여유로운 웃음이 끊이지 않는 동호회! 항상 즐겁고 유쾌한 마음으로 시간을 할애하고, 몸도 마음도 젊음을 유지하는 부산진구게이트볼협회는 그래서 오늘도 '가장 젊은 날'을 맞이하고 있다.



MINI INTERVIEW

김대우 부산진구게이트볼협회 전 회장(2020년도)

저는 72세에 게이트볼을 처음 접하고 이후 10년째 동호회 활동을 이어오고 있습니다. 게이트볼은 이처럼 지금 당장 누구라도 배우고, 즐길 수 있는 종목입니다. 80대인 제가 아직도 항상 즐겁고 유쾌한 데는 게이트볼의 덕이 무척 크다고 봅니다. 회원들 모두 건강하고 젊어지는 것 같다고 입을 모아 칭찬하는 운동이기도 하고 말입니다. 최근 게이트볼이 각광을 받으면서 여러 지자체 등에서 경기장 건설이 이뤄지고 있습니다. 이에 부산 지역의 게이트볼 동호인들의 역량 강화와 전국적 규모의 대회를 개최하기 위한 전천후 경기장이 건설될 수 있기를 바랍니다. 앞으로 지역 내 게이트볼의 보급을 통해 기술 전수 및 각종 대회를 통한 기량을 향상시킬 수 있도록 노력하겠습니다. 그리하여 게이트볼이 진정한 의미에서 3대가 함께 즐길 수 있는 운동이자, 건전한 생활체육의 표상으로 자리매김할 수 있기를 기대합니다.



주요 수상내역

- 2016년**
 - 부산생활체육축전 게이트볼대회 3위
- 2017년**
 - 부산광역시장기 시민게이트볼대회 2위
 - 부산생활체육축전 게이트볼대회 우승
- 2018년**
 - 대한게이트볼협회장기 생활체육 전국게이트볼대회 우승
 - 어르신체육대회 게이트볼대회 우승(남·여 종합우승)
 - 부산시민체육대회 게이트볼대회 3위
- 2019년**
 - 부산광역시장기 시민게이트볼대회 우승
 - 부산광역시게이트볼협회장기 게이트볼대회 우승
 - 대한게이트볼협회장기 게이트볼대회 우승
 - 고흥우주항공배 전국 게이트볼대회 우승
 - 강진청자배 전국 게이트볼대회 우승
 - 청양고추구기자축제기념 전국 게이트볼대회 우승



스포츠관광 활성화를 위한 방향



글_ 동서대학교 교수 박병주



DIRECTION

대부분의 사람들이 관광이라는 용어를 들으면 설렘, 기쁨, 새로운 탐험 등 긍정적인 느낌이 떠오를 것이다. 관광이라는 용어의 어원은 중국 주나라 시대 <역경(易經)>의 '관국지광 이용 빈우왕(觀國之光 利用貧于王)'이라는 말에서 유래되었다고 한다. 한 나라의 사절단이 타국을 방문하여 왕을 알현(謁見)하고 자기 나라의 훌륭한 문물을 소개하는 동시에, 그 나라의 우수한 문물을 관찰한다는 일종의 의전(儀典)적 개념이라는 점에서 관광(觀光)이라는 용어가 비롯되었다. 관(觀)은 '본다'와 '보인다', 광(光)은 '훌륭한 것'과 '아름다운 것', '자랑스러움'을 뜻한다. 즉 훌륭하고, 아름답고, 자랑스러운 것을 바라본다는 의미에서 관광은 여행의 또 다른 의미가 아닐까 생각된다.

흔히들 굴뚝 없는 산업이라는 관광 산업의 발전 잠재성 중에 스포츠관광(Sports tourism)이 세계적으로 크게 각광을 받고 있고, 이러한 상황으로 인해 세계 각국의 도시들은 스포츠를 그 도시로 관광객을 유치할 수 있는 전략적 수단으로 인식하게 되었다고 많은 학자들은 분석하고 있다. 이에 본 논고(論告)에서는 부산만이 가지고 있는 차별화된 스포츠관광 서비스 제공과 부산의 스포츠관광 활성화를 위한 정보와 시사점을 제시하고자 한다.



STRATEGY

관람형 혹은 참여형 스포츠관광?

1986년 서울아시아경기대회, 1988년 서울올림픽경기대회, 2002년 한일월드컵경기대회, 2002년 부산아시아경기대회, 2011년 대구세계육상선수권대회, 2014년 인천아시아경기대회, 2015년 광주하계유니버시아드대회, 2018년 평창동계올림픽경기대회 등의 메가스포츠 이벤트 개최로 인하여 국가나 도시의 인지도 및 전반적인 이미지 형성에 기여한 바는 매우 크다. 또한 연관 산업의 유발 효과로 고용 증대, 소득 유발, 지방세수 증대 등의 경제적 효과뿐 아니라 지역 및 국가의 이미지와 자긍심 강화 등 경제 외적인 효과가 매우 뛰어나다고 학자들은 밝히고 있다. 이러한 측면에서 우리나라의 각 지방자치 단체들이 저마다 국제 메가스포츠 이벤트를 유치하기 위해 치열한 각축전을 벌이고 있는 실정이다. 특히 지역 경제 활성화의 기치(旗幟) 아래 타 지역과의 차별성과 정체성 확보를 통해 지역 이미지 향상 및 지역의 브랜드화를 위한 도시환경 재구축이라는 긍정적인 측면에서 더욱 적극적으로 추진하고 있다.

하지만 물가 상승, 각종 경기장 및 관련 시설 건축 및 유지 비용, 사후 활용 문제 등 메가스포츠 이벤트 개최 이후 간과해서는 안 되는 문제점들도 있다. 또한 스포츠 이벤트 개최국 및 개최 도시가 스포츠의 나라, 스포츠 도시라 일컬어지지 않는 것도 현실이다. 단지 스포츠 이벤트에 대한 관심과 메달 및 각종 선수들의 미담만 남아 있을 뿐 스포츠도시의 이미지를 구축하지 못하는 것이다.

따라서 스포츠관광을 논할 때 관점을 관람형 스포츠관광의 활성화인지, 아니면 참여형 스포츠 관광의 활성화인지에 대한 뚜렷한 우선순위가 필요할 것으로 여겨진다. 스포츠관광은 '스포츠'와 '관광'의 합성어로, 한국관광공사는 스포츠 활동에 참가하거나 관광을 목적으로 하고, 일시적으로 일상 생활권을 떠나 다시 돌아오기까지 사람들의 행동으로 스포츠관광을 정의하고 있다. 따라서 스포츠관광의 주목적이 관람형인지 아니면 참여형 관광인지에 따라 스포츠관광 활성화 전략도 달라져야 할 것이다.



盤石之宗

반석지종(盤石之宗): 견고한 기초

스포츠는 이제 생활의 모든 영역에 걸쳐 우리 주변에 항상 있는 존재가 되고 있으며, 이에 관광과 결합되어 스포츠관광이라는 새로운 분야도 탄생하게 되었다. 부산을 찾는 관광객들에게 스포츠 경험 및 체험을 제공하여 부산 관광 발전을 촉진시키는 문화 현상도 발전시키는 계기가 되고 있고, 관광 산업 역시 쇼핑, 먹거리, 볼거리 등을 다양한 스포츠 활동과 결합하면서 지방자치단체별 주요 산업으로 간주되기 시작했다.

국토 3면이 바다로 둘러싸여 있어 해양국가, 해양도시를 표방하고 있으며, 부산 역시 해양도시 부산이라는 이미지를 굳건히 하고 있지만 해양과 인접한 타 도시의 경우도 저마다 해양도시임을 강조하고 있는 실정이다. 부산의 경우 아시아경기대회 개최, 월드컵 개최로 인한 대규모 스포츠 시설, 5개의 해수욕장과 해양산책로, 그리고 낙동강변을 중심으로 한 강변 체육시설 및 산책로 등 타 지역에 비해 월등한 스포츠 인프라를 갖추고 있어 스포츠관광객을 유치하기에 유리한 조건을 갖추고 있다. 하지만 스포츠시설 인프라를 갖추고 있다고 자만해서는 안 되고, 튼튼한 기반을 다질 수 있는 요인들을 분석하여 시정에 반영해야 할 것이다.

이를 위해서는 첫째, 부산만이 가지고 있는 스포츠관광만의 특색 즉, 외국 관광객을 끌어들이 수 있는 매력 요인이 무엇인지 재점검해 봐야 할 것이다. 저마다 해양도시임을 강조하고 있는 현실에 부산만의 특징적인 매력 포인트를 갖추어야 할 것이다.



FOUNDATION



둘째, 스포츠관광을 위한 집중적이고 정책적인 지원과 관심이 무엇보다 중요하다. 다양한 스포츠관광 상품 및 스포츠 이벤트 개최를 위해서는 지방자치단체의 역할과 중앙정부와의 연계성 있는 사업 추진 의지가 필요하다.

셋째, 스포츠관광과 연계될 수 있는 관광 상품 개발 및 관련 편의시설과 다양한 먹거리와의 스토리텔링형 연계 전략이다. 도로와 시설 주변의 환경 정비, 미화 등 전반적인 인프라 투자로 부산만의 긍정적인 이미지를 강화시켜 나가야 할 것이다.

해양스포츠 하면 부산, 스포츠관광 하면 부산이라는 당연함과 부산이라고 하면 설렘을 가질 수 있는 매력적인 기초를 튼튼히 해나가야 부산만이 가질 수 있는 스포츠관광 도시의 스토리텔링을 만들 수 있을 것이다.

桃李不言下自成蹊

도리불언하자성혜(桃李不言下自成蹊)

항상 마음속에 간직하고 있는 말이 바로 '도리불언하자성혜(桃李不言下自成蹊)'이다. 이 말은 <사기(史記) 이장군열전(李將軍列傳)>에 나오는 말로, 복숭아(桃)와 오얏(李)은 꽃이 곱고 열매가 맛이 좋아 오라고 하지 않아도 찾아오는 사람이 많아 그 나무 밑에는 길이 저절로 생긴다는 뜻이다. 즉 덕이 있는 사람은 스스로 말하지 않아도 사람들이 따름을 비유해서 이르는 말이라고 할 수 있다.

스포츠관광이 아직 발전 단계에 있지만 스포츠관광객의 다양한 참여 동기와 부산만이 가질 수 있는 관광의 매력을 발굴하여, 단순히 관람 형태의 관광이 아닌 직접 체험하는 형태로의 전략을 펼쳐 나가야 할 것이다. 이를 위해서는 일회성 이벤트가 아닌 지속적인 이벤트를 개발하는 것이 중요하다. 함평 나비축제, 고성 공룡엑스포, 보령 머드축제, 화천 산천어축제 등 자연스럽게 부산하면 스포츠관광도시라 회자될 수 있는 스포츠 이벤트의 개발이 계절별로 개최된다면 발길이 부산으로 자연스럽게 돌려지지 않을까 여겨진다.

더불어 스포츠관광 도시 부산의 기초를 튼튼히 다진다는 의미에서 부산 시민 전체를 스포츠(Sports)+투어(Tour)+엔터테이너(Entertainer)의 합성어인 스포투어테이너로 육성시킬 수 있는 프로그램을 마련하여 체험하고, 여행하고, 안내 및 지도, 교육까지 할 수 있는 전문 스포츠관광 안내자가 되었으면 한다. 그리하면 '스포츠관광도시 부산으로 오세요'라는 광고를 굳이 하지 않아도 저절로 발길이 부산으로 향하지 않을까 한다. 또한 부산을 찾는 스포츠관광객을 단순히 손님의 시각보다는 같이 스포츠를 즐기는 동호인 가족으로 여길 수 있는 마음가짐 또한 중요하다 할 것이다.



