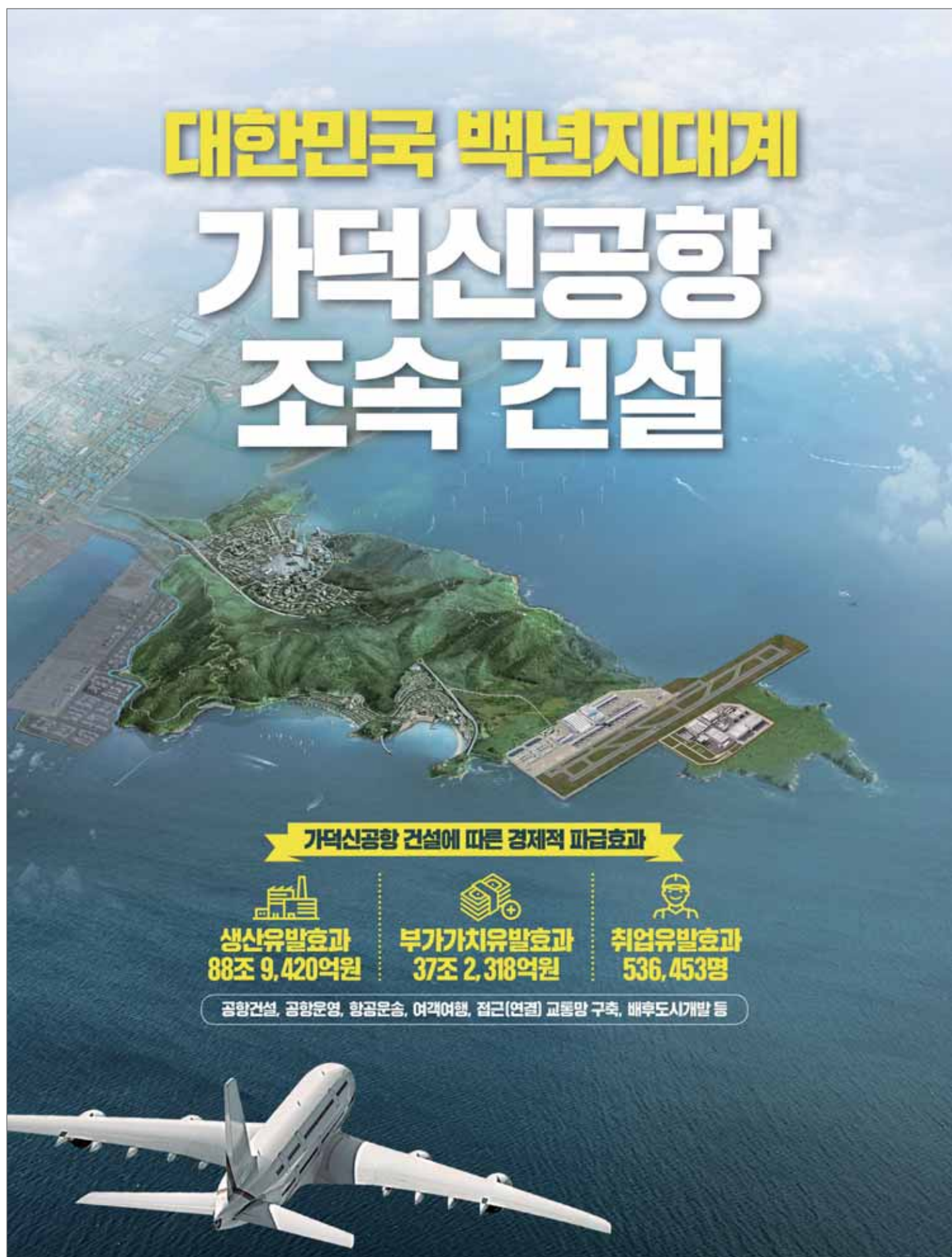


# 대한민국 백년지대계 가덕신공항 조속 건설



## 가덕신공항 건설에 따른 경제적 파급효과



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

부산광역시체육회 매거진 2021 AUGUST VOL. 35

**VOL. 35**  
2021 AUGUST

# 부산체육

부산광역시체육회 매거진  
Busan Sports Council Magazine

**영광의 주역**  
체조 노영태 원로 인터뷰

**스포츠 플러스**  
파크골프

**스포츠 전국투어**  
자연 속에서 즐기는 레저스포츠,  
무주에서 느껴지는 우리나라의 정신  
전라북도 무주

부산광역시체육회





# 부산체육

부산광역시체육회 매거진  
Busan Sports Council Magazine

## More Deeply

- 04 **도쿄올림픽경기대회 특집**  
- 도쿄올림픽경기대회를 마치며  
- 도쿄올림픽경기대회, 그 험난했던 17일간의 여정
- 10 **영광의 주역**  
부산광역시체조협회 자문 노영태 원로
- 14 **노력의 땀방울**  
부산환경공단 직장운동경기부 세팍타크로팀
- 18 **함께하는 생활체육**  
서평동호회 베어 브라더 앤 시스터



04



06

## More Broadly

- 22 **스페셜 리포트**  
해양레저스포츠에 대한 관심 정도 및 이용 방안
- 26 **스포츠 in 과학**  
테이핑의 수행 능력과 부상 방지에 미치는 영향
- 30 **구·군체육회를 가다**  
남구체육회
- 34 **이슈 앤 포커스**  
2021 부·울·경 메가스�포츠 한마당 개최

## More Pleasantly

- 36 **스포츠 플러스**  
공원에서 쉽게 즐기는 골프의 매력, 파크골프
- 40 **스포츠 전국투어**  
자연 속에서 즐기는 레저스포츠, 무주에서 느껴지는 우리나라의 정신 전라북도 무주
- 44 **키워드인 건강상식**  
여름철 질병 걱정은 그만! 휴가철 물놀이도 안전하게!
- 48 **문화공감**  
소크라테스 익스프레스

## More Closely

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



10



40

발행일 2021년 8월 18일(월간, 비매품, 통권 제35호)  
 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.



## 도쿄올림픽경기대회를 마치며

올림픽경기대회 개최 이래 최초로 1년 연기되어 홀수 해에 개최된 제32회 도쿄올림픽경기대회가 막을 내렸습니다. 코로나19의 여파와 여러 약조건 속에서도 큰 문제없이 대회가 마무리되었습니다. 이번 대회는 33개 종목에 354명의 선수단이 참가해 금메달 6개, 은메달 4개, 동메달 10개 등 총 20개의 메달을 획득했습니다. 이번 올림픽경기대회를 준비하면서 코로나19 확산 탓에 국제대회가 연달아 취소되고 합숙훈련도 중단되는 등 많은 어려움이 따랐습니다.

국제대회 환경이 좋았던 유럽에 비해 실전 경험을 쌓을 수 있는 기회가 부족해 다소 아쉬웠습니다. 올림픽경기대회 출전 포인트를 획득하기 위해 국제대회에 참가한 뒤에는 자가격리로 인해 컨디션 관리에 어려움을 겪었음에도 불구하고 대한민국 선수단 모두가 올림픽경기대회를 잘 치러준 것에 격려와 찬사를 보냅니다. 앞으로 3년 뒤에 열릴 파리올림픽경기대회에서는 명예를 회복하기 위해 우리 선수단이 기존 훈련방식에서 장점과 보완점을 파악하고, 선진적이며 과학적인 훈련 방식을 도입해 선수들이 더욱 발전할 수 있도록 도울 것입니다. 또한 스포츠클라이밍, 브레이크댄스 등 새로운 전략 종목을 발굴하기 위해 최선을 다할 것입니다.

경기의 결과에 연연하기보다 순수하게 올림픽경기대회를 즐기고 최선을 다해 자신의 한계에 도전하는 모습, 스포츠의 진정한 가치 평화와 화합에 걸맞는 모습을 보여주며 앞으로 대한민국 체육계가 다양한 종목의 육성과 선수들의 발전을 위해 나아갈 수 있기를 바랍니다.

경기를 치러낸 선수들, 보이지 않는 곳에서 선수들을 잘 도와준 관계자 여러분, 그리고 선수단을 끝까지 지켜보며 응원을 아끼지 않으신 국민 여러분 모두 감사합니다.

올림픽 대한민국 선수단장  
부산광역시체육회 회장 **장인화**



# 도쿄올림픽경기대회, 그 험난했던 17일간의 여정

세계인의 스포츠 축제인 제32회 도쿄올림픽경기대회가 막을 내렸다. 원래 2020년에 개최 예정이었으나 코로나19로 최초로 1년 연기되면서 홀수 해에 개최된 올림픽경기대회가 되었다. 여러 가지 악조건 속에서도 감동을 선사한 도쿄올림픽경기대회. 국민들과 기쁨과 희열, 아쉬움을 함께했던 태극전사들의 순간을 돌아본다.

## 다사다난했던, 도쿄에서의 첫발



제32회 도쿄올림픽경기대회는 현지 식료품 문제, 폭염·태풍과 같은 기후 문제, 코로나19 확산, 선수촌 시설 등 시작부터 많은 이슈들로 걱정을 안고 진행되었다. 이에 장인화 선수단장을 비롯한 대한민국 선수단은 선수단 전원 백신 접종, 우리나라 식재료를 이용한 식사 제공 등의 현명한 대처와 철저한 관리로 큰 문제없이 올림픽경기대회에 참가할 수 있었다. 올림픽경기대회의 흥행 여부는 '시작이 반'이라는 말처럼 개회식의 성패에 좌우되기 마련이다. 이번 올림픽경기대회의 개회식은 코로나19로 많은 우려가 있었으나 확산을 최소화하기 위해 최소한의 인원만 모여 무관중으로 개최되었다. 도쿄올림픽경기대회의 퍼포먼스는 50개 종목을 알아보기 쉽게 형상화한 픽토그램을 사람이 재현하는 형식으로 진행되었다. 이 픽토그램은 1964년 도쿄올림픽경기대회에서 최초로 사용되었는데, 이번에는 카메라 각도와 여러 가지 소품 등을 이용해 재치 있게 연출했다. 올림픽경기대회의 상징과도 같은 성화 릴레이는 일본의 은퇴선수과 현역선수들이 순서에 맞추어 계주를 진행하였고, 계주 마지막 순서인 여자테니스 선수 오사카 나오미의 성화 점화로 세계인의 스포츠축제 올림픽경기대회의 막이 올랐다.

## 떠오르는 초신성들의 활약, 도쿄를 비추다!



이번 올림픽경기대회에서는 우리나라 신예선수들의 활약이 돋보였다. 양궁의 김제덕·안산 선수, 체조의 여서정 선수, 탁구의 신유빈 선수, 수영의 황선우 선수 등이 그 주인공이다. 우리나라에 첫 금메달을 안겨준 혼성 양궁경기를 비롯해 단체전과 개인전 금메달까지 최초로 3종목을 석권한 안산 선수의 기량은 세계를 놀라게 했고, 여자양궁 단체 9연패라는 기록을 세우는 기염을 보여줬다. 김제덕 선수 역시 안산 선수와 함께한 혼성경기과 남자 단체전 2종목에서 금메달을 석권하고 특유의 파이팅으로 경기를 보는 이들에게 즐거움을 주었다. 체조의 여서정 선수는 우리나라 최초 여자 기계체조에서 동메달을 획득하는 기염을 토했고, 수영의 황선우 선수는 100m 자유형에서 5위를 기록하며 앞으로의 가능성을 증명해냈다. 탁구의 신유빈 선수는 여자 단체전 8강, 개인전 3라운드로 마무리하며 올림픽경기대회 첫 출전임에도 불구하고 세계의 많은 선수들과 자웅(雌雄)을 겨루었다. 이번에 올림픽경기대회 정식종목이 된 스포츠클라이밍의 서채현 선수는 결선까지 올라가며 우리나라 스포츠클라이밍의 미래를 보여줬다.

10대 선수들의 이어지는 활약에 장인화 선수단장은 "10대 선수들은 현재에 최선을 다했다는 점에 만족하고, 세계적인 선수들과 기량을 겨루는 자체를 즐겼다. 그 모습은 국민들을 매료시키기에 부족함이 없었다"며 "신예 선수들이 한국 스포츠의 희망과 미래를 만들고 있다. 도쿄올림픽경기대회에서 얻어낸 최고의 결실"이라고 전했다.



### 이어지는 메달 수확, 태극전사들의 투혼!

이번 올림픽경기대회에서 대한민국 선수단은 개막 이튿날인 7월 24일부터 본격적인 메달 사냥을 시작했다. 양궁 혼성 경기에서 김제덕, 안산 선수의 화려한 금빛 화살로 네덜란드를 격파했고, 양궁 여자 단체전에서도 금메달을 획득하며 올림픽경기대회 양궁 여자 단체전 9연패를 이뤘다. 이후로도 양궁 남자 단체전에서 금메달을 획득, 양궁 여자 개인전에서 안산 선수가 금빛 행보를 이어나가며 4종목 금메달을 석권했다.

태권도에서는 장준 선수가 동메달을 획득하며 메달 획득의 포문을 열었다. 인교돈 선수와 버저 비터 발차기로 이슈가 된 이다빈 선수는 은메달을 획득했다. 사격에서는 여자 25m 권총 경기에서 김민정 선수의 깜짝 은메달 소식으로 대한민국 선수단의 사기를 증진시켰다.