SPORTS TOURISM

운동 후 회복이 필요한 이유와 그 방법

건강을 유지하고 증진하기 위해 꾸준히 운동하는 사람들이 많다. 2020년 국민생활체육조사에 따르면 60%의 국민들이 주 1회 이상, 1회 30분 이상 규칙적으로 생활 체육에 참여하고 있다고 한다.

운동을 하면 몸이 건강해진다는 것은 잘 알려진 사실이다. 적절한 운동은 체중 조절, 심폐 기능 강화, 근육량 증가 등에 도움이 되고 삶에 활력을 불어넣어 주지만 과도한 운동은 부상으로 이어질 수 있고, 만성 피로를 유발하여 신체 컨디션을 떨어뜨려 오히려 건강을 해칠 수도 있다.

전문적인 운동선수뿐 아니라 운동을 즐기는 일반인들도 운동 후 회복 과정을 거치는 것은 기본적인 중요한 단계이지만, 준비 운동과 본 운동에 비해 상대적으로 저평가되어 운동 후 회복에 신경을 쓰는 사람들은 많지 않다. 하지만 운동을 즐기는 사람들에게 준비 운동, 마무리 운동, 회복은 꼭 권하고 싶으며 운동 후 회복이 필요한 이유와 그 방법에 대해 알아보려고 한다.



글. 부경대학교 교수/의학박사 김영훈

How to recover





운동 후 회복이 필요한 이유

운동 후 회복이 중요한 이유는 무엇일까? 운동 후 적절한 회복은 운동의 건강 증진 효과를 최대화할 수 있으며, 운동으로 인해 긴장된 신체가 제자리로 돌아올 수 있도록 도와준다. 적절한 회복 단계를 거쳐야 근육이 제대로 자리를 잡고, 다음 운동을 할 수 있는 몸 상태를 유지할 수 있게 되는 것이다. 적절히 회복하지 않으면 운동을 하면 할수록 피로를 느끼게 되고, 부상의 가능성도 높아져 운동의 장점이 사라지게 된다. 특히 훈련량은 많은데 휴식이 불충분하고, 영양 상태가 부적절하면 운동 후 피로가 누적될 위험이 크다.

Why and How

운동 후 적절하게 회복하는 방법

기본적으로 운동 후 회복을 할 때에는 땀으로 잃어버린 수분의 양보다 더 많은 양의 수분을 보충해야 한다. 또한 운동을 한다는 것은 근육에 저장된 탄수화물인 글리코겐을 소모하는 것이기 때문에, 근육의 에너지원인 글리코겐을 보충하기 위해 탄수화물을 섭취해야 피로로 인한 위험을 줄일 수 있다. 또한 운동 직후에는 근육으로 흐르는 혈액량이 많고, 근육 세포는 포도당을 더 많이 흡수하기 때문에 운동 후에는 즉시 탄수화물을 섭취하는 것이 좋다.

운동 후 단백질을 섭취하는 이유도 근육을 위해서이다. 단백질은 근육량을 늘리는 데 사용되기도 하지만 포도당을 혈액에서 근육으로 이동시켜 주는 역할을 한다. 즉 운동 직후에는 스포츠 음료나 과일주스 등으로 수분과 당을 보충하고, 그 후에 탄수화물과 단백질이 잘 혼합된 식사를 하는 것을 권장한다. 우리의 신체는 운동 중에 튼튼해지는 것이 아니라 운동 후 휴식할 때 강해지기 때문에 운동과 휴식의 균형을 잘 유지해야 신체가 좋아진다.

운동 후 회복은 단순한 휴식의 개념인 수동 회복과 가볍게 걸거나 스트레칭 등 몸에 부담을 주지 않는 가벼운 활동으로 혈류를 원활히 해서 운동 후 피로 물질을 낮추어주는 능동 회복으로 나눌 수 있다. 운동 후에는 추가로 15분 동안 능동적인 회복 시간을 가지는 것도 도움이 된다.

“적절하게 회복을 함으로써 최상의 몸 상태를 유지할 수 있다. 운동 후 회복을 소홀히 하면 운동의 효과가 감소한다는 사실을 기억해야 한다.”

운동 후에는 근육과 신경의 회복이 필요하다. 신경의 회복은 수동 회복과 큰 관계가 있어서 많이 쉬고, 많이 자는 것이 제일 중요하며 근육의 회복은 수동 회복과 더불어 운동 후 몸에 쌓인 피로 물질을 제거하기 위해서 능동 회복을 겸해주는 것이 좋다.

운동 후 발생하는 근육의 염증과 통증을 줄여 근육이 회복하고 성장하도록 해야 한다. 근육 회복을 위해서는 뭉친 근육을 마사지하고, 운동 후 얼음찜질을 하는 것도 도움이 된다. 뭉친 근육은 폼롤러(Foam roller) 등을 이용해 심부를 자극할 수 있는 마사지로 근육을 늘리고, 근막을 이완시켜 준다.

뇌의 운동영역과 운동신경은 피로해질수록 신호가 약해지기 때문에 신경 피로를 회복시켜 주어야만 한다. 고강도의 운동은 젊은 사람들은 주 2회, 나이가 많다면 주 1회 정도가 적당하다. 고강도가 아닌 일반적인 수준의 운동인 경우에는 주 6일이 근육 피로에는 큰 문제가 되지 않지만 신경 피로 관점에서는 주의가 필요하다.

운동 후에는 가능한 3분 정도 바닥에 등을 대고 누운 자세에서 무릎을 약간 구부리고, 다리를 의자 위에 걸친 채로 양팔을 머리 위로 뻗은 상태를 유지하면서 부교감 신경 호흡을 하는 것도 회복에 도움이 된다. 부교감 신경 호흡은 조용한 장소에서 눈을 감고 몸을 이완시키며, 호흡에 집중하고 3초 간 숨을 들이마신 뒤 3초 간 호흡을 참고, 6초 간 숨을 천천히 내쉬는 호흡으로 흥분된 교감 신경계가 차단되어 차분한 기분을 느끼게 한다.

최근 여러 연구에 따르면 많은 운동선수들이 지나친 운동량으로 인한 문제보다는 적절하게 회복이 되지 않아 더 큰 고통을 겪을 수 있다고 한다. 운동을 한 후에 에너지가 넘치는 것이 아니라 오히려 체력이 고갈됨을 느끼거나 수행력이 떨어지고, 수면장애나 우울감 등이 느껴진다면 과도하게 운동하고 있는지를 확인하고 운동 후 회복에 주의를 기울여야 한다.

결론적으로 운동 후 바로 다음 운동을 위한 준비를 하는 과정이 회복이며, 적절하게 회복을 함으로써 최상의 몸 상태를 유지할 수 있다. 운동 후 회복을 소홀히 하면 운동의 효과가 감소한다는 사실을 기억해야 한다.



생활체육인이 늘어나는 도시, 일쭉, 건강! 일쭉, 동래!

동래구체육회

예부터 행정 중심지이자, 주거 밀집 지역이었던 동래구. 곳곳에 생활 인프라를 빠짐없이 갖춘 곳이지만, 가장 중요한 것은 지역민의 건강이라고 자신 있게 말하는 이들이 모인 곳. 30만 구민들이 제대로 된 시설, 제대로 된 프로그램으로 운동을 즐길 수 있도록 제도적으로 뒷받침하는 데 일익을 담당하고 있는 동래구체육회를 찾아가보았다.

스포츠 7330 정신을 생활체육에 접목

동래구체육회는 약 30만 명에 가까운 지역구민의 건강 증진과 건전한 여가 선용을 목표로 운영되고 있다. 현재 23명의 임원진과 24개의 종목별 연합회 대의원 그리고 9명의 지도자가 함께 뛰고 있으며, 동래구 인공 암벽장과 동래구 국민체육센터(동래 스포츠클럽)를 중심으로 다양한 프로그램을 운영 중이다.

동래구는 동래고등학교와 동래중학교 등 축구명문학교를 둔 것을 비롯해 생활체육 종목 중에서도 전통적으로 축구 종목에 강하다. 그동안 어르신축구대회 다수 우승을 비롯해 구내 축구 관련 클럽만도 모두 12곳이 있을 정도이다.

동래문화회관 옆에 위치한 인공 암벽장도 동호인들이 많이 찾는 곳으로, 동래구체육회는 이를 활용한 전문 지도자의 프로그램을 개설해 큰 호응을 얻고 있다. 이처럼 전통의 계승과 새로운 시도를 함께 이어가고 있는 동래구체육회는 '스포츠 7330'을 가장 큰 Motto(모토)로 하고 있다. 생활체육이야말로 최고의 명약이자 100세 건강시대의 가장 실제적인 대비라는 것이 이곳, 동래구체육회의 기본 모토인 것이다.

자연환경 살린 프로그램 도입과 기관들 협업 이끌어

현재 동래구체육회에 소속된 클럽은 모두 240곳으로, 가입 동호인 수도 1만여 명이 넘는다. 동래구는 금정산과 마안산, 온천천 등 우수한 자연환경과 부산사직종합운동장, 동래구국민체육센터, 금강공원 등의 체육시설이 설치되어 있다. 허나 실제적으로는 타 구군에 비해 월등히 많은 동호인들을 생활체육과 연결시킬 수 있는 시설이 부족하다는 평가가 많다.

이를 위해 동래구체육회는 자연적 환경을 살린 프로그램을 개발, 진정한 생활체육 프로그램으로 개선해가고 있다. 대표적인 예로, 온천천과 걷기 종목을 접목하거나 금강공원과 마안산에서의 해달맞이 체조교실 등을 들 수 있다. 이뿐만 아니라 동래구에 있는 학교 등 총 49곳의 체육관련 시설을 구민들도 함께 사용할 수 있도록 각 기관과 개방 여부(코로나19 상황에 따라 결정) 등을 적극 협의하는 한편 인프라 확충을 위한 예산 확보에 적극 나서고 있다. 실제로 몇 해 전 동래구체육회는 문화체육관광부로부터 스포츠클럽 예산을 지원 받았으며, 총 3,650명의 회원 규모로 성공적인 회원배가운동을 이끈 바 있다.



“생활체육이야말로 최고의 명약이자 100세 건강시대의 가장 실제적인 대비라는 것이 이곳, 동래구체육회의 기본 모토인 것이다.”



지도자 MINI INTERVIEW

황애자 (클라이밍, 등산)

오래전 스포츠클라이밍 1세대로 활동한 경험을 살릴 수 있어 큰 보람을 느낍니다. 특히 최근에 클라이밍 프로그램에 참여한 초등학교 저학년들이 매주 조금씩 높이 올라가는 것을 보며 진한 감동과 보람을 느낍니다.

남나라 (축구, 보디빌딩)

어린 시절 제 터전이었던 동래구에 '체육을 통해 기여할 수 있을까'하는 마음에 입사하게 되었습니다. 축구선수로 활약했던 경험을 바탕으로 간혹 무료 축구 수업을 진행하려 할 때가 있는데, 아이들이 먼저 추후 일정을 궁금해 할 때 가장 흐뭇했던 것 같습니다.

강민경 (행정, 레크리에이션, 라인댄스)

저는 동래구복지관과 연계해 온천천에서 진행했던 라인댄스가 가장 기억에 남는데, 다른 기관과의 조율로 긴장도 했지만 새로운 시도였기에 인상적이었습니다. 이처럼 동래구체육회는 젊은 지도자들이 각자의 강점을 심분 발휘할 수 있다는 것이 가장 큰 장점이라고 생각합니다.

장서연 (태권도)

개인적으로 중학교 시절부터 본격적인 선수생활을 시작했는데, 이러한 부분을 살려 생활체육에서 태권도와 요가 등을 지도하고 있습니다. 코로나19로 생활체육이 많이 위축되고 아직도 체육회를 모르는 분들이 많은데, 더 많은 구민들이 체육회를 알 수 있도록 모두 함께 노력하겠습니다.



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

● 건강의 토착화, 생활 속 체육 연결하는 허브(Hub)

지난 6월경 동래구체육회는 건강한 몸만들기 프로젝트를 주제로 다문화가정 생활체육지원 사업을 추진했다. 이 과정에서 의사소통이 가능한 전문 지도자가 리듬트레이닝이라는 이색 프로그램을 진행해 큰 호응을 얻기도 했다.

그런가 하면, 코로나19 확산으로 인한 어르신들의 침체된 신체 활동 증진을 위해 어르신 생활체조를 주제로 유튜브 라이브 영상 지도를 추진하는 등 비대면 프로그램도 보급 중이다. '동래구체육회 생활체육지도자와 함께하는 온라인 실시간'쌍방향' 수업을 비롯해 40여 편이 넘는 영상 제작물이 바로 그것이다.

'더 가까운 곳에서 더 저렴한 비용으로 더 좋은 시설과 더 훌륭한 지도자를 통한 더 좋은 프로그램'을 목표로 하고 있는 동래구체육회. 학교를 비롯한 구내 체육시설을 연결하고, 지역 생활거점 기관들과 연계해 동래구의 건강 토착화를 이끄는 이들의 활약이 곳곳에서 빛나고 있다.



장준용 회장 MINI INTERVIEW

민선 1기 동래구체육회장에 취임하던 당시, 첫 번째 목표가 바로 생활체육인 회원을 늘리는 것이었습니다. 비단 숫자만이 아니라 진정으로 많은 분들이 생활체육에 동참해 건강한 동래구를 만들고자 하는 것이 저의 철학이자, 동래구체육회의 목표입니다. 그 과정에서 전문체육과 생활체육이 소외되지 않고 어우러질 수 있도록 하고, 미등록 단체 등도 함께 이끌어 생활체육을 보다 체계화시키도록 하겠습니다.

아울러 클라이밍 등 일반인들이 선뜻 접하기 어렵지만, 다른 구와는 차별화된 종목 도입과 활성화로 동래구체육회만의 정체성과 특별함을 살린 다양한 시도를 펼쳐가고자 합니다. 또한 학생들을 위해 방과 후 프로그램 등 스포츠클럽을 양성하고자 합니다. 그리하여 구내 49개 초·중·고등학교 학생들이 신나게 뛰어 놀고 건강한 신체를 가지는 데 도움을 주는 한편 전문선수를 양성하는 교두보를 만들고자 합니다. 이를 위해서는 현재의 열악한 체육관련 시설 및 인프라 확충에 여러 기관의 도움이 필요합니다. 많은 관심과 행정적 지원을 부탁드립니다. 저 또한 동래구장애인협회 후원회장과 동래구장학회 이사장직 등 오랫동안 지역사회를 위해 헌신한 경험을 살려 동래구체육회의 발전을 위해 뛰겠습니다.



부·울·경 메가시티 조성을 위한 선제적 스포츠 첫걸음! 2021 부·울·경 메가스포츠 한마당을 향해



● 메가시티, 스포츠 이벤트를 향해

2021 부·울·경 메가스포츠 한마당은 시민체육대회, 어르신체육대회, 여성체육대회 등 지금까지 단일 시·도에서 개최되던 것과는 달리 부산·울산·경남이 화합하여 개최하는 혁신적인 스포츠 이벤트이다. 전국에서 최초로 진행되는 권역별 스포츠 이벤트인 만큼, 많은 사람들의 관심을 받을 것으로 예상된다.

부·울·경 메가스포츠 한마당은 수도권 과밀화를 막고 지역의 균형 발전을 위해 부산·울산·경남의 지역별 거점도시와 인근 중도도시 및 농어촌 지역을 연결해 대도시 경제권으로 성장시키고자 하는 한국형 뉴딜 정책사업의 일환으로, 부·울·경 메가시티 조성을 위해 체육계에서 선제적으로 추진하게 되었다.

부산광역시체육회는 부·울·경 도시 간 스포츠 교류 및 메가시티 조성에 대한 폭넓은 이해를 통해 지역 간 화합과 친선을 도모하고 상호 활발한 네트워크 구축 등 체육 분야의 선도적 역할과 대응을 위해 지난 4월부터 시정책관계협의 및 시·도체육회, 종목단체와의 주도적인 역할로써 2021 부·울·경 메가스포츠 한마당 개최를 추진 중에 있다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 “부산과 울산, 경남의 스포츠 분야 협력의 첫걸음이라고 할 수 있는 2021 부·울·경 메가스포츠 한마당이 코로나19로 체육 활동에 목말라 있는 체육인들의 갈증을 해소해주길 바란다”며 지역 스포츠 발전의 선도적 사례가 될 수 있도록 적극 노력할 것이라고 전했다.



지역 균형 발전을 도모하기 위해 ‘부·울·경 메가시티’ 조성을 추진하고 있는 가운데 부산과 울산, 경남 간 스포츠 교류 및 지역 간 화합과 친선을 도모하고 상호 활발한 네트워크 구축 등 체육 분야의 선제적 역할과 대응을 위한 2021 부·울·경 메가스포츠 한마당이 개최된다.

● 2021 부·울·경 메가스포츠 한마당 개최

2021 부·울·경 메가스포츠 한마당이 생활체육 등 아마추어 동호인 900여 명이 참가한 가운데 총 7개 종목(게이트볼, 그라운드골프, 야구, 조정, 카누, 테니스, 파크골프)으로 비경쟁 친선 경기 형식으로 진행된다. 장소는 아시아드보조경기장과 삼락공원 등 경기장에서 치러지고, 경기 운영은 경기를 주관하는 각 단체의 경기 규칙 등을 적용해 원활하게 운영할 예정이다. 이번 행사는 시·도 간 스포츠 화합의 장이 될 것이며 단발성으로 그치는 것이 아니라 부산광역시, 울산광역시, 경상남도의 지속적인 스포츠 교류를 통한 정례회의 형식으로 진행될 것이다. 순서는 부산광역시→경상남도→울산광역시로 순회 개최될 계획이다.

이번 부·울·경 메가스포츠 한마당이 세대 간의 화합에 기여하고, 다양한 지역의 생활체육인이 만나 뜨거운 열정으로 생활체육인들의 가슴에 불을 붙일 수 있길 기대해 본다.



도쿄올림픽 참가 ▶ 도쿄올림픽에 대한 자세한 내용은 제35호(8월호)에서 확인하실 수 있습니다.

파고(波高)를 넘어 도쿄를 향해!



● 쉽지 않았던 결정, 출전자 확정

지난 6월 18일 대한체육회는 도쿄올림픽경기대회 조직위원회 측에서 개막 4주 전에 참가선수 명단 등 활동 계획서 제출을 요구한 것에 따른 조치로, 도쿄올림픽경기대회 출전자를 확정된 각 종목 단체 결과를 모아 규모를 결정했다. 지난 7월 8일 도쿄올림픽 대한민국 선수단 결단식에서 밝힌 도쿄올림픽경기대회에 참가할 한국 선수단 규모는 이전보다 늘어 29개 종목에 선수 232여 명, 임원 122여 명을 합친 354명이다. 직전에 개최한 2016 리우데자네이루올림픽경기대회(24종목, 333명) 때와 비슷한 규모다. 이번 도쿄올림픽경기대회에서 대한민국 선수단은 7개 이상의 금메달을 획득해 Top10에 진입하는 목표를 설정했다.

● 출전 대표선수들에게 희망의 에너지를

도쿄올림픽경기대회를 100일 앞두고 지난 4월에 열렸던 도쿄올림픽경기대회 G-100 미디어데이에서 가장 많은 이들의 관심은 단연 선수들의 건강과 안전 문제였다. 이와 관련해 대한민국 국가대표 선수단 전원은 지난 4월 29일 코로나19 백신 접종을 완료했다. 그리고 방역수칙에 관한 매뉴얼을 제작하여 선수들을 교육하고, 대회 기간에 방역 전문가가 동행하는 등 선수단의 안전을 관리할 예정이다.

그런가 하면, 도쿄올림픽경기대회 G-100 미디어데이에서 공개된 선수단복도 시선을 끌었다. 가장 눈에 띄는 특징은 건곤감리(乾坤坎離)를 형상화하거나 대한민국 레터 로고를 넣고 고려청자의 배색을 재현하는 등 한국의 전통을 디자인에 녹여냈다는 점이다. 특히 고온다습한 도쿄에서 선수들의 불편함이 없도록 냉감, 발수, 투습, 흡습, 속건 등의 특수 기능을 강화해 선수들이 목표로 했던 성과를 이루는 데 보다 집중할 수 있도록 제작되었다.



지난해 근대 올림픽경기대회 역사상 처음으로 한 차례 연기된 바 있는 도쿄올림픽경기대회 개막이 코앞으로 다가왔다. 7월 23일 개막하는 이번 올림픽경기대회는 코로나19 팬데믹(Pandemic)이라는 전례 없는 상황에서 열리게 되었다. 출전을 결정한 국가들 모두 어려운 여건 속에서도 방역에 최선을 다하며 선수들의 안전과 건강에 만전을 다하고 있는 가운데, 대한민국은 도쿄올림픽경기대회에 대한민국 국가대표 선수단 29개 종목, 354명(선수 232명, 임원 122명)을 파견할 예정이다.

● 굳건한 다짐, 국민들 응원 기대

지난 7월 8일 서울올림픽공원 내 올림픽홀에서 2020 제32회 도쿄하계올림픽경기대회 대한민국 선수단 결단식이 개최되었다. 여러모로 어려운 상황 속에서도 노력과 의지로 훈련에 매진해 온 도쿄올림픽 대한민국 선수단은 결단식을 통해 올림픽에서 후회 없는 경기를 펼치겠다고 다짐했다.

이에 장인화 선수단장은 “우리 선수단은 17일간의 대장정에 돌입한다. 대한민국을 대표한다는 자부심을 안고 경기장 안에서는 정정당당하게 멋진 승부를 펼치고, 경기장 밖에서는 코로나19 방역 대책 등을 완벽히 준수하여 모두가 건강하고 안전하게 경기를 치를 수 있도록 노력하겠다”며 “여러분들의 응원 한마디가 선수들에게 더 큰 용기와 힘을 불어넣어 준다는 것을 기억해주시고 힘찬 성원과 격려를 보내주시기 바란다”고 전했다.

이번 도쿄올림픽경기대회에 참가하는 부산소속선수단은 펜싱(송세라, 마세건), 요트(박건우, 조성민, 하지민, 조원우), 근대5종(김세희), 사이클(이혜진), 수영(우하람), 배드민턴(허광희, 서승재, 안세영, 김가은), 핸드볼(강재원, 류은희, 주희, 강은혜, 심해인, 김진이, 박준희), 농구(안해지, 진안), 야구(박세웅), 축구(안준수, 김진규) 그리고 신설종목인 가라테(박희준) 선수들이 있다.

대회가 여러 악조건 속에서 펼쳐져 우려도 많지만, 모두의 염원처럼 철저한 대비와 지원으로 선수들 모두가 안전하고 건강하게 대회를 치를 수 있도록 국민들의 관심과 응원이 필요한 때다.