펜싱에서도 우리나라 선수들의 메달 수확은 멈추지 않았다. 펜싱 여자 에페 단체전 결승전 에스토니아와의 경기에서 부산광역시 직장운동경기부 펜싱팀 소속 송세라 선수의 활약을 비롯해 다른 3명의 선수들의 치열한 경쟁 끝에 2012년 런던에서의 메달 이후 9년 만에 은메달을 획득했다. 펜싱 남자 사브르 단체전에서는 구본길, 오상욱 선수를 비롯한 4명의 선수들이 금빛 승전보를

울렸다. 펜싱 남자 에페 단체전에서는 부산광역시청 직장운동경기부 펜싱팀 소속 마세건 선수를 비롯한 4명의 선수들이 중국을 제치고 대한민국 최초 에페 단체전에서 동메달을 획득하며 새 역사를 썼다. 펜싱 여자 사브르 단체전에서도 동메달을 획득하며 대한민국 선수단은 펜싱 단체전 4개 종목에서 모두 입상하는 성과를 얻었다.

유도에서는 안바울 선수가 업어치기 한판으로 세계랭킹 1위인 이탈리아 선수를 이기며 동메달을 획득했다. 유도에서 안창림 선수의 동메달, 조구함 선수의 은메달 획득을 통해 대한민국 선수단은 목표를 향해 한발 더 나아갔다. 체조에서는 대한민국 여자 기계체조 최초로 여서정 선수가 동메달을 목에 걸며 최초의 부녀 메달리스트라는 기록도 세웠다. 기계체조 남자 도마에서는 신재환 선수가 양학선 선수에 이어 두 번째 금메달을 획득하며 다시 한번 시상대 정상에 태극기를 걸었다. 배드민턴에서는 동메달 결정전에서 대한민국 두 팀이 경쟁을 했다. 이소희, 신승찬 선수와 김소영, 공희웅 선수의 경기로 결국 김소영, 공희웅 선수에게 메달이 돌아갔다. 근대5종에서 전용태 선수의 선전으로 우리나라 최초로 근대5종 종목에서 동메달을 목에 걸며 대한민국의 근대5종을 세계에 알렸다.



출처: 대한체육회



펜싱 송세라



요트 하지민



가라테 박희준



근대5종 김세희

했다. 기계체조 남자 마루운동 결선경기에 진출한 류성현 선수도 메달을 향해 힘차게 나아갔지만 아쉽게 4위를 차지했다. 육상에서 높이뛰기 종목에 출전한 이상혁 선수는 결승경기에 출전해 2.35m로 4위에 오르며 메달 획득에는 실패했다. 하지만 한국 신기록을 세우며 24년간 멈춰있던 우리나라 높이뛰기의 기록을 바꿔놓았다. 다이빙 남자 3m 결선경기에서는 부산 출신 선수인 우하람 선수가 뛰어난 연기를 보여줬지만 4위를 기록하며 앞으로의 가능성을 보여줬다. 이번 올림픽경기대회에서 정식종목으로 채택된 가라테는 남자 가라테에서 박희준 선수가 비인기종목임에도 불구하고 공동 5위를 기록했다. 메달을 획득해 가라테의 매력을 더 많이 알리겠다는 꿈은 무산되었지만 가라테가 화제를 불러일으키는 데는 큰 기여를 했다. 세계무대에서 누구보다 노력했을 대한민국 선수단에게 박수와 찬사를 보낸다.

### 묵묵히 걸어가는 태극전사들의 순간

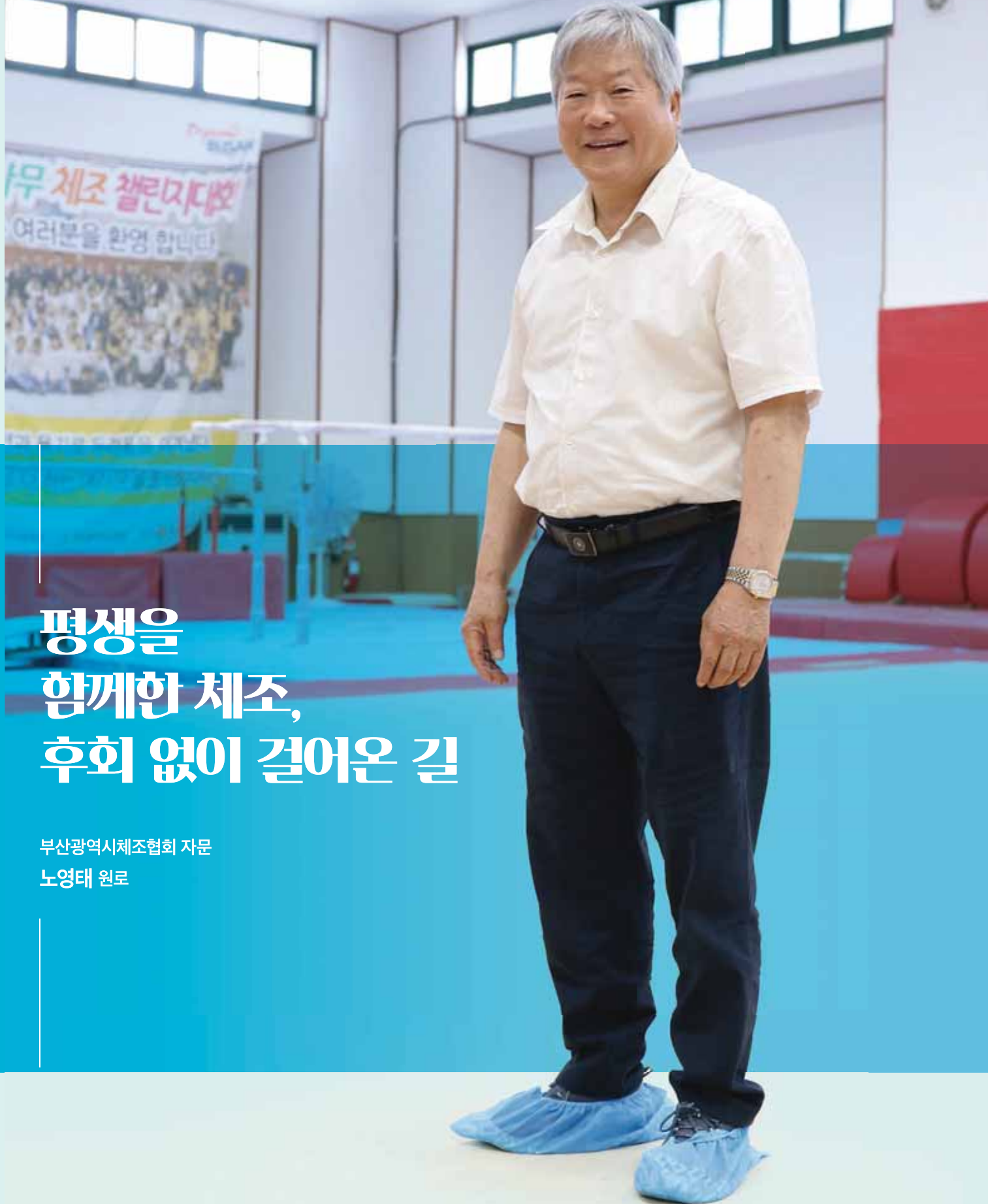
올림픽경기대회에서 가장 주목받는 선수들은 의심의 여지없이 메달을 획득한 선수들이다. 하지만 메달 획득에는 실패했지만 저마다 자신의 한계를 뛰어넘은 선수들의 모습은 감동을 주기에 충분했다. 배드민턴의 허광희 선수는 조별 예선에서 세계랭킹 1위의 일본선수를 꺾고 8강에 진출했다. 아쉽게 8강에서 석패했지만 예상외의 선전으로 자신의 실력을 증명했다. 사격에서는 리우 올림픽경기대회까지 3관왕을 했던 진종오 선수의 예상 밖의 부진이 있었다. 하지만 김모세 선수가 사격 남자 10m 공기권총 결선에 진출했으며 메달을 향해 방아쇠를 당겼지만 아쉽게 8위에 머물렀다. 역대에서는 판정 이슈가 있었던 함은지 선수가 결선에 올라 7위로 이번 올림픽경기대회를 마쳤다.

대한민국에서 4연속으로 올림픽경기대회 요트 국가대표로 출전하는 선수도 있다. 국내에서는 비인기 종목이지만 아시아경기대회에서 메달을 획득하고 꾸준히 좋은 성적을 유지하는 부산광역시 해운대구청 직장운동경기부 요트팀 소속 하지민 선수다. 이번 올림픽경기대회에서는 요트 남자 레이저급 최초로 메달레이스에 진출했지만 아쉽게 종합 7위를 기록해 메달을 획득하지는 못

### 사요나라! 도쿄, 제32회 도쿄올림픽경기대회 길고도 험했던 대단원의 막을 내리다.

제32회 도쿄올림픽경기대회가 긴 여정 끝에 마무리되었다. 코로나19로 인해 대부분 무관중 경기로 개최되었지만 선수들은 적막함을 이겨내고, 묵묵히 경기에 집중해 목표를 위해 최선을 다했다. 최선을 다했기에 이겨도 눈물, 패해도 눈물을 흘렸을 것이다. 스포츠를 통해 우정을 나누고 평화를 기원하던 개최식과는 달리 폐회식은 그 모든 과정을 아름답게 완수한 선수들을 위한 자리였다. 폐회식은 개최식과 달리 선수단이 임의로 들어오며 자유로운 분위기 속에 진행되었으며, 마지막 시상인 마라톤 종목의 시상으로 경기의 대미를 장식했다. 또한 올림픽경기대회 기간 동안 도쿄에서 보관하고 있던 올림픽기를 프랑스 파리 시장에게 이양하며 다음 올림픽경기대회의 개최지를 알렸다. 도쿄올림픽경기대회를 통해 팬데믹 이후 처음으로 전 세계가 하나가 될 수 있었고, 희망과 미래에 대한 믿음을 다시 되새길 수 있는 기회가 되었다. 꽃봉오리를 형상화한 조형물 안에서 17일 동안 타오르던 성화가 꺼지고 폭죽이 터지면서 제32회 도쿄올림픽경기대회는 막을 내렸다.





# 평생을 함께한 체조, 후회 없이 걸어온 길

부산광역시체조협회 자문  
노영태 원로



이번 도쿄올림픽경기대회에서 체조는 여자체조 역사상 첫 메달을 획득한 데 이어 9년 만에 두 번째 금메달을 거머쥐었다. 도쿄 하늘을 힘차게 날아올라 이룬 쾌거는 지금까지의 노력과 함께 한국체조의 밝은 미래를 보여주었다. 선수생활을 거쳐 오랜 세월 지도자의 길을 걸으며 부산체조의 발전에 기여한 노영태 원로를 만나 다양한 이야기들을 들어보았다.



# Gymnastics

우연한 시작,  
필연의 애정



중학교 2학년 때 체육 선생님의 권유로 시작한 체조는 노영태 원로의 마음을 사로잡았다.

“많은 사람들이 체조에 대해 알지 못하던 때였어요. 저 또한 체조라는 종목이 있는지 몰랐었죠. 수업 시간에 체육 선생님이 물구나무서기와 유연성을 기르는 동작 등을 알려 주셨는데, 저에게 체조를 해보는 게 어떨겠느냐고 하시더라고요. 그게 시작이었죠.”

오래 전부터 올림픽경기대회 정식종목이었던 체조는 자신의 신체를 이용해 다양한 동작을 선보이는 종목이다. 그만큼 신체 발달에 도움이 되는 스포츠이지만 힘과 유연성, 민첩성 등을 키우기 위해서는 성실한 훈련이 중요하다.

“대부분의 스포츠가 그렇듯 몸을 만들고, 반복적인 연습을 통해 기술을 다듬어야 해요. 꾸준한 노력이 필요하죠. 하지만 자신의 몸에 집중해 결실을 얻다 보니 매력과 쾌감도 크다고 할 수 있어요.”

체조의 매력으로는 기술에 성공할 때마다 느낄 수 있는 즐거움과 흥미가 가장 크다고 했다. 가끔 새로운 기술에 도전하거나 어려운 동작을 해내야 할 때도 있지만 힘들다고 생각한 적은 없었다.

“체조라는 한길을 걸어왔지만 한 번도 다른 생각을 해본 적은 없었던 것 같아요. 지난 시간을 후회하지도 않고요. 선수들을 지도하거나 국제 심판으로 참여할 때는 걱정도 많았지만 주어진 일들을 원활하게 해내야겠다고 생각했죠.”

노영태 원로의 모습에서 단 한 번도 변치 않았던 체조에 대한 진심이 느껴졌다.







### 선순환으로 이어지는 가르침

체조선수로 활동하던 노영태 원로는 대학교를 졸업한 후 지도자의 길을 걷게 된다. 첫 부임학교였던 대구원화여자고등학교에서였다.

“27살까지 선수로 활동했어요. 꽤 오래한 편이죠. 그 무렵 전공을 살려 선수들을 지도해보라는 제안을 받았는데, 나보다 더 출중한 선수들을 육성하고 싶다는 생각이 들었어요.”

체조에 대한 열정으로 시작했지만 어려움도 있었다. 그 당시에는 전임 코치도 없었지만 노영태 원로는 수업 후에 열심히 학생들을 지도했고, 불모지(不毛地)에 가까운 환경에서 훌륭한 선수들을 많이 배출했다.

“선수들이 잘 따라와 줘서 좋은 결과들로 이어질 수 있었어요. 개인 우승부터 단체에서 3년 연승을 하니 저절로 신바람이 나서 더 열심히 지도했던 것 같아요.”