출처: 대한체육회 공식 블로그
한국일보 박관규 기자, 2021. 06.18. 기사 <도쿄올림픽 출전 선수 196명 잠정 확정... 종합순위 목표는 10~15위>
뉴스1, 최진석 기자, 2021. 06.28. 기사 <D-25 도쿄올림픽...독도·육일기 논란 속 태극기서 구슬림>



파도와 하나되는 스포츠,
올림픽 정식 종목이 되다!

서핑

국내 서핑 인구가 40만 명으로 추정(대한서핑협회, 2019년 기준)되는 가운데, 서핑을 한 번이라도 접해본 입문자까지 포함하면 대략 100만 명에 육박할 전망이다. 실제로 부산의 해변에서도 서퍼들을 심심찮게 볼 수 있고, 오는 도쿄올림픽경기대회에 이어 2024년 파리올림픽경기대회에서도 서핑이 정식 종목으로 채택되는 등 높아진 위상과 함께 사람들의 관심이 높아지고 있다.

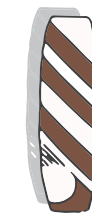
Surfing

서핑의 기원과 특징

일반적으로 현대 서핑은 하와이를 비롯한 폴리네시아 문화에서 유래되었을 것으로 추정된다. 이 당시의 서핑은 문화적 의식의 일부로, 바다의 신에게 보호를 요청하는 종교적 제의였으나 미국의 하와이 강제 합병과 그로 인한 서구화 및 원주민 수의 급감으로 서핑 문화도 잊혀졌다. 서핑이 본격적으로 주목받기 시작한 것은 20세기 이후 현대 서핑의 아버지 듀크 카하나모쿠(Duke Kahanamoku)가 세계를 여행하며 서핑을 대중에게 시연하면서부터이다.

보드를 타고 파도의 경사진 면을 오르내리는 서핑은 고도의 평형감각과 이러한 과정의 반복을 통해 체득한 기술을 요구하는 스포츠다. 흔히 생각하는 것과는 달리 처음부터 장비를 갖추고 바다로 가는 것이 아니라, 지상에서의 충분한 연습과 안전 수칙 준수가 필요하다.

서핑 장비



서핑보드

Surfboard

길이에 따라 숏보드(Shortboard), 펀보드(Funboard), 롱보드(Longboard) 정도로 구분된다. 롱보드는 패들링(Paddling: 손으로 보드를 저어나가는 것)이 쉽고 안정적이어서 초보자들에게 추천하며, 숏보드는 기민하고 가벼워 화려한 기술을 사용하기에 용이하다.



리쉬



Leash

서핑보드에 신체를 이어주는 끈. 보드에서 균형을 잃고 떨어지거나 파도에 휘말릴 때 몸을 잡아주는 안전장치다. 리쉬도 소모품이기 때문에 관리와 교체가 필요하다.



수트



Suit

체온 유지 및 자외선 차단, 피부 보호를 위해 수트를 반드시 착용하는 것이 좋다. 서핑 수트가 아닌 옷은 패들링 시 피부에 상처를 입을 수 있기 때문에 갖춰 입는 것이 좋다.





초보 서퍼를 위한 조언

1. 서핑을 시작하지 얼마 되지 않은 사람은 큰 파도가 오는 곳에서는 절대 혼자서 서핑하지 않는다.
2. 컨디션이 좋지 않을 때에는 무리하지 말고 근처의 높은 곳에서 다른 이들이 서핑하는 모습을 지켜보는 것도 자신의 서핑 라이프에 큰 도움이 된다.
3. 서퍼가 많아 혼잡한 바다는 위험하고 파도에 오를 찬스도 적기 때문에, 서핑 시간을 늦추거나 비어있는 다른 서프 포인트(Surf point: 파도를 타기 좋은 곳)로 이동하는 것이 좋다.
4. 조류는 파도가 큰 만큼 강하고 위험하다. 만약 조류에 흘러가는 위험을 느꼈을 때에는 그 흐름을 거스르지 않고, 흐르는 방향으로 나아가도록 한다.

서퍼의 Rule&Manner 10가지



1. 파도의 브레이크(Break: 파도가 부서지는 종류)에 따라 피크(Peak: 파도가 부서지기 시작하는 가장 상단부)에 가장 가까운 서퍼가 그 파도를 탈 수 있는 우선권을 가진다.
2. 서퍼가 이미 라이딩(Riding: 파도를 타는 것)을 하고 있는 파도에 드롭(Drop: 끼어들기를 하는 행위)하는 것은 비매너일 뿐만 아니라 안전상으로도 문제가 될 수 있다.
3. 라인업(line up: 파도를 기다리는 장소)에서 파도를 먼저 기다린 서퍼의 안쪽으로 파고들어 스네이킹(Snaking: 다른 사람의 파도를 뺏는 행위)을 하지 않는다.
4. 패들링해 라인업으로 나갈 때는 라이딩하고 있는 서퍼를 방해하지 않도록 멀리 돌아서 들어가야 한다. 파도를 타고 있는 서퍼와 의도치 않게 가까워졌다면 라이딩 진행 방향의 반대쪽으로 패들 아웃(Paddle out: 패들링해서 바다 안쪽 라인업으로 나가는 것) 한다.
5. 라인업에서는 순서를 지킨다. 가장 오래 기다린 서퍼가 먼저 파도를 타는 것이 순서이며, 과한 욕심을 부리며 타지 않는 것도 서핑의 매너이다.
6. 보드를 놓치지 않도록 한다. 보드는 무거울 뿐만 아니라 날카로운 핀(Pin)이 달려 있어 부딪칠 경우 큰 부상으로 이어질 수 있다.
7. 주변 서퍼들과 소통한다. 위험 상황과 진행 방향 알림 등을 통해 사고를 예방할 수 있다.
8. 본인의 서핑 레벨에 맞는 파도를 타고, 무리한 시도는 하지 않는다.
9. 본의 아니게 물을 어기는 상황이 생기면 반드시 사과하고, 서로 배려한다.
10. 바다를 깨끗하게 관리하고, 지킬 수 있는 책임 의식이 필요하다.

부산의 서핑 명소

송정해수욕장

봄, 여름으로는 남서풍의 영향을 받고 가을, 겨울에는 북동풍의 영향을 받아 사계절 파도가 끊이지 않는다. 또한 따뜻한 수온과 얇은 수심으로 서핑 초보에서 중급 서퍼들에게 좋은 포인트이다. 특히 초급, 중급, 상급 코스에 이르기까지 여러 피크가 형성되어 적당한 속도의 파도를 즐길 수 있다.

해운대해수욕장

파라다이스호텔 앞 포인트는 부분적으로 암초와 모래로 형성되어 있어 외국에서 보듯한 환상적인 형태의 파도가 자주 들어온다. 파도가 좋은 만큼 위험도 따른다. 자주 발생하는 강한 조류와 암초가 있기 때문에 초급자는 필히 포인트 브레이크(Point break: 부두, 둑, 해안가에서부터 이어진 수몰된 지점으로 파도가 굽이져서 나타날 때, 해안가에 비스듬하게 도달하는 파도)에 대한 주의 사항을 미리 교육받는 것이 좋다.

광안리해수욕장

가을, 겨울에 북쪽에서 동쪽으로 파도 방향이 이동할 때 영향을 받으면 특히 파도가 좋다. 주변에 건물이 많기 때문에 바람의 영향을 받지 않는 파도를 즐길 수 있다. 파도는 포인트 브레이크이며, 처음 입수하는 서퍼들이 편하게 탈 수 있다.

다대포해수욕장

여름이면 다른 서핑 장소에 비해 넓고 쾌적한 바다에서 서핑을 즐길 수 있다. 수심이 깊지 않고 바다가 모래로 이루어져 있어 위험도가 낮으며, 파도 또한 외국에 전혀 뒤지지 않을 만큼 아름답다.

출처: 대한서핑협회, 부산광역시서핑협회



환상의 섬,
스킨스쿠버 다이빙 성지, 모두 이곳에!

제주특별자치도 서귀포시 **Tour,**

물고기와 눈을 맞추고, 광활한 바닷속 생물을 눈앞에서 본다면 과연 기분이 어떨까?
누구에게나 버킷 리스트(Bucket list) 중 하나일 것만 같은 스킨스쿠버 다이빙.
일상에서 벗어나 새로운 세상에 대한 신비로움을 느끼고 싶다면 올 여름, 이곳은 어떨까?

해중·해상 경관 갖춘 환상의 섬, 서귀포

유인도 8개와 7개의 무인도로 이뤄진 제주도. 그중에서도 서귀포시에 위치한 문섬, 범섬, 섯섬 등은 무인도지만 관광 크루즈와 해저 잠수함 그리고 스킨스쿠버 다이빙이 가능해 천혜의 해양레저를 즐기기에 그만이다. 특히나 문섬 일대 해역은 '스킨스쿠버 다이빙 성지'로 떠오르고 있다. 각각각색의 산호초 군락이 형성, 천연보호구역 및 생물권보전지역으로 지정되어 있을 정도로 바닷속 경관이 뛰어나기 때문이다. 바닷속 풍경이 아름다운 만큼 전국 각지의 다이버들이 몰려드는 건 당연지사! 이러한 붐(Boom)에 탄력 받은 소식이 또 하나 있다. 최근 제주도는 서귀포시 일대에 스킨스쿠버 다이빙과 서핑 교육 등이 가능한 해양레저체험센터 등을 건립하는 해양레저관광거점사업을 본격화하기로 발표하는 등 청사진을 내놓았다.



POINT

• 스킨스쿠버 다이빙 체험 POINT! •

제주다이브 체험다이빙 | 서귀포시 강정동 349-1

굿다이버 | 서귀포시 강정동 1528-3

올랜드 다이브센터 | 서귀포시 보목동 762-5

서귀포 다이브센터 | 서귀포시 남원읍 하례리 64-11



천혜의 수중 환경, 범섬

서귀포항에서 남서쪽으로 약 5km 해상에 위치한 범섬은 멀리서 바라보면 큰 호랑이가 웅크리고 앉은 모습과 같아 붙여진 이름이다. 이 섬에는 해식 쌍굴이 있는데, 제주도를 만들었다는 설문대 할망이 한라산을 배개 삼아 누울 때 뽀는 두 발이 뚫었다는 재미 있는 전설이 있다. 수려하면서도 면면이 기괴한 이 섬의 자태는 신비함을 자아내기에 충분한 명소로 유람선으로 둘러볼 수 있다. 섬 주변에는 기복이 심한 암초가 깔려 있어 참돔, 돌돔, 감성돔, 병에돔, 자바리 등 해양 생물이 풍부하다. 범섬은 큰섬과 새끼섬 2개로 이루어져 있으며, 이 사이는 조류가 세고 불확실할 때가 많다고 한다.

연산호 군락의 향연, 문섬

서귀포항 남쪽 약 1.3km 위치하며 서귀포항의 관문으로 등대가 있으며, 도 지정 문화재 기념물로 보호되고 있다. 서귀포 삼매봉 공원 아래에 있는 외돌개에서 보면 바로 앞바다 왼쪽에 손에 잡힐 듯이 떠 있는 섬이 문섬이다. 문섬은 제주도의 기반 암석인 현무암이 아닌 조면암으로 구성되어 있다. 섬 전체에는 암석이 규칙적으로 갈라진 주상절리가 수직으로 발달하였고, 파도 침식에 의해 생긴 절벽과 동굴이 발달되어 경관이 아름답다. 문섬은 아름다운 색깔의 연산호가 수십 미터의 직벽을 수놓는 천혜의 수중 환경을 접할 수 있는 것이 큰 특징이다. 허나 범섬과 마찬가지로 새끼섬과의 사이가 좁아 조류가 거세므로 주의가 필요하다.

난대식물의 집합지, 섯섬

서귀포시 보목동 해안에서 약 4km 위치한 무인도로 서귀포항에서 20분 정도 소요된다. 깎아지른 듯한 바위의 벼랑으로 둘러싸인 섯섬은 상록수림으로 뒤덮여 있으며, 180종의 식물이 자생하는 식물의 보고이다. 특히 450종의 난대식물의 집합지이자 천연기념물 파초일엽의 자생지이기도 하다. 섯섬은 이처럼 숲이 우거져 '숲섬'이라고 부르기도 한다. 섯섬에서 스킨스쿠버 다이빙을 실시하는 장소는 주로 한개창(제주방언으로 움푹 들어간 곳을 지칭)으로, 이곳에서는 문섬과 마찬가지로 연산호가 바위 전체를 빼곡히 둘러싸고 있는 장관을 볼 수 있다.

초보 스노클링(Snorkeling) 명소, 황우지해안

그런가 하면, 스노클링을 하기에 좋은 장소이자 초보자에게 적합한 황우지해안도 있다. 황우지해안은 제주도의 대표적인 관광명소인 외돌개에서 도보로 5분이면 닿는 거리에 있다. 평소에도 수많은 관광객이 오가지만 검은 현무암이 요새처럼 둘러쳐진 황우지해안은 마음 먹고 찾지 않는 이상 쉽게 눈에 띄지 않는다. 올레 7코스 시작점 표식 사이로 난 길을 따라 내려가면 황우지해안 전적비가 서 있는 바닷가 절벽에 닿는다. 황우지해안은 바위섬이 파도를 막아주어 안전한 형태를 하고 있으며, 암석 아래쪽으로 바닷물이 순환되면서 맑은 물이 유지되어 스노클링에 그만이다. 이런 환경 덕분에 황우지해안이 스노클링하기 좋은 장소로 알려지면서 해마다 많은 사람들이 물놀이를 위해 찾고 있다.

자료, 사진 출처 : 제주관광공사, Visitjeju.net, (사)대한수중핀수영협회

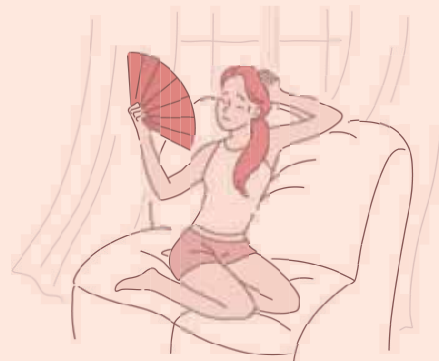
뜨거운 여름 햇볕 속 작은 관심으로 건강한 여름 나기

무더위가 한 발짝 성큼 다가왔다. 요즘과 같은 때에 각별한 주의가 필요한 것이 바로 강한 햇볕이다. 따가운 정오의 햇살과 자외선에 무방비 상태로 노출되면 일사병과 열사병, 일광화상, 피부암 등에 걸릴 위험이 높아지기 때문이다. 여름철 강렬한 태양으로 인한 질병을 살펴보고 예방법을 지켜 안전하고 건강한 여름나기를 준비해보자.



Heat Exhaustion

비슷하지만 다른 일사병과 열사병



일사병(Heat Exhaustion)은 '열 탈진'이라고도 하는데 더운 환경에서 제대로 수분과 염분을 섭취하지 않아 소실되며 발생하는 질환이다. 일사병은 노인층에서 일어나는 경우가 많은데 땀을 많이 흘리고 얼굴이 창백해지며 두통, 구역, 구토, 어지럼증 등이 나타난다. 일사병에 걸리면 피부가 차고 젖어 있으며 체온은 크게 상승하지 않는 것이 특징이다.

일사병이 의심된다면 서늘한 곳에서 휴식을 취하며 시원한 음료, 특히 염분이 포함된 음료의 섭취를 권한다. 맥주 등의 알코올이 함유된 음료나 카페인이 있는 음료는 이뇨작용을 일으키기 때문에 피하는 것이 좋다. 차가운 물로 샤워를 하거나 목욕을 하는 것도 도움이 되며 증상이 심하다면 병원에서 수액을 통해 수분과 염분을 보충하는 방법도 있다.

열사병(Heat Stroke)은 체온을 조절하는 중추가 외부의 열 스트레스를 견디지 못해 기능을 잃고 생기는 질환으로, 땀을 흘리는 기능이 망가져서 일사병과는 달리 지속적으로 체온이 상승한다. 고온 환경에 오래 노출되거나 더운 곳에서 작업이나 운동을 했을 때 나타나는 경우가 많으며, 대개 체온이 40도 이상으로 오르고 땀이 나지 않아 피부는 건조해진다.

체내의 장기들이 과열돼 기능을 잃게 되는 열사병은 열 관련 질환 중 손에 꼽히는 심각한 응급상황으로 심한 두통과 어지럼증, 구역질 증상을 보이며 의식이 혼미해지거나 심하면 의식을 잃기도 한다. 의식이 저하된 환자에게 함부로 음료를 권하는 것은 매우 위험한 방법이며, 즉시 병원을 방문해 정확한 원인을 감별하고 적합한 치료를 받는 것이 좋다. 열사병 치료에는 무엇보다 환자의 체온을 낮추는 것이 급선무이기 때문이다.



“ 피부암은 우리나라 전체 암의 약 2%를 차지하는데, 지난 10년간 매우 가파른 증가 추세를 보이고 있어 주의가 필요하다. ”

**강한 햇볕 아래
일광화상 피하기**

햇볕을 오래 쬐어 발생하는 일광화상에 걸리면 피부가 빨갱게 되고 부종이나 막이 얇은 수포가 생기며, 열이 나고 화끈거리는 통증이 동반된다. 심할 경우에는 두통과 발열과 같은 전신증상을 일으킬 수 있으며 이때 일어나는 피부 발적(發赤)과 통증은 일광 노출 이후 2~6시간 후에 시작돼 하루가 지나면 최고조에 이른다. 강한 자외선이 피부의 표피와 진피층을 투과하면서 표피 아래의 모세혈관이 팽창하며 나타나는 증상이며, 계속 자외선에 노출되면 피부세포가 멜라닌 색소를 만들어 피부가 검게 그을리게 된다.

급성 일광화상으로 발적과 약한 통증만 있는 경우는 1도 화상의 진단을 내릴 수 있는데, 이때는 냉찜질이 증상을 완화시키는 데 도움이 된다. 환부에 압력을 가하지 않는 것이 좋고 물집은 건드리면 상처가 생겨 세균 감염이 일어날 수 있으므로 터트리지 않도록 주의가 필요하다.

일광화상에는 예방이 가장 중요한데 태양광선이 가장 강한 시간인 오전 10시부터 오후 3시까지는 가능한 야외활동을 피하는 것이 좋다. 햇볕이 강한 야외로 나가야 할 경우 피부를 직접 노출하지 말고 긴소매의 옷을 입고 모자를 쓰는 등 햇빛을 피하는 것을 권장한다. 자외선 차단제를 바를 때는 자외선 차단지수가 SPF15 이상이고 UVA와 UVB를 모두 차단할 수 있는 것으로 태양광선에 노출되기 20~30분 전에 사용하고, 수영을 하거나 땀을 흘린 뒤에는 다시 바르는 것이 중요하다.

피부 구성세포 중 일부가 악성화 되면서 나타나는 피부암은 보통 피부 자체에서 발생한 암(원발성 피부암)을 의미하나 넓게는 피부로 전이된 암을 포함하는 경우도 있다. 피부암은 우리나라 전체 암의 약 2%를 차지하는데, 지난 10년간 매우 가파른 증가 추세를 보이고 있어 주의가 필요하다. 발생 연령은 주로 60대 이상이며 야외활동이 많은 남성에게서 다소 많이 발생하는는 하나 초고령층에서는 여자의 발생률이 더 높다.

**10년간
발생률이 급증한
피부암 주의**



Cutaneous Cancer

원발성 암 중에서 기저세포암, 편평세포암, 흑색종이 대표적인 3대 피부암으로, 피부암은 아니지만 시간이 지나면서 피부암으로 이행하는 병변이 각선각화증과 같은 암전구증도 주의가 필요하다. 피부암의 원인에는 자외선, 사마귀를 일으키는 바이러스 감염, 발암성 화학 물질, 만성자극과 궤양, 오래된 화상이나 흉터, 항암제나 면역억제제 복용에 의한 면역억제상태, 유전적 요인 등이 있으나 특히 자외선이 3대 피부암의 주요 원인으로 손꼽힌다.

피부암은 피부 표면에 나타난 작은 덩어리(구진, 결절)로 천천히 커지다가 차츰 가운데가 함몰되며 궤양을 형성한다. 궤양 표면은 지저분한 삼출액으로 된 딱지로 덮여 있고 건드리면 쉽게 출혈되기도 한다. 검은 점 같은 병변을 건드렸을 경우 출혈이 있거나 색깔, 크기 등의 변화가 있을 때에는 그냥 제거하기 보다는 조직검사를 통해 단순 점인지 초기 피부암인지 감별해 보는 것을 권장한다. 의심스러운 색이나 모양의 변화가 나타나는 점이 있는지 평소에 꼼꼼히 살펴보는 것도 피부암 진단의 첫걸음이 될 수 있다. 피부암은 다른 암에 비해 예후가 좋은 편이며 조기에 발견하면 완치율도 높고 미용적으로도 좋은 결과를 가져올 수 있기 때문이다.

자외선 차단제 사용은 피부암의 가장 효과적인 예방법이다. 외출 20~30분 전에 단위체표면적(㎡)당 2mg 즉 콩알 크기 정도로 바르면 되는데, 자외선 차단지수는 일상생활 시 SPF20, PA++, 야외에서는 SPF50 이상, PA+++ 이상이 좋으며 2~3시간마다 보강해야 한다. 다만 6개월 이하의 소아는 자외선 차단제 사용보다는 의복으로 자외선을 차단하는 것이 좋다. 자외선은 완전히 피하기 어렵기 때문에 자외선 양이 많은 오전 10시~오후 2시에는 외출을 삼가고 그늘에서 활동하거나 모자, 긴소매 의류, 선글라스 착용 등 일상생활에서도 주의가 필요하다.

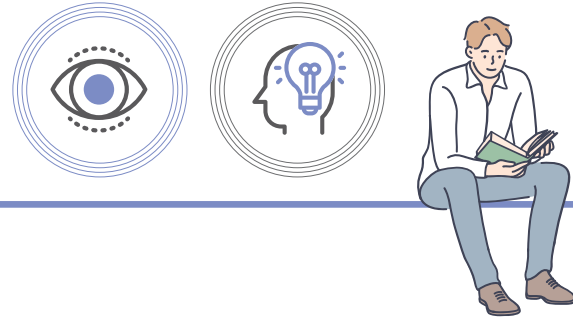
출처 : 한국건강관리협회 <건강소식> 2017년 7월호, 연세대학교 세브란스병원 가정의학과 박희민 교수
한국건강관리협회 <건강소식> 2018년 8월호, 가천대학교 길병원 피부과 박향준 교수



평균 이하에서 인생 역전까지 위대하고 놀라운 잠재력의 힘!