10년 동안 교사로 근무한 후에는 부산대학교 교수로 부임했다. 노영태 원로의 가르침을 받은 제자들은 대학을 졸업한 후 전문선수가 되거나, 체육교사나 코치로 활동하며 후진들을 양성했다. 부산에서 활동하는 대부분의 교사와 코치들이 노영태 원로의 제자들이라고 해도 과언이 아니다.

“특별히 기억에 남는다가나 애정을 가지고 있는 제자는 없어요. 저에게는 모두 소중한 애, 아끼는 제자들이죠. 늘 체조의 발전을 위해 연구하고, 후진 양성에 애쓰는 제자들에게 고맙게 생각해요. 덕분에 저도 지금까지 체조를 잊지 않고 지낼 수 있고요.”

스포츠의 많은 종목들 중에서도 오랜 전통을 자랑하는 체조처럼, 노영태 원로와 제자들의 사이에서도 긴 역사가 느껴지는 듯했다. 노영태 원로가 선수들을 양성하고, 그 제자들이 후진들 양성에 힘쓰는 아름다운 선순환이 앞으로는 어떤 결과를 가져올지 기대가 된다.



### 체조의 발전을 위해 함께 힘쓸 것

오늘날의 체조가 있기까지에는 많은 사람들의 노력이 있었다. 노영태 원로는 지난 시간들을 떠올리며 부산체조협회 전 회장들의 노고에 대해서도 생생히 들려주었다.

“체조체육관 건립에 큰 역할을 한 현승훈 전 회장부터 부산 국제체조대회 개최에 앞장선 양재혁 전 회장까지 대단한 분들이 많아요. 현재 부산광역시체조협회를 이끌고 있는 최경훈 회장은 체조의 발전을 위해 여러 방면으로 솔선수범하고 있죠.”

남다른 자부심과 선후배 간의 돈독한 사이도 부산체조에서 빼놓을 수 없는 자랑거리다.

“스포츠는 종목에 따라 조금씩 다르겠지만 서로 가까워질 수밖에 없어요. 단합과 소통이 중요하기도 하고요. 체조도 사이가 좋은 편인데, 정답게 지낸다는 표현이 맞는 것 같아요.”

노영태 원로는 코로나19로 일상에 많은 제약이 생겼지만 다양한 취미 활동과 맨손체조로 건강을 챙겨야 한다고 했다. 특히 맨손체조는 학교나 직장 생활을 통해 접할 수 있기 때문에 누구나 친숙하게 할 수 있는 운동이다.

“언제 어디서나 자신의 신체만으로 할 수 있어요. 다른 도구가 필요 없고 성별이나 연령, 장소 등의 제약도 없죠. 모든 운동의 준비운동으로도 적합하고, 전신운동이 되기 때문에 건강에도 좋아요.”

앞으로의 바람으로는 체조를 하고자 하는 꿈나무 선수들이 많아지고, 저변이 두터워졌으면 좋겠다고 했다.

“ 맨손체조는 언제 어디서나 자신의 신체만으로 할 수 있어요. 다른 도구가 필요 없고 성별이나 연령, 장소 등의 제약도 없죠.”



“체조의 저변 확대를 위해서는 기초가 되는 꿈나무 선수들을 발굴하고, 육성하는 것이 중요해요. 재능이 있는 선수들을 눈여겨보고, 최선을 다해 이끌어줄 지도자도 필요하죠. 지금까지 해온 것처럼 무슨 일이 있으면 하나로 뭉쳐서 체조 발전을 위해 힘쓸 생각이예요.”

이번 도쿄올림픽경기대회에서 여서정 선수는 여홍철 선수와 함께 부녀 메달리스트를 탄생시켰고, 신재환 선수는 여홍철 기술로 양학선 선수의 뒤를 이었다. 체조라는 종목을 통해 선후배가 함께 만들어가는 새로운 역사가 앞으로도 쭉 이어지길 기원한다.



\*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



### PROFILE

#### 주요 이력사항

- 1974년 제7회 한일고등학교 교환경기 대표팀 코치
- 1979년 이집트 국제친선체조경기 국가대표 코치
- 1985년 제6기 체조경기 국제심판  
주니치컵 국제체조경기 국제심판(일본)
- 1986년 서울아시아경기대회 체조경기 국제심판
- 1988년 서울올림픽경기대회 체조경기 국제심판
- 1989년 부산광역시체조협회 전무이사 겸 부회장  
대한체조협회 감사(1989~1990년)
- 1994년 부산광역시체육회 이사(1994~1996년)  
대만 초청 국제체조대회 남자 총감독
- 1995년 제14회 부산아시아경기대회 시설 배치 심의위원
- 1996년 1996 환태평양 체조선수권대회 감독(말레이시아)
- 1997년 대한체조협회 이사

#### 주요 수상내역

- 1977년 대한체조협회 지도상
- 1978년 경상북도 최고체육상
- 1985년 부산광역시체육회장 표창
- 2003년 대통령체육포장
- 2005년 부산광역시 문화상
- 2007년 대한체조협회장 감사패
- 2008년 황조근정훈장







부산환경공단 직장운동경기부 세팍타크로팀

\*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

## 하나된 믿음으로 정상을 지키다

부산환경공단 직장운동경기부 세팍타크로팀

말레이시아어로 '차다'는 뜻의 '세팍'과 태국어 '공'을 뜻하는 '타크로'가 합쳐진 세팍타크로(Sepaktakraw)는 팔을 제외한 모든 부분을 사용하여 네트(Net) 너머로 공을 넘기는 스포츠이다. 말레이시아와 태국 등 동남아시아 국가들이 강세인 종목이지만, 부산환경공단 직장운동경기부 세팍타크로팀은 놀라운 기세로 세계무대에서도 그 실력을 인정받고 있다. 여름의 무더위도 꺾을 만큼 힘차게 공을 주고받는 소리가 울려 퍼지는 훈련의 현장으로 직접 찾아가 보았다.

### 강력하게 전달되는 스포츠, 세팍타크로

세팍타크로는 다소 생소한 이름의 종목이지만 경기를 보면 다이내믹(Dynamic)하면서도 빠른 속도감에 매료되지 않을 수 없다. 언뜻 보면 족구와 비슷하고, 발로 하는 배구라고도 생각할 수 있지만 엄연히 다른 스포츠이다.

“예전에는 세팍타크로 공을 9~11가닥의 등나무 줄기를 엮어 만들었다고 해요. 그 유래로 12개의 구멍과 20개의 교차점이 있는데, 현재는 플라스틱으로 만들어지죠. 공의 지름이 남자용은 42~44cm, 여자용은 43~45cm로 작은 편인 데다가 구기 종목 중에서는 유일하게 속이 비어 있는 공을 사용합니다.”

부산환경공단 직장운동경기부 세팍타크로팀은 남자팀 고문석 감독과 여자팀 곽성호 감독의 지도 아래 각각 5명의 선수들이 활동하고 있다. 남자팀 고문석 감독은 세팍타크로에 입문한 지 30년이 넘는 베테랑이고, 여자팀 곽성호 감독은 국가대표 지도자 8년에 부산환경공단에 온 지는 11년이 되었다.

선수들의 포지션(Position)은 서버(Server: 서비스를 하는 테콩), 피더(Feeder: 공격을 올려주는 선수), 킬러(Killer: 상대 코트에 강력한 킥으로 득점을 하는 공격수)로 나뉜다. 그중에서도 여자팀의 김이슬 선수는 테콩을, 이민주 선수는 피더를 맡고 있는데 곽성호 감독과는 10년이 넘는 시간을 함께해 왔다. 남자팀의 선우영수, 윤상하 선수는 둘 다 공격수이고 3년 후 부산에서 열릴 전국체육대회에서의 우승을 위해 열심히 훈련에 집중하고 있다.



### 감동과 눈물의 역사

부산환경공단 직장운동경기부 세팍타크로팀은 남자팀과 여자 팀 모두 2017 세계세팍타크로 선수권대회에서 동반 우승을 차지한 세계 정상급 실력이다. 여자팀은 2018 자카르타팔렘방 아시아경기대회에서 사상 첫 은메달을 목에 걸었고, 남자팀은 2019 세계세팍타크로 선수권대회에서 준우승을 차지했다. 특히 여자팀은 2016년부터 2018년까지 3년 연속 전 종목에서 우승을 차지했고, 지난해 열린 제31회 대한세팍타크로협회장기 세팍타크로 대회까지 포함해 10년 연속 우승을 차지했다. 그 놀라운 기록은 지금까지도 깨지지 않고 있다.

“위기의 순간이 엄청 많았어요. 한 번은 테콩으로 뛰던 선수가 부상으로 출전할 수 없어서 김이슬 선수가 공격수에서 테콩으로 포지션을 바꿨어요. 어떻게든 저희들끼리 해보자는 마음이었죠. 부상이었던 선수는 뒤에서 목이 터져라 응원하고, 선수 교체도 많았는데 결국에는 우승을 했어요.”

남자팀은 2016년 전국체육대회에서 최연소 팀으로 출전해 아무도 예상하지 못한 경기를 펼치기도 했다.

“최연소 팀이다 보니 경험이 부족할 거라는 생각이 있었어요. 하지만 저와 선수들은 뭔가 해낼 수 있을 것 같았어요. 연륜은 부족할 수 있지만 젊은 선수들이 탄력을 받으면 충분히 승산 가능성이 있거든요. 결국에는 금메달을 땀을 때 얼마나 기뻐했는지 몰라요.”

여러 선수들이 함께 호흡을 맞춰야 하다 보니 원하는 성적을 내지 못할 때도 있다. 하지만 부산환경공단 직장운동경기부 세팍타크로팀은 협화와 팀, 소속 단체장의 3박자가 어우러져 꾸준히 좋은 결과를 내고 있다.

여자팀 곽성호 감독은 하루하루 선수들을 지도할 수 있어 행복하다고 한다. 간결하지만 군더더기 없는 그의 말에서 세팍타크로에 대한 뜨거운 애정이 느껴졌다.

“모두가 세팍타크로에 대한 열정과 할 수 있다는 신념을 가지고 있어요. 결속력도 대단하죠. 그리고 경기에 임할 때는 여러 가지 전략을 세우고, 최선을 다합니다. 앞으로도 지금까지 해오던 대로만 하면 될 것 같아요.”



여자팀 곽성호 감독      김이슬 선수      이민주 선수      남자팀 고문석 감독      선우영수 선수      윤상하 선수



### 선한 마음으로 하나가 될 것

남자팀 고문석 감독은 선수들에게 기술 완성은 인격 완성이라는 말을 자주 한다고 했다.

“선한 마음으로 목표를 위해 하나가 되면 모든 것이 이루어진다고 생각해요. 구기 종목도 공이라는 물체를 다루다 보니 마음에 따라 달라질 수밖에 없거든요.”

부산환경공단 직장운동경기부 세팍타크로팀만의 강점에 대해 묻자 모두가 한마음이 된 듯 소통이라고 했다.

“저희 팀의 강점은 소통에서 오는 단단한 믿음이 아닐까 해요. 선수들을 위해 받침처럼 받쳐주는 감독님들이 계시고, 동료들은 힘들 때마다 다시 해보라며 서로 이끌어주거든요.”

이민주 선수의 대답에 김이슬 선수도 덧붙였다.

“경기를 하다 보면 생각이 많아질 때가 있어요. 하지만 그럴 때마다 초심으로 돌아갈 수 있게 발판을 마련해주는 감독님, 하나의 끈처럼 연결되어 제자리로 돌아오는 동료들이 있어서 오랜 세월 같이 해올 수 있었던 것 같아요. 좋은 경기력이라는 게 결국에는 똑같은 마음이어야 나올 수 있거든요.”

김이슬 선수와 이민주 선수는 부산환경공단 서포터즈들에게 미안함과 감사의 마음을 전했다. 지금은 코로나19로 대회가 많지 않지만 늘 경기장을 가득 채우는 응원에 힘을 얻는다고도 했다.

새벽 운동을 하면서 하루의 공기가 달라진 것을 실감한다는 윤상하 선수는 앞으로도 최선을 다하겠다고 했다. 선우영수 선수는 마지막으로 전하고 싶은 말로 “코로나19로 힘든 시기를 보내고 있지만 곧 좋은 날이 올 거라는 생각으로 모두가 힘을 냈으면 좋겠다”고 했다.

부산환경공단 직장운동경기부 세팍타크로팀의 목표는 전 세계 어디에 내놓아도 손색없는 팀으로 성장하는 것과 부산의 체육 발전에 기여하는 것이다. 수없이 힘든 상황이 있었음에도 끝까지 포기하지 않은 선수들, 감독과 선수로서의 인격을 잃지 않는 그들의 목표는 이미 이루어졌는지도 모른다.