UN(United Nations, 국제연합), 미국 백악관, 하버드대학교 그리고 구글과 스페이스X, 나이키 등 세계 유수의 기관과 단체, 기업에서 앓다 투어 초청하는 최고의 연사가 있다. 기억력 향상, 두뇌 건강, 가속학습 분야의 세계적인 두뇌 전문가 '짐 킵'이다. 사람들이 그를 찾는 이유는 IQ, 재능, 환경 등에 구애받지 않고 자신이 원하는 수준의 성과와 목표를 달성할 수 있도록 잠재력을 깨우는 법을 알려주기 때문이다.

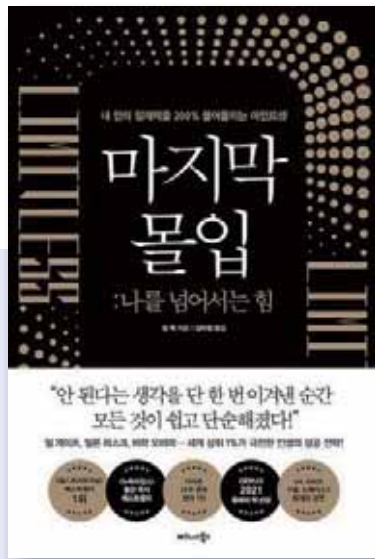
『마지막 몰입: 나를 넘어서는 힘』



● 내 안의 잠재력이 가진 강력한 힘

사실 짐 킵은 대학교 때까지 책 한 권을 끝까지 읽기 힘들어 하는 학생이었다. 어렸을 적 사고로 머리를 다친 이후 집중력과 기억력 저하로 '뇌가 고장 난 아이'라는 말을 들으며 성장했고 낮은 학업 성적과 타인의 편견 속에서 스스로도 평균 이하의 머리를 가진 사람, 성공이라는 말과는 거리가 먼 인생을 사는 사람으로 여겨왔다고 한다. 그러던 어느 날 두 번째 사고로 또다시 뇌를 다친 짐 킵은 자신의 능력이 아주 조금이라도 나아질 수 있는지, 그 방법이 무엇인지 직접 찾아내기로 결심한다.

우선 무엇을 하더라도 '배우는 법' 자체를 알아야 한다고 생각했다. 그래서 짐 킵은 뇌과학, 자기계발, 다중지능이론, 교육심리학 등 책들을 불독고 읽었다. 그리고 두 달 후 그의 머리에 반짝하고 스위치가 켜졌다고 한다. 난생처음으로 정보를 읽고 이해하기 시작한 것이다. 책 읽는 시간도 예전과 비교해 몇분의 일밖에 걸리지 않았다. 그는 이런 변화가 마인드셋(Mindset)과 동기부여의 강력한 힘에서 비롯됐다는 사실을 깨달았다. '학습 방법의 학습'을 파고들기 시작한 후로 누구라도 쉽게 효과를 경험할 수 있는 짐 킵만의 집중, 학습, 기억력, 속도, 사고 전략을 개발해내기 시작했다.



저자 짐 킵
출판사 비즈니스북스

극적인 변화를 경험한 짐 킵은 자신처럼 "마지막으로 단 한 번 '여기까지'라는 한계를 뛰어넘는 순간"이 필요한 사람들을 위해 25년 넘게 쌓아온 그만의 성공 전략과 노하우를 책에 고스란히 담아냈다.

총 4개의 부에 담긴 내용은 우리가 스스로를 평범하다고 생각하는 이유에서부터 넓은 마인드셋을 바꾸고, 강력한 동기부여를 가지고 잠재력을 터뜨려 지금의 나를 넘어서는 방법들로 이루어져 있다.

● 스스로를 넘어서는 네 가지 교훈

제1부에서는 스스로를 한계의 벽 안에 가뒀던 짐 킵의 과거 이야기와 함께 우리의 행동과 습관을 나쁘게 길들이는 환경 그리고 사고방식의 문제를 지적한다. 사람들이 익숙하게 생각하는 디지털 환경이나 통념이 오히려 우리의 능력을 퇴화시키고 성장하지 못하게 만드는 원인이며, 이를 제거하고 이겨내야만 자신의 진정한 능력을 마주하게 된다는 내용이다.

제2부는 어렸을 때부터 쌓아온 자기 자신에 대한 잘못된 편견을 없애고 잠재력을 가두는 오래된 통념의 거짓과 진실을 설명한다. '나는 여기까지야'라는 학습된 무력감에 익숙해진 마인드가 자신의 잠재력을 가두는 가장 강력하고 유일한 족쇄임을 깨닫게 하는 것이다.

제3부에서는 "아무리 재밌는 일이라도 이유가 없으면 결국 하지 않게 된다"고 말하며, 행동하게 하는 동기부여의 필요성을 강조한다. 더불어 자신을 움직이게 할 목적을 찾았다면 이를 이루기 위해 두뇌와 습관, 몰입의 힘을 기르는 것이 무엇보다 중요하다고 말한다.

제4부는 짐 킵만의 노하우가 담긴 집중, 학습, 기억력, 속도, 사고법의 비밀이 담겨있다. 저자는 25년 넘게 다양한 분야의 연구와 이론을 살피고 전문가들과 직접 만나 그들의 성공 전략이 무엇인지 이야기해왔다. 그리고 자신만의 노하우를 더해 그 핵심을 제4부에 담은 것. 책에 소개된 방법을 실천해보면 집중력, 학습력, 기억력 향상과 방대한 정보를 효율적으로 처리하는 속도법, 넓고 깊은 사고에 능수능란해질 수 있다. 원하는 것을 얻기 위해 끝까지 몰입하고 자신의 한계를 뛰어넘는 도전을 해보자. 이 책과 함께라면 무궁무진한 잠재력을 깨우고 공부, 건강, 커리어, 인간관계 등 다양한 방면에서 성장하는 자신을 발견하게 될 것이다.

Composition of Books



<들어가며>

누구나 한계를 넘어 슈퍼히어로가 될 수 있다

제1부 왜 우리는 스스로 평범하다고 생각할까?

제1장 슈퍼히어로 이전의 삶에서 깨닫지 못한 것들

제2장 습관을 나쁘게 길들이는 디지털 빌런의 등장

제3장 '나는 할 수 없어'라는 생각의 함정

제4장 짧은 시간 안에 원하는 것을 얻는 법

제2부 넓은 마인드를 완전히 리셋하라

제5장 자신에 대한 잘못된 편견을 없애라

제6장 나의 잠재력을 가두는 일곱 가지 거짓말

제3부 몰입해야 할 이유를 반드시 발견하라

제7장 모든 것은 '왜?'에서 시작된다

제8장 끝까지 해내려는 두뇌 에너지가 필요하다

제9장 행동하게 만드는 습관 설계가 필요하다

제10장 목표를 향한 강력한 몰입이 필요하다

제4부 잠재력을 터뜨리며 지금의 나를 넘어서라

제11장 주의 산만에서 벗어나 집중하는 법

제12장 배우는 능력을 업그레이드하는 법

제13장 기억력을 최대치로 끌어올리는 법

제14장 읽는 속도를 쉽고 빠르게 높이는 법

제15장 생각의 폭을 깊고 넓게 확장하는 법

<나오며>

성공의 답은 내 안에 있다

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

미래형 스포츠지도자 양성에 앞장서다

화신사이버대학교 융합스포츠지도학과

화신사이버대학교 융합스포츠지도학과는 2013년 국제태권도지도학과를 시작으로 온라인 교육을 통해 스포츠전문가를 양성해왔다. 2021년도부터는 글로벌(Glocal) 문화 분야로의 영역 확대와 사회 변화 대응에 필요한 스포츠 미래 지도자 양성을 위해 융합스포츠지도학과를 신설해 운영하고 있다.



다양한 연계 과정을 통해 현장 능력 극대화

화신사이버대학교 융합스포츠지도학과는 온라인 교육의 활성화가 중요시되는 언택트(Untact) 시대에 맞춰 다양한 강의 콘텐츠를 보유하고 있으며, 풍부한 강의 내용을 위해 다방면으로 보완·발전하고 있다. 또한 수강하는 학생 모두에게 스포츠 관련 이외 타 학과의 연계 과정을 통해 경험과 경력을 쌓을 수 있도록 한다.

사회복지학과와 연계해 사회복지사 자격증을 취득, 관련 기관으로 활동 영역을 넓혀주는가 하면 한국어교육과를 통해서도 한국어교원 자격증을 취득할 수도 있다. 상담심리학과와의 연계 과정을 통해서도 상담심리지도사, 평생교육사 등의 자격증을 취득해 스포츠지도자의 현장 능력을 극대화시키는 데 도움을 주고 있다.

이와 같이 다양한 연계 과정은 강의를 수강하는 학생들의 편리성과 효율성을 높여 스포츠를 바탕으로 제한된 영역이 아니라 다양한 분야의 활동을 가능하게 해준다. 또한 체육지도자를 준비하는 학생에게는 생활스포츠지도사, 전문스포츠지도사, 건강운동관리사 등 체육전문자격을 위한 필수 과정을 기본 강의 콘텐츠로 제공하기 때문에 학생들의 학업에 많은 도움을 줄 수 있다.

언제 어디서나 수강하는 최신 강의 콘텐츠

융합스포츠지도학과는 PC뿐만 아니라 언제 어디서나 들고 다니는 스마트폰만으로도 캠퍼스를 둘러보고, 강의를 수강할 수 있다.

모바일 강의 시스템의 구축으로 공간과 시간의 제약이 없다 보니 전문선수로 활동하는 현역선수, 지도자들에게도 교육의 좋은 기회가 될 것이다. 또한 훈련 시간에 영향을 받지 않다 보니 고등학교 졸업 이후 바로 전문선수로 진출하는 선수들과 대학 교육의 사각지대에 놓여 있는 전문선수들에게도 교육 선택의 폭을 넓혀줄 수 있다.

빠르게 변화하는 시대에 대응해 교육 정보의 업데이트도 준비 중이다. 국내 최고의 스포츠과학 및 스포츠경영 교수진의 최신 강의 콘텐츠 제작으로 교육 정보를 제공해 지도자를 준비하는 학생, 현역 선수, 지도자들의 적응력을 높여줄 수 있다. 앞으로 화신사이버대학교 융합스포츠지도학과를 통해 더욱 다양한 분야로 진출하고, 활동 영역을 넓혀갈 체육인들의 활약이 기대된다.

2021학년도 2학기 화신사이버대학교 융합스포츠지도학과 신·편입생 모집 안내

화신사이버대학교는 2021학년도 2학기 융합스포츠지도학과 신·편입생을 모집한다. 융합스포츠지도학과는 100% 온라인 과정을 통해 체육학사 학위 취득을 할 수 있으며, 강의실과 현장의 구분 없이 언제 어디서나 강의를 들을 수 있다.

1. 모집일정

| 모집시기 구분 | | 원서접수 및 서류제출 기간 | 입학사정 기간 | 합격자 발표 | 수강신청 및 등록 기간 | 예비합격자 발표 및 등록 |
|---------|-------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 2학기 모집 | 2차 모집 | 2021.07.12.(월)~ 2021.08.12.(목) | 2021.08.13.(금)~ 2021.08.17.(화) | 2021.08.18.(수) | 2021.08.19.(목)~ 2021.08.20.(금) | 2021.08.21.(토)~ 2021.08.22.(일) |

1) 1학년 신입학

- 고등학교 졸업(2021년 2월 졸업예정 포함) 및 법령에 의해 동등 이상의 학력이 있는 자

2) 3학년 편입학

- 대학에서 4학기(2학년) 이상 수료하고 70학점 이상을 취득(예정)한 자
- 학점인정 등에 관한 법률에 의하여 70학점 이상을 취득한 자
- 전문대학졸업자 및 법령에 의하여 이와 동등한 학력이 있다고 인정되는 자

| 계열명 | 학부명 | 학과명 | 모집인원 | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------|------------|--------|-----|------|-----|------------|-----|----------|-----|--------|-----|--------|-----|------|
| | | | 산업체위탁생 | | 군위탁생 | | 재외국민 및 외국인 | | 특수교육 대상자 | | 북한이탈주민 | | 교육기회균등 | | 학사편입 |
| | | | 1학년 | 3학년 | 1학년 | 3학년 | 1학년 | 3학년 | 1학년 | 3학년 | 1학년 | 3학년 | 1학년 | 3학년 | 3학년 |
| 사회 서비스 계열 | 글로벌 교육 문화 학부 | 한국어교육학과 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 실용외국어학과 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 융합스포츠 지도학과 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 영상콘텐츠학과 | 230 | 163 | 230 | 192 | 5 | 5 | 40 | 36 | 40 | 40 | 12 | 2 | 23 |
| | | 상담복지학과 | | | | | | | | | | | | | |
| | 상담심리학과 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 복지경영학과 | | | | | | | | | | | | | | |
| 합계 | | | 230 | 163 | 230 | 192 | 5 | 5 | 40 | 36 | 40 | 40 | 12 | 2 | 23 |

*2021학년도 2학기는 정원외전형만 모집합니다.

2. 정원외전형 자격요건

| 구분 | 자격요건 |
|--|--|
| 산업체위탁생 전형 | · 본교와 산학, 관학 협력 협정을 체결하고 있는 산업체에 소속되어 있으며, 4대보험 및 국가지방단체가 발급한 증빙서류 등 공적증명서로 해당 산업체의 재직 확인이 가능한 자 (단, 공무원위탁생은 재직증명서 제출로 재직 확인 가능) |
| 군위탁생 전형 | · 군위탁생 규정 제4조에 따라 임명된 군인으로서 각 군 참모총장 및 교육부장관의 추천을 받은 자 |
| 재외국민 및 외국인 (고등교육법 시행령 제29조 제2항 제6, 7호) | · 외국에서 우리나라의 초·중·고등교육에 상응하는 학교교육과정을 전부 이수한 재외국민 및 외국인 · 부모가 모두 외국인인 외국인 |
| 특수교육대상자 | · 장애인복지법 제32조에 의하여 장애인 등록이 되어있는 자 또는 국가유공자 등 예우 지원에 관한 법률 제4조 및 제6조 등에 의한 상이등급(국가보훈처등급)자로 등록되어 있는 자 중에서 장애인 복지법에 의한 기준에 상응하는 자 |
| 북한이탈주민 | · 북한이탈주민 등록자로서 12년 이상의 교육과정을 마친 사람에 상응하는 학력을 가진 것으로 인정받은 자 |
| 교육기회균등 | · 국민기초생활 보장법 제2조 1호에 따른 수급권자 및 같은 조 제10호에 따른 차상위계층으로 증명서 제출이 가능한 자 · 한부모가족지원법 제5조 및 제5조의 2에 따른 지원대상자로서 증명서 제출이 가능한 자 |
| 학사편입 | · 학사학위 소지자(학점인정제 또는 독학학위제에 의한 학사학위 소지자 포함) 또는 이와 동등 이상의 학력이 있다고 인정되는 자 |

부산광역시체육회-동아대학교병원 상호 발전을 위한 업무협약 체결



SPORTS NEWS

부산광역시체육회는 지난 6월 17일(목) 오전 10시 30분, 부산광역시체육회관 2층 중회의실에서 동아대학교병원과 상호 발전을 위한 업무협약을 체결했다. 협약식은 부산광역시체육회 장인화 회장과 동아대학교병원 안희배 병원장 및 관계자가 참석한 가운데 진행됐다.

이번 업무협약은 양 단체가 보유한 역량과 자원 활용을 통한 협력 체계 구축으로 부산광역시 시민 및 체육인들의 건강 증진과 의료 발전을 도모하기 위해 마련되었다. 특히 동아대학교병원은 우수한 의료진과 최첨단 의료 장비를 통해 체육회 관련 의료 지원, 병원 이용 시 감면 혜택을 제공하며, 시민들의 건강 증진과 건전한 스포츠문화 형성, 의료 인력 및 응급 차량 등을 적극 지원할 계획이다.

동아대학교병원 안희배 병원장은 "이번 협약을 통해 지역사회 체육인들의 건강 증진에 기여하고, 부산광역시의 체육 발전을 위해 적극 노력하겠다"고 전했다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 "동아대학교병원과의 업무협약으로 체육인들의 건강 예방 및 관리와 경기력 향상에 큰 도움이 될 수 있는 스포츠과학센터와 스포츠재활센터 유치를 위해 지속적인 교류로 상호 발전하는 새로운 계기가 되기를 기대한다"고 전했다.



제16회 어르신체육대회 개최 부산광역시 16개 구·군체육회, 6개 종목에 1,000여 명 참가

SPORTS NEWS



부산광역시체육회는 지난 6월 18일(금) 부산중합운동장 사직실내테니스장 외 6개소(사직실내테니스장, 삼락파크 골프경기장, 명지75광장 게이트볼장, 명지오션 축구장, 명지 신호공원 축구장, 한국자유총연맹 대강당)에서 동호인 1,000명이 참가한 가운데 제16회 어르신체육대회를 성공리에 개최했다.

지난해 코로나19로 각종 종합체육대회와 행사 등이 취소되어 부산 어르신들의 활동 무대가 없어 많은 아쉬움이 있었으나 오랜만에 체육활동을 통해 동호인들이 밝은 모습을 띠 하루였다. 코로나19 및 사회적 거리두기 지침, 방역수칙에 의거하여 실외 종목 위주로 진행하였으며 코로나19 상황 발생 이후 지역 체육대회의 첫 행사로 향후 종합체육대회의 시발점이 되는 의미 있는 대회였다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 "방역수칙을 철저히 준수하여 한 건의 안전사고 없이 성공리에 대회를 마무리하게 되어 매우 기쁘게 생각하며, 무엇보다도 코로나19를 잘 극복하여 부산의 지역 어르신들이 체육활동을 통해 건강하고 활기찬 노후 생활이 되기를 바란다"고 전했다.



구·군체육회

중구체육회



중구체육회 제16회 어르신체육대회 참가

중구체육회는 지난 6월 18일(금)에 개최된 제16회 어르신체육대회에 참가했다. 게이트볼대회에 선수 14명, 지도자 3명으로 총 17명이 참가했으며 장소는 강서구 75광장 게이트볼장에서 진행되었다. 경기는 방역지침을 준수하여 안전하게 진행되었고, 중구 주민들이 코로나19로 인해 참아왔던 에너지를 스포츠를 통해 발산하고 화합하는 자리가 되었다.

서구체육회

실시간 비대면 수업

서구체육회는 지난 6월 29일(화) 오후 2시, 지도자들과 유튜브를 통한 실시간 비대면 수업을 진행했다. 앞으로도 누구나 따라 하기 쉬운 운동프로그램을 구성할 것이며, 유익한 수업이 될 수 있도록 다양한 콘텐츠를 제작할 예정이다.

영도구체육회



영도구청 직장운동경기부 탁구팀 선수단 격려금 전달 및 격려

영도구체육회는 지난 6월 24일(목) 오후 5시, 영도구청 제1소회의실에서 김철훈 영도구청장, 이강 영도구체육회장과 임원진 등이 참석하여 6월 29일(화)부터 7월 7일 간 경북김천실내체육관 및 보조경기장에서 개최되는 제67회 전국남녀중별탁구선수권대회 일반부에 출전하는 영도구청 직장운동경기부 탁구팀 감독 및 5명의 선수들에게 격려금 50만원 전달하며 승기를 기원했다. 작년에 코로나19로 시합이 취소되면서 올해 처음 출전하는 대회인 만큼 선수들의 각오는 대단했다. 이에 영도구체육회 이강 회장은 “오랜만에 출전하는 대회에 선수들이 부상을 입지 않도록 조심하고, 갈고닦은 기량을 마음껏 발휘해서 영도구를 널리 알리길 바란다”고 격려했다.

부산진구체육회



초읍동 성지곡 수원지에서 만나는 부산진구체육회

부산진구체육회는 매주 수, 금요일 오전 10시부터 한 시간 동안 초읍동 성지곡 수원지에서 걷기 수업을 진행하고 있다. 수업은 운동 시작 전 부상 예방을 위한 스트레칭과 올바르게 걷기 방법을 설명한 후 성지곡수원지를 여러 코스로 돌아보는 방식으로 진행된다. 부산진구 주민이라면 누구나 참여할 수 있고, 남녀노소 올바르게 걷는 습관까지 배울 수 있어 유익한 시간이 될 것으로 기대한다.

동래구체육회



제16회 어르신체육대회 참가

동래구체육회는 지난 6월 18일(금) 신호 축구장 및 강서구 명지 오션 축구장에서 개최된 제16회 어르신체육대회 축구 종목에 참가했다. 동래구체육회 선수단은 그동안 갈고닦은 기량을 마음껏 발휘했으며, 동호인들은 경기력과 결속력을 강화시킨 자리가 되었다. 대회 결과 동래구체육회는 축구 종목 준우승을 차지했다.

남구체육회



2021년도 부산광역시 남구테니스협회장배 테니스대회

남구체육회는 지난 6월 27일(일) 백운포체육공원 외 4개소에서 2021년도 부산광역시 남구테니스협회장배 테니스대회를 개최했다. 코로나19의 어려운 여건 속에서도 방역지침을 철저히 준수하여 43개팀, 약 430명의 테니스 동호인들이 참가해 열띤 경쟁을 펼쳤다. 대회 결과 금배부 LG메트로2단지클럽, 은배부 LG메트로1단지클럽, 동배부(청) 동천클럽, 동배부(홍) LG메트로2단지, 여성부 동천클럽에서 우승을 차지했다.

사하구체육회



제38회 사하구축구협회장기대회 개최

사하구체육회 회원종목단체인 사하구축구협회는 코로나19 방역지침을 준수하여 지난 6월 20일(일) 제38회 사하구축구협회장기대회를 을숙도 축구장에서 개최했다. 개회식 및 선수단 입장식은 참여자들의 안전을 위해 생략했고 최인호 국회의원, 김태석 구청장, 이성숙 시의원, 전원석 구의원, 노정석 부산광역시사하구체육회 회장, 정기주 사하구축구협회 회장은 선수들 격려차 축구장을 순회했다.

강서구체육회



강서구체육회 운영위원회 개최

강서구체육회는 6월 18일(금) 오후 5시 30분 강서문화원 3층 세미나실에서 운영위원 15명이 참석한 가운데 부산광역시강서구체육회 운영위원회를 개최했다. 이날 운영위원회에서는 부산광역시강서구체육회 법인등기 진행과정, 2021년 하반기 주요추진사업 보고, 생활체육지도자 신규채용 진행과정 보고, 신규 위원회 구성(안) 보고 후 의결안건으로 인사규정 외 13개 규정을 제정했으며, 기타 안건토의 순으로 회의가 진행되었다.