### 주요 수상 내역

#### 남자팀

##### 2015년

- 제26회 전국 세팍타크로 선수권대회 레구 2위, 더블 3위
- 제26회 대한세팍타크로협회장기 세팍타크로대회 레구 3위, 더블 2위
- 제16회 전국 남·여 중별 세팍타크로대회 레구 2위, 더블 2위

##### 2016년

- 제97회 전국체육대회 레구 1위
- 제27회 전국 세팍타크로 선수권대회 레구 1위, 더블 3위
- 제27회 대한세팍타크로협회장기 세팍타크로대회 레구 3위, 더블 3위
- 제17회 전국 남·여 중별 세팍타크로대회 레구 2위, 더블 1위
- 제7회 세팍타크로 실업리그 레구 3위

##### 2017년

- 제98회 전국체육대회 레구 3위
- 제28회 전국 세팍타크로 선수권대회 레구 3위
- 제28회 대한세팍타크로협회장기 세팍타크로대회 레구 2위
- 제18회 전국 남·여 중별 세팍타크로대회 레구 3위
- 제9회 세팍타크로 실업리그 레구 1위

##### 2018년

- 제99회 전국체육대회 레구 1위
- 제29회 전국 세팍타크로 선수권대회 쿼드 1위
- 제29회 대한세팍타크로협회장기 세팍타크로대회 쿼드 3위
- 제19회 전국 남·여 중별 세팍타크로대회 레구 3위, 쿼드 2위
- 제10회 세팍타크로 실업리그 쿼드 3위

##### 2020년

- 제31회 대한세팍타크로협회장기 세팍타크로대회 쿼드 3위

#### 여자팀

##### 2014년

- 제95회 전국체육대회 우승
- 제17회 인천 아시아경기대회 팀 레구 2위
- 제25회 대한세팍타크로협회장기 세팍타크로대회 레구 1위, 쿼드 1위

##### 2016년

- 제97회 전국체육대회 우승
- 제27회 대한세팍타크로협회장기 세팍타크로대회 레구 1위, 쿼드 1위

##### 2017년

- 제98회 전국체육대회 우승
- 2017 세계세팍타크로선수권대회 1위
- 제28회 대한세팍타크로협회장기 세팍타크로대회 레구 1위, 쿼드 1위

##### 2018년

- 제99회 전국체육대회 우승
- 2018 세계세팍타크로선수권대회 1위
- 제18회 자카르타-팔렘방 아시아경기대회 팀 레구 2위
- 제29회 대한세팍타크로협회장기 세팍타크로대회 레구 1위, 쿼드 1위

##### 2019년

- 제100회 전국체육대회 준우승
- 제30회 대한세팍타크로협회장기 세팍타크로대회 레구 1위, 쿼드 1위





# 파도는 기회, 서핑은 인생!

서핑동호회  
베어 브라더 앤 시스터

## BEAR BROTHER & SISTER

이번 도쿄올림픽을 시작으로, 올림픽 신규 종목으로 서핑이 채택되었다. 서핑의 이러한 저변 확대는 서퍼들에게 무척이나 반가운 소식일 터. 최근 서핑이 남녀노소를 불문하고, 힙(Hip)한 레저로 떠오르면서 부산의 바다는 연일 북적이고 있다. 거친 파도는 곧 '기회이자, 쌓아가야 할 경험'이라고 말하는 이들. 그들이 말하는 바다 그리고 파도에는 과연 어떤 이야기들이 숨어 있을까?

### 공공의 놀이터, "바다에서 봐요."

ISA(국제서핑협회) 공식 강사 자격증을 보유한 박성준 회장이 이끌고 있는 '베어 브라더 앤 시스터' 서핑동호회는 서른여 명의 회원 대부분이 서핑 경험 10년차 이상의 베테랑들로 구성되어 있다. 특히나 자유로운 영혼들이 많은 만큼 운영 방식 또한 얽매이지 않는다. 평일은 평일대로 휴일은 휴일대로, 각자 자유롭게 바다로 간다. 그러다 보면 파도가 합쳐지듯 어느새 삼삼오오 마주하게 된다는 것. 그래서 회원들에게 있어 "바다에서 봐요"라는 말은 제일 반가운 인사다.

이곳 동호회에서는 국가대표 롱보드 코치인 박성준 회장의 강습도 받을 수 있다. 강습은 서핑 장비와 관련된 기초적인 이론부터 서핑을 할 때 지켜야 할 매너와 안전수칙 그리고 이론 교육으로 시작된다. 이후 지상에서 기초 자세를 충분히 연습한 이후에야 실제 바다로 가게 된다. 보통 5일 정도는 배워야 하지만 이 또한 정해진 룰(Rule)은 아니다. 수영 실력도 뒷받침된다면 금상첨화지만, 이보다는 평형감과 파도를 탈 수 있는 타이밍을 아는 것이 더 중요하다. 이를 위해서는 오직 연습만이 답이다.

여러 가지 파도를 경험해야 하는 만큼 중요한 한 가지가 더 있다. 이에 대해 박성준 회장은 "서핑은 매너를 중요시하는 해양레포츠"라고 말한다. 그도 그럴 것이 파도를 타기 위해 바다에 이용료를 내진 않지만, 자연이라는 공공재를 함께 누리는 레포츠이기 때문이다. 보통 한 번의 파도마다 한두 명씩 라인업(line up)을 하게 되는데, 이 과정에서 소통과 매너는 가장 중요한 포인트이자, 그들만의 암묵적인 룰이기도 하다.

### 나만의 바다, 부산의 바다, 우리의 바다

베어 브라더 앤 시스터 서핑동호회는 부산의 여러 서핑 스팟(Spot) 중에서도 송정해수욕장을 중심으로 활동하고 있다. 동해와 남해가 맞닿는 송정은 바닥이 고른 편이라 초보자들도 안전하게 서핑을 즐길 수 있다. 또한 겨울에는 북풍과 여름에는 남풍이 이어져 봄부터 초겨울까지 긴 시즌에 걸쳐 서핑을 즐길 수 있는 것도 장점이다.

회원들은 다양한 경험을 위해 가을에는 동해 쪽으로, 겨울에는 남해안이나 제주도 등지로 서핑을 떠나기도 한다. 최근에는 아시아 최대 규모의 야외 인공 서핑장인 시흥의 웨이브파크와 양양으로 원정을 가기도 했지만, 서핑에 가장 좋은 곳은 결국 본인이 자주 접하는 '익숙한 바다'라고 회원들은





\*본 촬영은 코로나19 이전에 촬영된 사진임.

말한다. 수트와 보드만 있다면 언제 어디서나 탈 수 있는 간편함 그리고 오래 탈 수 있다는 면에서 부산의 바다는 이들에게 그야말로 신이 내린 놀이터나 다름없다. 실제로 회원들 중에는 출근 전 혹은 점심시간에 짧고 굵게 서핑을 즐기는 직장인 회원들도 있을 정도라고 한다.

그야말로 서핑이 곧 라이프 그 자체인 이들에게 있어 바다는 그 어느 곳보다 소중한 자원이다. 이에 베어 브라더 앤 시스터 동호회는 해양환경보전을 위한 비치 클린(Beach clean: 해양쓰레기 줍기) 캠페인을 펼치는 등 부산의 바다를 지키는 일에도 적극 앞장서고 있다. 여기에는 비단 서퍼이기에 하는 것이 아니라, 모두가 함께 이용하는 바다이기에 솔선수범하자는 의미가 담겨있다.

**인생의 서핑 포인트와 빅 웨이브(Big wave)를 찾아**

요즘과 같은 극성수기 주말이면, 송정 해변 1.2km 전역은 파도를 즐기는 서퍼들로 붐빈다. 서브컬처(Subculture)로 파생되었던 서핑은 국내에서는 부산이 그 시발점이자 발상지라는 것을 아는 이들은 그리 많지 않다. 베어 브라더 앤 시스터 서핑동호회를 비롯해 송정을 중심으로 활동하고 있는 수많은 동호회와 서프샵들은 이러한 서핑문화를 일궈온 숨은 공로자들이다. 서핑 붐업을 위해 각종 굿즈(Goods)를 제작하기도 하고, 그래피티 아트웍(Graffiti artwork)도 전개하는 등 많은 노력에도 불구하고, 부산의 인지도와 명성이 저평가된 부분이 크다. 최근 송정해수욕장 서핑 활동 구간(레저 구간)이 지난해 기준 160m에서 270m(안전구역 제외)로 확대되고, 광안리해수욕장에 'SUP(Stand Up Paddleboard)존' 등이 운영되며 변화가 생기고 있다. 이와 더불어 앞으로도 부산에서의 해양레저스포츠가 더욱 발전할 수 있기를 바란다.



베어 브라더 앤 시스터 동호회원들은 그간 교육만 부산에서 받고 타 지역으로 떠났던 서퍼들의 발길을 되돌릴 수 있는 계기와 새로운 서핑 문화가 부산에 정착되기를 누구보다 바라고 있다. 부산의 뛰어난 자연 조건이 곧 국내 서핑의 미래 자산이라고 말하는 박성준 회장은 아직 서핑을 접해보지 않은 사람들에게 "생각보다 탈 만하다. 무조건 와서 한번 타보라"고 말한다. 자연이 주는 인프라를 함께 누리고픈 마음과 서핑의 매력을 부산에 살면서 한번쯤은 꼭 느껴보았으면 하는 마음에서다.

적정한 타이밍을 잡고 또 기다려야 하는 서핑은 그러고 보면, 우리네 인생과도 닮은 듯하다. 이미 많은 동호인들이 경험했듯 서핑을 통해 삶이 조금이나마 바뀔 수 있다면, 우리 앞에 놓인 파도는 더 이상 고난이 아닌 기회가 될 지도 모를 일이다.



**Mini interview** 한민주 회원

“**해방감과 자유를 누릴 수 있다는 점이 서핑의 가장 큰 매력이 아닐까 합니다.**”



저는 제12회 2021 부산광역시장배 국제서핑대회에서 입상, 프리리그 정식 선수로 등록된 프로서퍼 한민주라고 합니다. 별다른 감흥 없이 스펀지 보드를 잡고 그저 물놀이 정도라면 여기며 탔던 서핑에 어느덧 폭 빠져 이제는 본업이 강사가 되었습니다. 그 과정이 3년도 채 되지 않았고요. 개인적으로는 브라질에서 프리리그까지 뛰었던 축구선수 출신으로, 민첩한 운동신경이 한몫하지 않았나 싶습니다. 서핑의 매력을 정의할 수는 없지만 축구와 비교하자면 정해진 규칙과 공간, 시간이라는 개념이 없다 보니 그 속에서 해방감과 자유를 누릴 수 있다는 점이 가장 큰 매력이 아닐까 합니다. 제게는 우연히 접한 서핑이 인생 2막을 열었다고 해도 과언이 아닌데 저처럼 서퍼들 중에는 바닷가 근처로 이사를 가거나, 서핑을 접한 뒤 삶의 자세가 완전히 변화된 이들이 종종 있습니다. 사사로운 감정들을 내려놓고 파도에 몸을 맡기다 보면, 마치 칠흑 같은 어둠 속에서 한줄기 빛을 만난 듯 무아지경에 빠지게 될 것입니다. 서핑을 제대로 알고 싶고, 누리고 싶은 분들께 바다는 언제나 열려 있습니다.





# 해양레저 스포츠에 대한 관심 정도 및 이용 방안



글\_ 영산대학교 해양레저관광학과 교수 김귀백

연일 확산되는 코로나19 확진자 수에 대비하여 사회적 거리두기나 방역 단계를 높이는 정부의 조치들은 해양레저스포츠뿐만 아니라 우리나라의 경제, 사회, 문화, 교육 등에 걸쳐 전반적인 변화를 가속시키고 있다. 특히 사람들의 이동이나 야외활동 등을 제한하는 조치들과 타인과 공간을 공유하지 않으려는 사회적 분위기가 나타나면서 관광 및 해양레저관광 시장에 심각한 타격을 주고 있다. 국내외 관광객 이동이 70% 이상 감소하였고, 해양레저&마리나(Marina) 관광객은 전년 대비 79%나 감소하였다(해양수산부, 2020). 그러나 다행인 것은 해양레저 스포츠의 시장은 회복세에 접어들었다는 것이다. 2021년 한국해양수산개발원의 자료에 따르면 상대적으로 밀접 접촉을 피하는 해양레저 및 체험의 기회가 확대되면서 해양레저의 수요는 지속적으로 유지되고 있다는 것이다.

코로나19 장기화에 따른 연안 도시의 관광객이 증가하면서 제주관광협회에 따르면 올해 4월 제주도를 찾은 관광객 수는 106만 9,888명으로 집계됐다. 이는 지난해 같은 기간 54만 2,258명에 비교하면 2배가량 늘어난 수치이다. 2021년 한국문화관광연구원의 설문조사 결과 코로나19 종식 후 희망하는 국내 여행 유형은 산, 바다 등 자연 경관을 위주로 한 여행이 49.2%를 차지한다고 한다. 방문 희망 지역으로는 1위가 제주도(28.5%)이고, 2위는 강원도(22.3%)였다. 또한 올해 한국해양수산개발원이 국민 1,362명을 대상으로 조사한 결과 국민의 60.4%가 해양관광 방문 계획을 밝히 해양관광 수요가 국내 일반관광 수요보다 높다고 발표했다. 이처럼 최근 제주도의 관광객이 급증하는 현상도 관광 수요의 변화와 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 강원도 양양군의 인구해변도 한국 서핑의 성지로 불릴 만큼 해양레저의 수요가 급증했음을 보여주고 있다.



## STRATEGY



### 해양레저 중심으로 관광 활동 저변 확대

코로나19로 인하여 가족중심, 소규모 집단중심, 자연중심, 생태중심, 해양레저활동 중심으로 빠르게 재편되는 시장 상황을 맞이하게 되었고, 이와 관련된 분야로 시장이 확대 및 확산될 것으로 예측되고 있다. 이에 발맞춰 해양레저관광을 활성화하기 위해서는 정부와 지자체, 유관기관이 노력해야 할 점은 다음과 같다.