사상구체육회



2021 사상구청장기대회 개최

사상구체육회는 지난 6월 20(일), 27(일) 이틀 간 삼락생태공원에서 2021 사상구청장기대회를 개최했다. 이날 행사는 방역지침을 철저히 준수했으며, 사상구체육회 강진태 회장과 김대근 사상구 구청장, 장제원 국회의원 및 사상구 종목단체 회장들과 사상구체육회 이사들이 내빈으로 참석하여 자리를 더욱 빛내주었다. 축구대회를 시작으로 게이트볼, 야구, 족구, 파크골프 5종목 56개 클럽 총 966명이 참석하였고, 리그 및 토너먼트 방식으로 실력을 겨뤘다. 경기에 참석한 선수들은 코로나19로 인해 억눌렸던 열정과 에너지를 마음껏 분출했으며, 화합과 우애를 다졌다. 사상구체육회 강진태 회장은 사상구청장기대회가 생활체육인들의 큰 축제가 되길 바라며 지역주민들의 체육발전을 위해 노력하겠다고 전했다.

부산공공스포츠클럽

거점스포츠클럽

제50회 전국소년체육대회 겸 2021년 문화체육관광부장관기 시도대항 부산대표 선발대회 출전

지난 6월 26일(토) 사직체조체육관에서 제50회 전국소년체육대회 겸 2021년 문화체육관광부장관기 시도대항 부산대표 선발대회가 개최되었다. 거점스포츠클럽에서 3명이 출전해 종합순위 1, 2, 3위를 차지하여 부산대표로 선발되었으며, 윤자영(13세) 학생이 대회 5관왕을 하는 큰 쾌거를 이루어 다음 대회에서의 입상도 기대된다.



펜싱 전문선수반 전지훈련

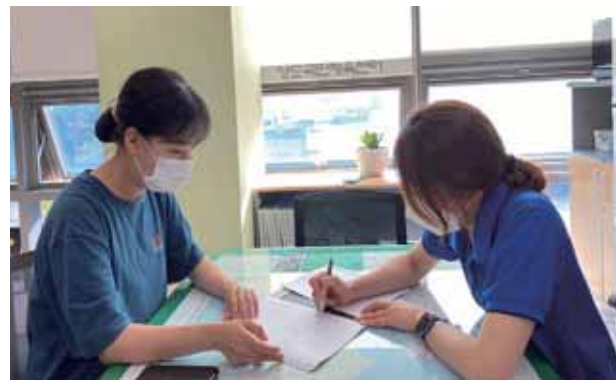
거점스포츠클럽은 지난 6월 6일(일), 6월 12일(토)~13일(일)에 각각 대구블레스펜싱클럽과 구미송정중학교에서 펜싱 전문선수반 전지훈련을 진행했다. 클럽팀 및 학교팀과 친선 교류전 및 훈련방법 등의 공유를 통해 선수들의 역량을 키웠으며, 앞으로 있을 전국대회에서의 입상이 기대된다.



부산영도구스포츠클럽

2021학년도 방학 중 국가근로장학사업 참여

부산영도구스포츠클럽에서 6월 21일(월)부터 9월까지 2021학년도 방학 중 국가근로장학사업에 참여한다. 지역 인재 육성과 지역 대학과의 협력체계 강화를 위해 영도구 내 한국해양대학교 재학생 2명이 근로하며, 부산영도구스포츠클럽은 지역 대학생들이 조금이나마 등록금 부담을 낮추고 취업 전 직장을 미리 체험함으로써 진로 선택의 용이함과 경력 형성의 기회를 얻을 수 있을 것으로 기대하고 있다.



부산광역시장애인체육회

2021 부일보훈대상 장한 배우자상 진희정 씨

부산일보사가 주최하고 부산보훈청이 주관하는 제54회 부일보훈대상 6개 부문 중 장한 배우자상에 진희정(48) 씨가 선정되었다. 진희정 씨의 남편은 배드민턴과 슬레이지하키 부산 대표선수로 활동하고 있다. 해군 부사관으로 복무하던 진 씨의 남편은 1989년 훈련 중 사고를 당해 하반신마비 판정을 받고 국가 유공자가 됐는데, 간호사로 일하고 있는 진 씨는 장애를 가진 남편을 극진히 보살피면서 다른 장애인들을 위한 봉사활동에도 적극적으로 참여했다. 또한 장애인 봉사동아리에서 활동하며 전국장애인체육대회 등 각종 스포츠 대회에서 장애인 선수단의 활동보조 역할을 수행했다. 진 씨가 지금까지 장애인 활동보조로 참여한 대회는 80여 차례에 달한다.



2021년 부산 파라 트라이애슬론 강습회 운영

부산광역시장애인체육회는 장애인 트라이애슬론 종목 활성화를 위한 체험 및 신인선수 발굴, 육성을 위해 2021년 부산 파라 트라이애슬론 강습회를 개최한다. 이번 강습회는 작년에 이어 2회째로 문화체육관광부, 국민체육진흥공단, 대한장애인체육회 후원으로 오는 7월 11일(일) 오전 10시부터 오후 5시까지 한마음스포츠클럽(해운대구 좌동) 체육관, 수영장장에서 운영된다. 참가 대상은 복지카드를 소지한 부산광역시 거주자 40명으로, 종목(수영·사이클·러닝)별 이론 및 실기, 트레이닝 방법과 국가대표선수 특강으로 이루어진다. 문의는 부산광역시장애인체육회(☎702-9726) 혹은 홈페이지(www.busad.or.kr)를 참고하면 된다.



국민체육센터

부산국민체육센터

01. 신규 프로그램 티볼 공개수업

부산국민체육센터는 지난 6월 22일(화), 24일(목) 양일간 초등학교를 대상으로 신설 예정인 티볼 프로그램의 공개수업을 실시했다. 부산국민체육센터는 학생들의 종목 선택 폭을 넓히고 야구의 관심도가 높은 부산지역의 특성을 반영해 이번 프로그램을 신설했으며, 학생들의 체력 향상과 운동 습관 형성 및 에너지 발산에 좋은 기회가 될 것이라고 전했다.



02. 꿈나무체능단 찾아가는 교통안전교육

부산국민체육센터는 지난 6월 25일(금) 꿈나무체능단 단원을 대상으로 구포어린이교통공원에서 진행되는 찾아가는 교통안전교육을 실시했다. 이번 교육은 도로상황을 가정한 횡단보도 매트와 설치하고 안전한 횡단보도 보행을 직접 체험하는 방식으로 진행됐으며, 뒷좌석 안전벨트 매기, 인도에서 위험한 행동하지 않기 등의 안전의식 교육도 함께 진행됐다. 부산국민체육센터는 다양한 방문교육 시스템을 활용해 단원들에게 필요한 교육을 적극 지원할 예정이다.



북구국민체육센터



01. 여름방학 특강 프로그램 실시

북구국민체육센터는 여름방학 기간을 맞아 지역 초등학교를 대상으로 여름방학(수영) 특강 프로그램을 개강한다. 이번 여름방학 특강 프로그램은 코로나19 위축되어 있는 신체단련은 물론 스트레스 해소의 효과도 얻을 수 있으며, 방학기간 어린이들의 일상에 활력소가 될 것으로 기대된다.



02. 전 직원 대상 재난대비훈련 실시

북구국민체육센터는 지난 6월 1일(화) 전 직원을 대상으로 자체 재난대비훈련을 실시했다. 이번 교육을 통해 재난발생 시 상황에 따른 행동의 중요성을 전하고, 화재나 응급환자 발생 시 각자가 맡은 임무와 매뉴얼에 따라 신속하고 안전하게 조치할 수 있는 계기를 마련했다.

영도국민체육센터



01. 생활스포츠 지도자 현장 실습 실시

영도국민체육센터는 지난 5월 29일(토)부터 6월 30일(수)까지 부경대학교 체육진흥원 소속 수영, 보디빌딩 생활스포츠 지도자 연수생 7명에 대해 현장 실습을 실시했다. 센터 소속 지도자들이 수영장·헬스장의 관리 및 회원 지도법 등을 지도했으며, 전문지식과 현장의 경험을 취득하여 미래의 사회체육지도자로서 성장할 수 있도록 적극 지원했다.



02. 영도국민체육센터 공기질 측정

영도국민체육센터는 지난 6월 23일(수) 한국해양대학교 물류·환경·도시인프라공학부에서 진행 중인 실내공간 공기질 연구에 참여했다. 이번 연구에서는 미세먼지, 일산화탄소, 오존 등의 공기질을 측정했으며, 측정 결과에 따라 회원들이 쾌적하고 안전하게 시설을 이용할 수 있도록 실내 환경을 철저히 관리할 계획이다.

강서구국민체육센터

01. 강서구국민체육센터 건강 계단 설치

강서구국민체육센터는 회원들이 생활 속 계단 걷기를 통해 건강을 관리할 수 있도록 센터 1층부터 4층까지 건강 계단을 설치했다. 건강 계단은 엘리베이터 이용 대신 걷는 재미를 주기 위해 구름 그림과 다양한 문구를 넣었으며, 관계자는 “회원들의 건강 인식을 높이고, 일상에서의 건강관리를 실천할 수 있는 환경을 만들기 위해 최선을 다하겠다”고 말했다.



02. 생활스포츠지도사 현장 실습

강서구국민체육센터는 부경대학교 생활체육연수원과 협약해 생활스포츠지도사 합격자를 대상으로 자격증 연수의 마지막 관문인 현장 실습을 실시했다. 23명의 실습생들은 전문 지도자에게 여러 교수법을 배우고 실무능력을 키우며 실습 과정을 잘 마무리했다.



부산실내빙상장



01. 아기스포츠팀단 스케이트 공개수업

부산실내빙상장에서 지난 6월 22일(화)부터 24일(목)까지 부산 YMCA아기스포츠팀단 스케이트 공개수업이 진행됐다. 이번 공개수업에서는 아이들뿐만 아니라 부모님도 스케이트를 체험하는 시간을 마련해 온 가족이 함께 즐기는 시간이 이어졌다.



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



모멘트 캡슐



VR 스카이스림



케이블카 뮤지엄



다이노 어드벤처



파티드(피규어) 갤러리



어린이왕자

문화와 즐거움이 가득한 오션 테마파크!

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

문의 051) 247-9900



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.



기업신용평가 AAA등급
코스닥 상장 우량기업

국내 최초 주택산업분야
금탑산업훈장 수훈

포브스 선정
아시아 200대 유망기업

주택건설 44년
7만여세대 공급

동원개발그룹



대표이사 / 회장 장복만

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



주식회사 신일D&P
design & printing

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

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

옴니채널 프로세스
영업점이든 모바일이든 채널이 바뀌어도
끊김 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 연체자를 부담하여야 하며, 금융거래 제약 등 불이익을 받으실 수 있습니다. - 고객님의 신용 상태 및 저희 은행의 심사기준에 따라서 대출한도의 대출금리가 차등 적용되며 대출 취급이 불가능할 수 있습니다.
*연체율: 대출금리에 3.0%를 가산(최고 15.0%)대출금리가 최고 연체율을 이항할 경우 대출금리+2.0%
- 납부예정 원리금이 연체될 경우 계약만료 기한이 도래하기 전 모든 원리금을 반체해야 할 의무가 발생할 수 있습니다. - 금융소비자는 상품에 대한 충분한 설명을 받을 권리가 있으며, 그 설명을 이해한 후 거래하시기 바랍니다.
- 상환능력에 비해 대출금이 과도할 경우 신용평가가 하락할 수 있으며, 신용평점 하락에 따라 금융거래 제약 등 불이익을 받으실 수 있습니다. - 금융상품 계약제일 전 상품설명서 및 약관을 읽어보시기 바랍니다.

지역경제에 힘이 되는 은행 **BNK 부산은행**

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