첫째, 지역관광 상품 개발과 안전한 해양관광 환경 조성이다. 특히 경기남부해안과 충남해안을 중심으로 하는 정책적인 지원과 개발이 이루어져 코로나19 이후 빠르게 성장할 시장에 대한 준비가 이루어져야 할 필요성이 제기된다.

둘째, 해양관광 인프라 구축 및 개선이 필요하다. 마리나를 중심으로 하는 해양레저 복합단지를 지역별로 구축하여 지역의 관광 수요에 적극적으로 부응하고, 코로나19 이후에 안전한 활동과 소규모 질 중심의 관광활동을 선도할 수 있는 다양한 정책과 제도적 지원책이 마련될 필요성이 있으며 기업 측면에서도 다양한 발전 전략을 추진하는 것이 필요하다.

셋째, 해양레저 및 체험 기회를 확대한 프로그램이 만들어져야 할 것이다. 체험활동의 온라인 전환은 코로나19로 인해 가속화되고 있으며, 디지털 기술을 활용한 언택트(Untact) 체험이 새로운 트렌드로 등장했다. 이러한 상황에 적응하기 위해 해양관광 콘텐츠 서비스 방식은 과거의 단순한 지식이나 스토리를 바탕으로 하는 전통적 방식에서 벗어나 '체험'을 바탕으로 하는 가상현실(VR: Virtual Reality)과 증강현실(AR: Augmented Reality) 등을 해양관광 콘텐츠에 접목시켜 언택트 시대의 위기를 돌파하려는 방안을 모색하고 있다. 따라서 보다 적극적인 상호작용을 통해 실감나고 체계적인 해양서비스 체험을 고객들에게 제공한다면, 해양체험산업에 대한 소비자 인식의 변화와 참여가 이루어져 지속적으로 수요를 제고시킬 수 있을 것이다.





### 해양문화관광체험 레저산업 육성

해양문화관광체험 상품은 야외에서 행해지고, 사람들이 그다지 많지 않은 해양에서 즐길 수 있다는 점에서 관련 전문 인력을 양성하여 혁신적인 해양레저산업을 이끌도록 해야 할 것이다. 이를 위해서는 전문 인력 교육기관이 필요하다. 한국해양수산개발원 연구에 의하면 과도한 규제도 장애 요인으로 분석했지만 해양레저 전문 인력 양성 또한 미흡하다고 보고하고 있다.

해양레저의 새로운 전기(傳記)를 마련하기 위해서는 치유관광 자원으로 해양레저 치유 프로그램이 육성되어야 할 것이다. 코로나 블루를 극복하기 위해 안도군은 '몸&힐링 해양치유 프로그램'을 운영하고 있다. 관광객과 지역 주민이 참여하고 해수욕장에서 매트, 짐볼 등 소도구를 이용한 필라테스를 진행한다. 또한 해양치유, 산림치유, 해양레저, 섬 관광 등과 같은 내용으로 청정한 바다에서 운동을 통해 몸과 마음을 치유하는 해양기후 치유 프로그램을 운영했다. 우리나라의 섬 관광을 포스트 코로나의 거점 관광산업으로 육성하는 계기를 만들어 고급 해양문화체험 기반형 고품격 관광상품으로 개발하는 방안이 필요한 시점이다.

## M A R I N E L E I S U R E



### 해양레저스포츠의 진흥 방안

한국해양수산개발원은 해양레저산업의 진흥을 위해 도입되어야 할 사항으로 해양레저 활동의 대중화 및 저변 확대가 가장 시급한 것으로 보고했다. 해양레저 활동의 대중화와 함께 규제 완화, 해양레저 관련 기반 시설의 조성, 산업체의 육성이 동시에 이루어져야 한다고 강조했다. 매년 8월, 4일간 열리는 전국해양스포츠제는 해양스포츠에 대한 국민의 관심을 높이고 해양스포츠의 저변을 확대하기 위해 2006년부터 개최되어 왔으며, 지금까지 선수 및 관람객 266만여 명(누적)이 참여한 국내 최대 규모의 해양스포츠 종합대회이다. 요트, 카누, 철인3종, 핀수영 등 정식종목 4개와 바다수영, 드래곤보트, 고무보트, 비치발리볼 등 번외종목과 체험 종목으로 구성된다.

우리나라는 사계절이 뚜렷하고, 해수욕에 대한 선입관으로 해양레저스포츠는 여름에만 가능하다는 인식이 있다. 하지만 종목과 장소에 따라 사시사철 가능하다. 그럼에도 불구하고 아직까지 우리나라에서는 사계절 해양레저스포츠를 즐기는 데 대한 관심과 프로그램 개발이 미흡한 실정이다. 계절성을 극복하고 해양레저의 다양한 요구를 반영하기 위해 복합체험센터의 설립이 필요하다. 복합체험센터는 전통적인 해양레저 종목과 새로운 종목의 융·복합, 가상과 현실의 복합, 실내와 실외의 복합을 이룰 수 있을 것이다.

코로나19 상황에서는 해양치유 또는 힐링이라는 키워드를 이용해 해양레저를 활성화시켜야 할 것이다. 치유 프로그램은 앞서 기술한 내용도 있지만 트렌드(Trend)에 맞게 새롭게 개발하는 노력이 필요할 것이다. 예를 들면 '서핑 트라우마 치유센터', 'SUP 요가 치유센터', '비치 명상 치유 프로그램' 등 고객의 욕구를 만족시킬 수 있는 프로그램들이 신설되어야 할 것이다. 이러한 프로그램들은 관광객들뿐만 아니라 지역주민들도 해양레저 체험 확대와 수요의 대상이 되어야 한다. 마지막으로 중앙정부를 중심으로 각 지자체마다 포스트 코로나를 대비한 다양한 해양레저 콘텐츠를 개발하고 보급할 수 있도록 관련 법과 제도를 정책적으로 뒷받침해야 할 것이다.



## DEVELOPMENT



# 테이핑의 수행 능력과 부상 방지에 미치는 영향



글. 동아대학교 체육학과 / 일반대학원 스포츠의학과 교수 전형필

## Sports Taping

운동이 약(Exercise is Medicine)이라는 말이 있듯이 많은 사람들이 여러 질병과 질환 등의 예방, 치료를 목적으로 운동을 해왔다. 하지만 개개인의 신체 역량을 정확히 인지하지 못한 채로 생활체육에 참여하는 사람이 증가하고 있으며, 전문선수마저 높은 경기력을 보여 주려는 이유에서 고강도, 장시간의 근육 및 관절 사용이 빈번한 실정이다. 이러한 과정에서 근육과 관절 등 근골격계의 경미하거나 심한 손상이 일어나며, 그로 인해 근육 통증과 건·인대 염좌 등이 발생하게 된다. 손상된 근골격계의 치료 방법은 다양하지만, 부상이 발생하기 전 근골격계 손상을 예방하는 것이 가장 중요한 전략이라고 할 수 있다.

오래전부터 사용된 예방 방법 중에는 스포츠 테이핑이 가장 많이 사용된다. 스포츠 테이핑은 다양한 운동 환경 속에서 널리 애용되며, 운동 시작 전 참여자들의 부상 경험이 있었던 신체 부위 혹은 불안정한 신체 부위 등에 사용된다. 이처럼 스포츠 테이핑의 역할이 지속적으로 커지게 되면서 단지 예방으로만 그치는 것이 아니라 재활이나 부상 재발 방지에도 도움이 되므로 각각의 신체 부위와 목적에 맞게 효과적으로 사용되어야 한다.



### 테이핑의 종류

테이핑은 비수술, 비약물적 보조 수단이며 일반적으로 사용 여부에 따라 크게 두 가지로 분류되는데 탄력 테이프(키네시올로지, 파워플렉스 등)와 비탄력 테이프(C-테이프, 루코테이프 등)가 있다. 특히, 이 중 키네시올로지 테이프와 C-테이프의 사용 빈도수가 제일 많으며, 각 특징은 다음과 같다.

#### 1. 키네시올로지 테이프의 특징

- 1) 140~180% 정도의 신장성을 가진다.
- 2) 끝 지점에서 늘어나지 않고 탄성 회복력이 약한 편이며, 수직 방향으로만 늘어난다.
- 3) 근육의 결에 따라 붙여주므로 근육과 피부 사이의 공간이 커져 혈액과 림프액 순환이 증가하며 근육의 운동 기능을 향상시키므로 치료적인 효과가 크다.

이러한 특징들로 인해 키네시올로지 테이프의 이점으로는 근력과 근지구력, 관절가동범위의 증가, 근육통(Muscle soreness)의 감소 등이 있다고 보고되었다.

탄력 테이프와 반대되는 성질을 가진 비탄력 테이프 중 C-테이프는 오래전부터 사용되었으며, 특징은 다음과 같다.

#### 2. C-테이프의 특징

- 1) 탄력 테이프와 달리 늘어나지 않는다.
- 2) 종립자세, 교정 후 또는 조직의 단축 자세에 적용하여 관절의 가동범위를 제한하기 위한 방법으로 관절에 무리한 부하가 가해지지 않도록 보호한다.
- 3) 치료적 측면보다 적용된 관절의 상해 예방적인 측면이 강하다.







“ 스포츠 테이핑은 관절의 느슨함을 줄여주면서 관절의 안정성 및 가동범위 향상, 통증 감소, 근육 활성화 증가, 고유수용감각 향상 등에 효과를 보여준다. ”

● **테이핑의 효과**

이러한 특징들로 인하여 테이핑은 관절가동범위를 제한하며 고유수용성 감각 및 기능적 수행능력 향상의 효과가 있다고 보고되었다. 또한 다양한 종류의 스포츠 테이핑은 관절의 느슨함을 줄여주면서 관절의 안정성 및 가동범위 향상, 통증 감소, 근육 활성화 증가, 고유수용감각 향상 등에 효과를 보여준다. 스포츠 테이핑의 효과를 조사한 여러 연구들을 구체적으로 살펴보면, 비탄력 테이핑은 발목 관절의 느슨함을 감소시키고 발목 염좌 기전인 내반 및 외반의 관절가동범위를 제한시켜 기계적 안정성을 제공함으로써 발목 염좌 발생률을 감소시킨다고 밝히고 있다. 또한 비탄력 테이핑 적용을 통해 수동적으로 비정상적인 비골의 정렬을 교정시켜 안정성을 향상시키고 이로 인해 기능성 움직임에도 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 것을 보고하였다.

또 다른 종류의 탄력 테이핑인 키네시올로지 테이핑을 무릎관절 근육에 적용한 연구 결과에 따르면 무릎관절 통증이 감소되었고 최대 수의 등척성 수축(MVIC: Maximum voluntary isometric contraction)이 증가하였다. 이러한 테이핑을 어깨관절에 적용했을 때 또한 관절가동범위와 근력 향상에 있어 상당히 효과적인 것으로 나타났다.



● **테이핑의 적용**

스포츠 부상 예방 및 경기력 향상에 있어 현장에서 즉시 활용할 수 있는 전문적인 테이핑 방법이 다양하게 존재한다. 이와 관련하여 스포츠 부상에 있어 부상률이 높은 발목, 무릎, 어깨 순서로 본인 또는 전문 트레이너가 적용할 수 있는 부위별 테이핑 방법을 그림과 같이 소개한다.

**부위별 테이핑 방법**



발목 키네시올로지 테이핑

발목 C-테이프 테이핑



무릎 키네시올로지 테이핑

어깨 키네시올로지 테이핑

How to taping

이러한 선행 연구들의 결과에 따른 과학적 근거를 기반으로 스포츠 테이핑은 각종 스포츠 현장에서 돌발적으로 발생하는 운동 상해를 최소화하고 응급처치 이후의 보조 수단 목적으로 효과적임을 알 수 있다. 부상을 입기 전일라도 부상당할 것으로 예측되는 부위에 미리 테이핑을 함으로써 사전에 부상을 방지하며, 특히 관절을 지지하는 인대를 지탱하면서 그 인대 방향으로 과도한 힘이 걸리지 않도록 관절의 움직임을 제한하는 보조적인 역할을 수행한다. 부상 발생 전에 알맞은 테이핑 사용으로 많은 운동인들의 부상 예방에 도움이 되길 바란다. 하지만 테이핑에 너무 의존도가 높아짐으로 인해 근육 부상이나 통증의 근본적인 문제 원인을 간과하게 될 수도 있기에 유의하길 바란다.



# 천혜의 자연에서 다지는 백년의 비전, 건강한 도시 만들기

## 남구체육회

부산 남구는 동해와 남해를 가르는 분기점인 오륙도를 비롯해 세계 유일의 UN평화문화특구, 이기대 국가지질공원 등 천혜의 자연 환경을 자랑한다. 특히 오륙도는 강원도 고성군 통일전망대까지 이어지는 국내 최장 트레킹 코스인 해파랑길의 출발점이 시작되는 곳이다. 그 인근 바다가 펼쳐진 백운포에 위치한 남구체육회는 26만 5천여 명의 주민들의 건강을 위해, 생활체육 도시 만들기 근간을 다져가고 있다.



### 부산체육과 생활체육의 위상을 높이다

천혜의 자연 경관과 더불어 도심 내 동·하계 종합 스포츠타운을 보유하고 있는 남구에 지역 체육회가 공식 출범한 것은 2016년 7월경이다. 남구체육회는 현재 28개의 회원 종목단체와 230개 클럽에 가입되어 있으며, 1만 2,623명의 회원들이 건강과 체력증진, 건강한 여가선용을 일궈가고 있다. 2019년에는 제30회 부산시민체육대회에서 배드민턴 우승, 축구 2위, 제8회 부산광역시장배 그라운드 골프대회에서 우승했고, 제38회 부산광역시 축구협회장기대회와 대한축구협회장기 전국축구대회에서 60대가 우승을 차지하기도 했다. 한편 2020년에는 코로나19로 인해 대회가 없었음에도 불구하고 부산광역시장배 슈퍼컵 그라운드 골프대회에서 우승을 하는가 하면, 올 6월에 개최된 제16회 어르신체육대회에서는 첫 출전이였음에도 테니스 종목이 우승을 차지해 화제가 되었다.

이뿐만이 아니다. 남구체육회는 2020 부산체육 유공자 시상식에서 부산광역시 16개 구·군 체육회 중 유일하게 단체상을 수상했다. 코로나19 시대에 맞는 다양한 프로그램을 개발하고, 지속적인 생활체육활동 환경 조성의 공로를 인정받은 것이다. 그런가 하면, 2017년도에는 회원을 적극적으로 모집하고, 문화체육자원 봉사 환경을 조성하는 데 기여한 공로를 인정받아 문화체육관광부로부터 문화체육자원봉사 우수기관으로 선정되기도 했다.

### 다양한 계층을 위한 스포츠 복지 실현

남구체육회는 최근 주민들과 비대면으로 소통할 수 있는 창구를 전방위적으로 펼치고 있다. 이를 위해 남구체육회 홈페이지를 최우선적으로 제작하는 한편, 유튜브 채널과 공식 인스타그램에 직접 제작한 영상을 제공하고 홍보 전단을 남구 내 배포, 지역민 누구나 실시간으로 체육수업을 보고 들을 수 있도록 온라인 화상프로그램(Zoom)을 송출하는 등 다양한 비대면 프로그램을 펼치고 있다.

이러한 배경에는 8명으로 구성된 지도자들의 역할이 컸다. 남구체육회 지도자들은 그간 지역아동센터, 국공립어린이집, 경로당, 요양병원, 복지관 등에서 남구 구민들에게 다양한 생활체육을 경험할 수 있는 기회를 제공해왔다. 생활체육 프로그램의 경우, 남구국민체육센터와 연계하여 자세교정 필라테스, 스포츠 밸리댄스, 골프 등 지역민들의 니즈(Needs)에 맞는 프로그램을 개설했다. 또한 신나는 주말체육학교 사업의 경우에는 바둑수업 그리고 어린이체능교실과 청소년 체력교실의 경우, 승마와 클라이밍 등 접근성이 낮아 쉽게 체험하기 어려운 종목을 개설해 지역민들로부터 큰 호응을 이끌어냈다.

“2020 부산체육 유공자 시상식에서 부산시 16개 구·군 체육회 중 유일하게 단체상을 수상했다. 코로나19 시대에 맞는 다양한 프로그램을 개발하고, 지속적인 생활체육활동 환경 조성의 공로를 인정받은 것이다.”







\*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

### 지도자 MINI INTERVIEW

#### 조치홍 (수영)

코로나19의 여파로 각 개인의 일상에서 생활체육이 날로 중요해지고 있는 상황입니다. 활동에 제한이 따르지만, 이럴 때일수록 운동이나 등산을 통해 신체활동을 유지하시고 남구체육회 홈페이지나 유튜브에 업로드된 영상을 참조해 집에서 걱정 없이 운동하셨으면 합니다. 아울러 제가 수업을 진행했던 새빛기독보육원 아이들이 수업시간을 무척이나 고대했는데, 어서 빨리 코로나19 상황이 개선되어 만날 수 있었으면 합니다.

#### 임수현 (유아체육)

개인적으로 오륙도사랑걷기축제를 준비하며 가장 뿌듯했던 기억이 납니다. 그리고 대한민국 1호 트램도시 선정 기념, 트램길 먼저 걷기 축제를 지난 2019년 개최했던 당시 트램도시 선정을 기념하는 19m 트램모형 대형빵의 커팅식 이벤트와 참가자들의 기념품 준비를 자원봉사자 분들과 함께 준비했던 때가 떠오릅니다. 다양한 볼거리와 즐길거리를 제공하고 성공적으로 개최했던 그 에너지를 바탕으로, 오랫동안 지역민들과 함께하겠습니다.

#### 김효은 (보디빌딩)

생활체육은 말 그대로 일상생활 중 스포츠 활동이 이루어지는 것으로, 신체활동을 통해 체력을 단련하고 일상생활에 활력을 전하는 데 목적이 있다고 봅니다. 일상적인 삶이 소중한 시대에 살고 있는 만큼, 보다 풍요로운 삶을 위해 많은 분들이 생활체육으로 건강한 삶을 유지하는 데 저희 지도자들이 도움이 되었으면 합니다. 코로나19로 인해 바깥활동이 많이 힘들시겠지만, 남구체육회가 제공하는 콘텐츠로 홈트레이닝도 하시고 무더운 여름도 슬기롭게 이겨내세요!

### 남구만의 특성 살린 생활체육, 문화와 축제로!



여느 지역이나 해당 지역만의 주력 종목이 있기 마련이다. 남구는 전통적으로 축구가 우세한 종목으로, 남구축구협회는 매년 각종대회에서 입상은 물론 대한축구협회 K5리그에 부산 총 3개 팀 중 남구가 2개의 팀으로 출전할 만큼 우수한 실력을 자랑하고 있다. 그간 남구체육회는 남구청장배 유소년 축구대회를 백운포체육공원 인조잔디구장과 풋살구장에서 개최해왔는데, 이러한 생활체육이 부산체육과 스포츠 발전으로 이어지는 데 큰 역할을 했다고 해도 과언이 아니다.

남구만의 특성 살린 생활체육 프로그램 사례는 또 있다. 그 대표적 사례가 바로 오륙도사랑걷기축제이다. 2006년부터 매년 2회 봄, 가을에 걸쳐 개최되는 오륙도사랑걷기축제는 이기대 갈맷길, 오륙도 스카이워크, 백운포 체육공원 등을 중심으로 다양한 이벤트와 볼거리, 즐길거리를 함께 누릴 수 있는 축제로 자리 잡았다. 지난 2019년도에는 아시아 트레일즈(ATC)와 협약하여 대회를 진행하기도 하는 등 지원과 규모 또한 커지고 있다. 향후에는 재개발이 완료된 용호부두 내 용호별빛공원과 2023년에 완공될 트램(Tram)의 특색을 살려 걷기대회를 부산의 대표축제로 확장시킬 계획이다. 이처럼 남구만의 특성을 살린 프로그램의 진행과 개발을 통해 생활체육을 하나의 문화이자, 축제로 성장시키는 남구의 활기찬 내일이 기대된다.



정춘식 회장  
MINI INTERVIEW

남구체육회의 존립 목적은 주민과 함께하는 체육회를 육성하고 연령별, 계절별로 다양한 프로그램을 개발해 주민 참여의 기회를 확대하는 데 있습니다. 그간 이를 위해 제2남구국민체육센터 건립 관련 체육회 사무실 이전 예산을 추경을 통해서 확보하였으며, 백운포체육공원 내 인조잔디 제2구장의 조명탑 설치를 위해 남구지역 행정안전위원회 소속 국회의원, 남구청과 협의하여 야간 시간대에도 축구경기가 가능하도록 예산을 확보했습니다. 또한 남구야구협회에서 지속적으로 요구한 장비 보관을 위한 컨테이너를 설치하였으며, 테니스장에 조명시설과 관람석을 설치하도록 끊임없이 요청하여 2020년에 설치 완료하는 등 많은 성과도 있었습니다.

최근 코로나19로 생활체육이 많이 침체되어 있는 상황이지만, 남구체육회는 앞으로 상황이 개선된다면 전국동호인테니스대회를 비롯해 유소년축구대회, 어울림바둑대회 등 다양한 대회의 개최도 진행하려 합니다. 더불어 코로나19 시대에 맞는 다양한 프로그램을 개발하고, 생활체육활동에 지속적으로 참여할 수 있는 환경을 조성하여 주민들의 건강증진을 위해서도 앞장서는 남구체육회가 되도록 이끌어하겠습니다.





ISSUE & FOCUS



## 부·울·경 메가시티 조성을 성공적으로 도모하다 2021 부·울·경 메가스포츠 한마당 개최

부산·울산·경남 지역의 스포츠 교류와 화합의 장(場)으로 기대를 모으고 있는 2021 부·울·경 메가스포츠 한마당이 개최될 예정이다. 이번 행사는 지역 스포츠 발전의 선도적 사례로, 전국에서 최초로 진행되는 권역별 스포츠 이벤트인 만큼 많은 기대와 관심을 모으고 있다.

### ● 화합과 교류의 스포츠 이벤트

2021 부·울·경 메가스포츠 한마당은 오는 9월 25일(토) 오전 9시부터 오후 7시까지 예정되어 있으며, 장소는 아시아드 주·보조경기장 외 5개 종목별 경기장 일원에서 개최된다. 개회식을 시작으로 종목별 경기, 어울림 한마당, 폐회식 등의 행사가 진행되며 부산·울산·경남의 시·도체육회 관계자 90명을 포함한 선수단 1,000여 명이 참가한다. 종목은 총 7개(게이트볼, 그라운드골프, 야구, 조정, 카누, 테니스, 파크골프)로, 경기는 토너먼트(Tournament) 또는 스트로크 방식(Stroke) 등으로 진행될 예정이다. 경기는 주관하는 각 단체의 규칙을 적용해 원활하게 운영할 것이며, 비경쟁 친선 경기 형식으로 진행된다. 시·도간의 과열된 경쟁 분위기를 방지(放棄)하기 위해 중합점수 시상은 하지 않으며, 화합과 교류를 위한 상 위주로 시상할 것이다.

### ● 코로나19를 극복할 기회의 틀

2021 부·울·경 메가스포츠 한마당은 지역 스포츠가 상생하기 위한 윈윈 전략으로 많은 체육인들의 땀과 노력, 열정이 모여 스포츠 발전에 이바지하는 자리가 될 것이다. 또한 어울림 한마당을 통해 다양한 경험을 제공하여 많은 사람들의 관심에 보답할 것이며, 코로나19를 극복하는 기회의 틀을 마련할 것으로 보인다.

코로나19로 무엇보다 안전한 경기 운영이 중요한 만큼 방역 수칙을 철저히 준수할 것이며, 종목별 진행 인원도 배치된다. 또한 행사 장소마다 관리 책임자를 배정할 것이며, 종목별 경기장에는 응급 요원 및 구급차를 배치해 사고 대처에도 힘쓸 예정이다. 부·울·경 메가스포츠 한마당이 코로나19 속에서 진행되어 우려의 목소리도 있지만, 안전하고 건강하게 치러지도록 할 것이다.



## 2021 부·울·경 메가스포츠 한마당 종목 소개



**게이트볼**은 남녀노소를 불문하고 모두가 쉽게 즐길 수 있는 종목이다. T자형 막대기 모양의 채로 공을 쳐 게이트에 통과시키는 경기로, 전 세대가 함께 즐길 수 있는 가족형 생활체육이다.

경기 장소는 아시아드 주·보조경기장이며, 시·도별 일반부 8개팀이 참가할 수 있다. 대회 방식은 조별리그와 본선 토너먼트로 진행된다.



**그라운드골프**는 골프와 게이트볼의 장점만 따져 보면 종목으로 경제적 부담이 적다. 규칙이 간단해 누구나 금방 배울 수 있으며, 공원이나 운동장 등의 공간을 활용해 경기를 즐길 수 있다.

경기 장소는 아시아드 주·보조경기장이며, 시·도별 일반부 5개팀이 참가할 수 있다. 대회 방식은 조별리그와 본선 토너먼트로 진행된다.



**파크골프**는 말 그대로 공원에서 하는 골프로, 나무로 된 채를 이용해 나무로 만든 공을 쳐서 잔디 위 홀에 넣는 종목이다. 도심의 공원 또는 넓은 공터에서 남녀노소 누구나 즐길 수 있다.

경기 장소는 삼락생태공원 파크골프장이며, 시·도별 일반부 4개팀, 노년부 4개팀이 참가할 수 있다. 대회 방식은 개인전 스트로크 방식으로 진행된다.



**야구**는 투수가 던진 공을 타자가 쳐서 베이스로 나아가는 방법으로 진행되는 구기 종목이다. 달리기, 던지기 등의 기본적인 운동 외에도 타격과 잡기 등이 가미되어 박진감과 흥미를 느낄 수 있다.

경기 장소는 개성고등학교이며, 시·도별 사회인야구부 1개팀(15명 구성)이 참가할 수 있다. 대회 방식은 3개팀 리그전으로 진행된다.



**테니스**는 네트(Net)를 사이에 두고 라켓으로 공을 주고받는 종목으로 단 두 사람만 있어도 즐길 수 있으며, 공 하나에 집중해 다양한 동작으로 플레이를 하기 때문에 전신 운동이 되는 종목이다.

경기 장소는 부산종합실내테니스장이며, 시·도별 일반부 2개팀(남1, 여1)이 참가할 수 있다. 대회 방식은 단체전 3복식(3개팀)으로 예선 및 결승 토너먼트 방식으로 진행된다.



**조정**은 길고 좁은 보트에 타서, 1명~8명의 선수가 노를 저어 속도를 겨루는 종목이다. 전신의 체력을 기르고, 팔과 상체의 근력을 강화할 수 있으며 협동심과 인내력을 키울 수 있다.

경기 장소는 수영강 및 APEC 나루공원 일원이며, 시·도별 60명이 참가할 수 있다. 대회 방식은 500M(에이트, 포어 등) 단일 경기로 진행된다.



**카누**는 덮개가 없는 배와 외날 노를 사용하며, 무릎을 꿇은 자세로 배를 타고 유속 2m/sec 이상의 급류 또는 역류에서 바위와 제방 등의 자연 또는 인공 장애물을 통과하는 종목이다.

경기 장소는 수영강 및 수영구 51번 데크 일원이며, 시·도별 생활체육부 30명이 참가할 수 있다. 대회 방식은 개인전(1인승) 5km 단일 경기로 진행된다.



# Parkgolf

공원에서 쉽게  
즐기는 골프의 매력,  
**파크골프**

파크골프(Parkgolf)는 이름에서 알 수 있듯 공원에서도 쉽게 골  
프를 즐길 수 있도록 고안된 스포츠다. 일반적인 골프와 달리 작  
은 코스에서 로프트(Loft, 경사 각도)가 전혀 없는 클럽으로 큰 공  
을 때리며 롱 홀(Long Hole, 장거리 홀)의 거리는 100m 이내로  
하고 풀 스윙의 각도는 90도를 넘기지 않기 때문에 공이 멀리 가  
거나 뜨지 않아 누구나 위험하지 않게 즐길 수 있는 것이 특징이  
다. 공을 잘 치는 것보다 안전과 예절을 중시하는 커뮤니케이션  
스포츠인 파크골프의 매력에 빠져보자.

세계 60개국에서  
즐기는 스포츠,  
파크골프



파크골프는 1983년 일본 홋카이도의 오비히로시 인근 마쿠베츠에서 처음 시작됐다. 국제파크골프 협회(IPGA) 이사장인 마에 하라가 집 근처 하천부지의 지형에 맞게 평소에 즐기던 골프를 변형해 파크골프의 발상지인 초초지 코스를 만든 것이다. 유희지에서 파크골프장으로 변신한 이곳은 지역의 생활체육 공간이자 해마다 국제대회가 열리는 마쿠베츠의 명소로 사랑받고 있다.

국내에서는 2003년 대한파크골프연맹 김윤덕 초대회장(전 정무장관)이 전국 17개 시도 지회 가맹 단체로 법인을 설립, 한일 양국 간의 협약으로 2004년 대한파크골프연맹을 통해 도입됐다. 장비가 간단하고 접근성이 좋으며 배우기 쉽고 경제적 부담이 적다는 장점 덕분에 어린이부터 노인까지 파크골프를 즐기는 사람들은 꾸준히 증가하고 있는 추세다.

파크골프  
장비

## 01 클럽 Club

- 길이: 성인용 기준 86cm 이하 (성인용 83~85cm, 어린이용 75cm, 장애인 휠체어용 90cm)
- 중량: 600g 이하 (약 430~600g)
- 헤드(Head) 재질: 나무
- 샤프트(Shaft) 재질: 카본, 글라스파이버
- 그립(Grip) 재질: 가죽, 고무
- 로프트(Loft, 경사 각도): 없음



## 02 티 Tee

- 높이: 2.3cm 이하 규정
- 재질: 고무 혹은 연질인 것
- 공을 올려놓은 상태에서 티의 밑면부터 볼의 높이가 8mm를 넘어서는 안 된다.



## 03 공 Ball

- 직경: 6cm
- 중량: 80~95g
- 재질: 합성수지



## 04 마크 Mark

자신의 공이 상대방의 타구에 방해가 될 경우 공이 있던 자리에 표시한다.





### 파크골프 용어

- **그라운드(Ground)** 파크골프 경기장 지면 전체를 일컫는 말, 티잉 그라운드라고도 한다.
- **티잉 그라운드(Teeing Ground)** 각 홀의 출발 장소, 티 박스라고도 한다.
- **페어웨이(Fairway)** 티잉 그라운드와 그린 지역을 제외한 잔디경기장 전체를 말한다.
- **그린(Green)** 홀 컵 중심 주변 직경 5m 정도의 짧은 잔디, 약간의 경사로 조성한 곳이다.
- **샷(Shot)** 클럽으로 볼을 치는 동작, 볼 샷(Ball Shot)이라고도 한다.
- **홀인원(Hole in one)** 샷한 공이 한 번에 홀 안에 들어가는 것을 말한다.
- **버디(Birdie)** 한 홀의 기준타보다 1타 적은 타수를 말한다.
- **이글(Eagle)** 한 홀의 기준타보다 2타 적은 타수를 말한다.
- **알바트로스(albatross)** 한 홀의 기준타보다 3타 적은 타수를 말한다.
- **보기(Bogey)** 한 홀의 기준타보다 1타 많은 타수를 말한다.
- **더블 보기(Double Bogey)** 한 홀의 기준타보다 2타 많은 타수를 말한다.
- **트리플 보기(Triple Bogey)** 한 홀의 기준타보다 3타 많은 타수를 말한다.

### 파크골프 경기 순서

- 01 스트레칭으로 몸을 푼다.
- 02 3~4명으로 팀을 구성하고 순서를 정한다.
- 03 티잉 그라운드에서 순서대로 샷한다.
- 04 페어웨이에서 공이 깃대와 먼 순서대로 샷한다.
- 05 점수 기록카드 작성은 본인과 작자의 타수를 상호 확인하며 기록한다.



“  
 파크골프는 장비가 간단하고  
 접근성이 좋으며 배우기 쉽고  
 경제적 부담이 적어  
 다양한 연령층에서 즐기기 쉽다.  
 ”



### 파크골프 경기 예절

- 01 파크골프는 승부보다 즐거움을 우선하는 스포츠인 만큼 안전에 유의하며 즐겁게 운동한다.
- 02 경기자는 1조에 4명까지만 편성한다. 5명 이상이거나 경기가 느릴 시 흐름에 방해가 되므로 1명이나 2명일 경우에는 다른 사람과 합류한다.
- 03 경기 시작 전에 스트레칭 등으로 몸을 풀어 기초·준비운동을 한다.
- 04 홀에서 먼 공에 있는 동반자가 먼저 샷을 한다.
- 05 홀과 아주 가까운 거리라도 두 손을 잡고 공을 쳐야 한다.
- 06 앞 조가 경기를 마무리하기 전까지는 공을 치지 않는 것이 원칙이다.
- 07 경기 중인 사람들 앞에서 공을 치거나 연습 혹은 경기를 하지 않는다.
- 08 공을 치는 사람의 전후방에 서지 않으며, 퍼트 라인을 밟거나 가로지르지 않는다.
- 09 위험을 발견했거나 예상될 경우에는 큰 소리로 알린다.
- 10 코스 내에서는 음주, 흡연 등 타인에게 불쾌감을 주는 행위, 코스 환경을 해치는 행위를 금한다.



etiquette

출처: 대한파크골프연맹



자연 속에서 즐기는 레저스포츠,  
무주에서 느껴지는 우리나라의 정신

# 전라북도 무주 Tour,

백두대간의 중심에 있으며 산들이 줄을 잇는 곳, 덕유산 산길 따라 수많은 볼거리와 이야기를 엿볼 수 있는 무주. 우리나라의 자랑스러운 문화유산이자 태권도의 정신과 가치가 자연과 잘 어우러진 곳, 계절별로 다른 매력을 뽐내며 관광지로도 유명한 무주를 들여다본다.







**깊은 산속 풍요로운 자연과 역사를 보존한 곳**

내륙지방 중심부를 점유한 산악지대로 경상도, 전라도, 충청도가 함께 만나는 중심에 위치한 무주. 특히 백두대간이 지나는 소백산맥에 위치한 덕유산 국립공원이 잘 알려져 있다. 덕유산은 소백산에서 남쪽으로 내리뻗어 지리산을 이어주는 중간에 위치하며 영남권과 호남권을 한눈에 굽어보고 있다. 산의 제일 높은 봉우리 향적봉은 해발이 무려 1,614m에 이르며 남한에서는 네 번째로 높은 명산이다. 남쪽으로는 경상남도 함양군과 거창군에 인접하고 전북 장수군과 군계를 이룬다. 향적봉의 동쪽을 따라가다 보면 백련사가 있고, 하류에는 구천동 계곡이 있으며, 남쪽을 따라 내려가면 칠연계곡이 절경을 이루고 있어 여름철 피서를 즐기기에 안성맞춤이다.

또한 무주는 자연경관과 더불어 문화와 역사를 즐기기에 그만이 다. 문화를 즐길 수 있는 공간으로는 우리나라의 국기인 태권도를 체험하며 신체와 정신을 수련할 수 있는 태권도원, 살아있는 반딧불이와 수달, 다양한 곤충표본과 밤하늘의 별자리 등을 관찰하며 물놀이도 즐길 수 있는 반디랜드가 있다. 역사를 되짚어 볼 수 있는 공간으로는 조선왕조실록(국보 제151호)이 약 300년간 보관되어 있던 적상산사고지(전라북도 기념물 제88호)와 실록을 지키기 위한 방어의 요충지였던 적산산성(사적 제146호)이 있다.

**알록달록 즐겁고 거대한 자연을 마주하다**

무주와 장수 그리고 거창과 함양에 걸쳐있는 덕유산에 서면 지역도, 언어도 중요하지 않다. 오롯이 자연이 만드는 풍광에 소리

없이 아우성을 치게 된다. 덕유산하면 겨울철 스키장을 연상하는 사람들이 많을 것이다. 하지만 덕유산은 4계절 모두 볼거리가 많은 곳으로 트레킹에도 제격이다. 트레킹을 하며 보이는 장대한 풍광 안에는 여러 가지 이야기 또한 존재한다. 구천동의 33경이 시작되는 라제통문(羅濟通門\_제1경)을 시작으로 백련사(제32경)를 오르는 길에서 만나는 구천동 계곡에는 달빛 아래 춤을 추며 선녀가 내려온다는 월하탄(제15경)이 있고, 사자담(제17경)에서는 사자목에 살던 사자의 포효소리를 들을 수 있을지도 모른다. 그리고 선인들이 차를 마셨다고 하는 다연대(제20경)와 산신령 심부름을 가던 호랑이가 미끄러졌다던 호탄암(제23경)도 백련사에 오르는 길을 유쾌하게 이끌어준다.

트레킹을 통해 덕유산의 자연풍광을 충분히 즐겼다면 이번엔 2천여 종의 희귀곤충들의 마력에 빠질 수 있는 반디랜드를 즐겨보는 게 어떨까. 푸른 녹음이 아닌 알록달록 혹은 울긋불긋한 곤충들의 화사함에 녹아들게 될 것이다. 신비로운 색을 간직한 나비가 너울대기도 하고 용맹한 갑옷을 챙겨 입은 사슴벌레와 장수풍뎅이, 그리고 수달을 비롯한 어름치 등 80여 종의 어류, 양서류, 파충류들이 반갑게 관람객을 맞이하고 있다.

**한여름 무더위 속 즐기는 액티비티(Activity)!**

한여름 내리쬐는 햇빛을 막아줄 울창한 숲과 시원한 계곡을 찾는다면 이 또한 무주가 제격이다. 덕유산 굽이굽이 골짜기마다 폭포수가 흘러 시원한 휴식처가 되어주며 가슴까지 짜릿해지는 물소리가 청량감을 더해준다. 금강 상류에서 5km구간을 보트로

이동하며 체험하는 래프팅은 급류가 심한 난코스라 없어 초보자 와 가족 여행객에게 안성맞춤이다. 여름철에 수상레저를 즐기는 것도 좋지만 산속에서 녹음을 맞으며 자전거를 타고 휴가를 보내는 건 어떨까. 무주에는 산악지형을 이용한 자전거 코스가 있어 전국의 자전거 동호인들에게 호응을 얻고 있다. 초보자들도 자전거를 즐길 수 있는 '무주 자전거둘레길 코스', 그리고 숙련자들이 도전하는 '무주 그란폰도(Granfondo) 코스' 초보자와 숙련자가 모두 즐길 수 있도록 맞춤형코스가 마련돼 있어 자신의 실력에 맞는 곳에서 액티비티를 즐긴다면 더 만족스러운 여행을 즐길 수 있다. 자전거로 여행을 왔다면 덕유산 레저 바이크텔을 이용하면 된다. 숙박과 게스트룸, MTB정비실 등이 마련되어 있어 자전거 여행을 목적으로 한 여행객들에게 여러 가지 편의를 제공한다. 여름철 실내에서 휴양을 즐기는 것도 좋지만 가끔은 산속에서 수상레저를 체험하거나 자전거를 타며 여름을 나는 것도 좋지 않을까.

**무주에서 느끼는 우리의 정신**

무주에는 태권도 성지인 '태권도원'도 있다. 태권도원은 대한민국을 넘어 세계가 즐기는 태권도의 정신과 가치를 알리기 위한 태권도 전문 공간으로, 그 크기만 해도 231만 4천㎡(약 70만 평)이다. 태권도원에서는 태권도 교육과 문화 교류, 수련, 체험, 국내외 대회 등이 이루어지고 있다. 태권도인들의 자랑스러운 상징과도 같은 태권도원은 2017무주WTF세계태권도선수권대회가 열린 곳으로 주경기장인 'TI경기장'과 태권도 역사와 발전 과정 등 1만여 점의 유물을 보유하고 있는 '국립태권도박물관', VR-AR을 통해 전자

겨루기 등의 체험을 즐길 수 있는 '체험관 YAP' 등이 있어 어린이를 동반한 가족 여행객에게 제격이다. 그리고 매일 2회(11시, 14시) 30여 분간 펼쳐지는 '태권도원 상설공연'은 관람도 추천한다. 태권도 품새와 격파 그리고 타악까지 결합된 멋진 태권도 공연을 본다면 분명 한국인으로서 자부심을 느끼게 될 것이다.

태권도원에는 과거의 태권도 수련형태를 바탕으로 조성된 '전통 무예수련장'과 태권도 성지로서의 상징성을 선보이고자 지난해 말 준공한 '태권전'과 '명인관'이 있다. 특히 태권전과 명인관은 한옥의 고귀한 모습에서 나오는 우리 전통문화와 태권도 고단자들의 숨결을 느껴볼 수 있는 태권도원만의 자랑이다. 그리고 넓은 태권도원을 다 돌아볼 수 있는 순환버스와 모노레일을 타고 해발 600m의 전망대를 방문해 태권도원의 기운과 끝없이 펼쳐진 무주군 설천면 일대의 장관을 관람하는 것도 추천한다. 코로나19 시대, 태권도원에서부터 이어지는 태권도 명상숲길까지의 트레킹 코스를 가족, 친구 등과 함께 소규모 단위로 걸어보자. 아름다운 태권도원의 자연 속에서 하루를 보내면 태권도가 우리 삶과 가까이 있음을 느낄 수 있을 것이다. 태권도원에서 우리의 자랑스러운 문화유산이자 국기인 태권도를 체험하며 우리나라의 정신을 되새겨 보는 것은 어떨까.

자료, 사진 출처 : 무주군청, 무주관광, 전북도청 블로그, 태권도원 블로그, 태권도원, 태권도진흥재단



# 여름철 질병 걱정은 그만! 휴가철 물놀이도 안전하게!

찌는 듯한 햇볕 아래 물놀이 생각이 간절해지는 요즘, 물을 가까이 하다 보면 외이도염과 중이염, 각종 눈병을 걱정하게 된다. 고온 다습한 환경에 바이러스나 세균이 활발해지고 염증이 잘 낫지 않는 데다, 사람이 많이 모이는 장소나 수영장 등에서 눈병이 쉽게 전염될 수 있기 때문이다. 여름철, 특히 물놀이 시에 더욱 신경 쓰이는 질병들을 살펴보고 건강하게 무더위를 이겨내 보자.



# Summer Vacation



### 귓속 염증, 급성 외이도염과

### 급성 중이염



귓속의 피부는 크게 두 부분으로 나뉘는데, 먼저 귓구멍 입구 쪽 피부 밑에는 연골이 있고 털이 자라며 땀이나 오일 성분이 분비된다. 분비샘이 많고 비교적 두꺼운 피부 부위인 입구 쪽에 급성 염증이 발생하면 많은 분비물과 함께 귓구멍 막힘 현상이 발생할 수 있다. 그리고 고막 쪽은 뼈와 피부로만 이루어져 있는데 피부가 매우 얇고 뼈에 밀착돼 있어 약간의 부종에도 심한 통증이 생긴다. 고막에 가까운 부위인 만큼 먹먹하게 들리거나 울림이 있는 청각 증상도 동반될 수 있다.

대체로 이런 급성 염증들은 박테리아에 의한 염증인 경우가 많으며, 일차 항생제와 소염제만으로도 쉽게 치료되는 편이다. 귓속 염증 예방을 위해서는 물놀이 이후에 귀에 들어간 물을 제거하기 위해 귀를 파는 습관을 삼가야 한다.

귓바퀴(이개)에서 고막에 이르는 2.5~3cm가량의 관 형태를 외이도라고 하는데, 외이도염은 외이도에 상처, 오염된 물의 침투, 귓속 피부질환, 이어폰 및 보청기의 잦은 사용 등으로 염증이 발생하는 것을 말한다. 급성 외이도염은 모낭염이나 피부염 증이므로 박테리아가 주요 원인으로 꼽힌다.

고막의 바깥쪽이 말라 있는 것과는 달리, 안쪽은 구강 점막처

럼 촉촉한 얇은 점막으로 덮여 있고 그 점막 아래에 혈관과 감각신경이 퍼져있다. 점막에 염증이 생겨 부종이 생기고 염증으로 인한 삼출물이 고여 빠져나가지 못하면 고막을 밀어내 심한 통증이 생기는데 이를 급성 중이염이라고 한다. 고막 안쪽은 구강 점막과 연결되어 있어 호흡기 바이러스에 노출될 가능성이 많고 급성 중이염의 원인균 역시 바이러스인 경우가 많다.

급성 중이염의 주요 증상은 급작스러운 고열, 통증, 먹먹함과 소리가 울리고 멀리서 들리는 청각 변화 등이며, 심할 경우 진물이나 고름이 나오기도 한다. 반면 만성 중이염은 이미 고막 안쪽 점막과 감각신경의 변성이 진행되었을 뿐만 아니라 평상시에도 고막에 구멍이 나 있어 오히려 통증이 없으며, 청력의 변화와 고름이 지속적으로 나오기도 한다.

일반적인 물놀이로 고막 안쪽까지 이물질이 전달되는 경우는 극히 드물다. 그리고 어린이들이 평소 중이염을 앓았더라도 물놀이로 인해 크게 질환이 악화되지는 않는다. 물놀이 후에 귀를 파지 않는 것은 물론 충분한 휴식과 영양공급, 평소 구강 청결에 신경을 쓰는 것 역시 급성 중이염, 귓속 염증 예방에 도움이 된다.





“ 유행성 각결막염은 아데노바이러스에 의한 감염으로 발생하며 보통 5~7일간의 잠복기가 있다. ”

여름철 걸리기 쉬운 여러 눈병들

유행성 각결막염은 아데노바이러스에 의한 감염으로 발생하며 보통 5~7일간의 잠복기가 있다. 눈곱, 출혈, 통증, 눈부심, 이물감 등의 증상이 나타나는데 대부분 1~2주 정도 지나면 특별한 후유증 없이 증상이 호전된다. 다만 심한 경우에는 각막에 염증을 일으킬 수 있고 제대로 치료하지 않으면 각막 혼탁이 남아 시력이 저하되거나 눈부심 등의 증상이 남을 수 있기 때문에 안과 검진이 필요하다.

아폴로눈병은 급성출혈성 결막염이라고도 하는데 엔테로바이러스나 콕사키바이러스에 의해 감염된다. 증상은 유행성 각결막염과 비슷하지만 잠복기가 4~48시간, 병의 경과도 5~7일 정도로 매우 짧은 것이 특징이다. 전염성이 특히 강해서 학교나 회사 등에 감염자가 발생할 경우 순식간에 번지는 경우가 흔하다.

인후결막염은 어린이에게서 주로 발생하는데 감기와 마찬가지로 바이러스에 의한 질환이며 특별한 치료약이 없다. 감기와 함께 발생하는 경우가 많고 목감기, 인파선염, 발열 등과 함께 눈곱, 결막 충혈 등의 증상도 나타난다. 7~14일 이후 대부분 자연 치유되고 각막염을 유발하는 경우는 드물다.

광각막염은 일종의 눈 화상으로, 보호장비를 착용하지 않고 용접을 하거나 갑작스럽게 많은 자외선에 노출되는 경우 발생한다. 해변의 모래나 파도는 15~25%의 자외선을 반사시키기 때문에 햇볕이 강한 여름철 바닷가에서 오래 야외활동을 할 경우 광각막염의 위험이 커진다. 자외선에 오래 노출될 경우 광각막염뿐만 아니라 백내장, 익상편, 황반변성 등의 위험 또한 높아지기 때문에 선글라스와 모자를 착용해야 한다.



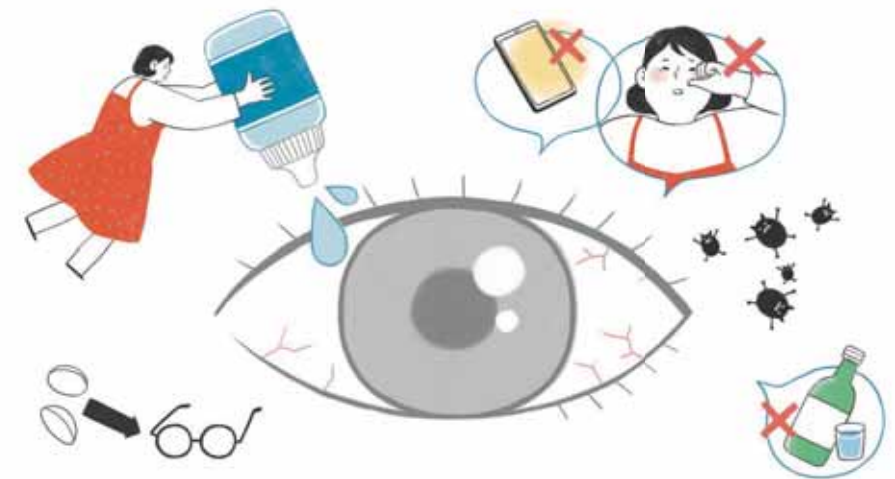
# Eye Inflammation

## 전염성이 강한 여름철 유행성 결막염 예방법!

유행성 결막염은 예방이 가장 중요하다. 눈병을 일으키는 바이러스는 주로 직접 접촉하거나 매개물 또는 수영장 물 등에 의해 단기간에 급속도로 전파되기 쉽다. 전염을 방지하기 위해 증상 발현 후 2주 정도는 각별한 주의가 필요하다.



- 01 손을 깨끗이 씻는다.
- 02 눈을 비비거나 만지지 않는다.
- 03 타인 혹은 공용 물건과의 직접 접촉을 최대한 피한다.
- 04 사람들이 많이 다니거나 모이는 곳에 방문을 삼간다.
- 05 수건, 비누, 침구 등 생활용품을 따로 사용한다.



출처 : 한국건강관리협회 <건강소식> 2019년 8월호, 가천대학교 길병원 이비인후과 한규철 교수  
국민건강보험 블로그 <건강천사> 건강 의식주, 서울백병원 안과 박정현 교수



# 우리의 삶을 밝혀주는 지혜로의 여정 철학자들과 함께하는 즐거운 여행길

철학적 질문은 우리가 살아가는 도처에서 나타난다. 이에 저자인 에릭 와이너는 여러 철학자들이 고민한 논점과 견해들을 소개하고 그들의 다양한 저서와 일화들을 인용하여 흥미진진한 이야기들을 풀어냈다. 위대한 철학자들의 삶과 작품 속 지혜가 우리의 인생을 개선하는 데 어떻게 도움이 될지 그 해답을 찾아 「소크라테스 익스프레스」와 함께 여행을 떠나보자.

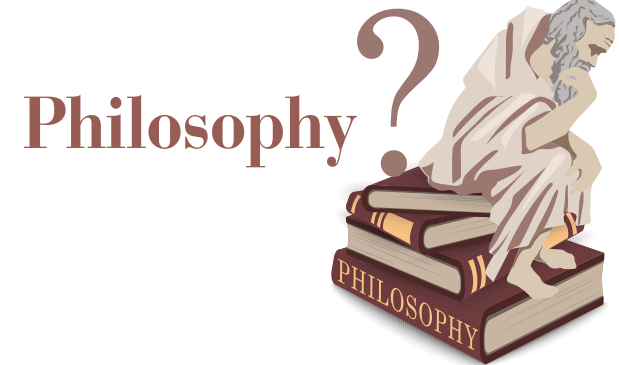
## 「소크라테스 익스프레스」



저자 에릭 와이너  
출판사 어크로스

- **우리의 인생에 철학이 스며드는 순간**  
마르쿠스 아우렐리우스처럼 침대에서 나오는 법, 소크라테스처럼 궁금해하는 법, 루소처럼 걷는 법 등을 담은 「소크라테스 익스프레스」는 차근차근 그들의 말과 생각을 전한다. 지혜를 사랑했고, 그 사랑으로 다양한 말과 생각을 전했던 열네 명의 철학자들을 통해 우리는 인생에 도움이 되는 조언을 들을 수 있다.  
오늘날 대부분의 학교에서는 철학을 가르치지 않는다. 철학에 '대해' 가르친다. 철학은 지식 체계가 아니라 하나의 사고방식이다. 따라서 학생들에게 철학적으로 사색하는 방법을 가르치지 않는 것은 결국 철학을 가르친다고 할 수 없다.  
에릭 와이너가 선택한 철학자들은 우리가 인생을 살아가면서 마주하는 여러 문제들에 대한 새로운 시각을 제시해준다. 철학자들에게 덧씌워진 편견이나 난해함 너머의 생생한 지혜들을 따라가다 보면 고대 아테네의 철학이 왜 '자기계발'과 다름없는지를 절로 납득할 수 있는 것이다.  
"우리에게 늘 지혜가 필요하지만 삶의 단계마다 필요한 지혜가 다르다. 열다섯 살에게 중요한 질문과 서른다섯 살, 또는 일흔다섯 살에게

## Composition of Books



중요한 질문은 같지 않다. 철학은 각 단계에 반드시 필요한 이야기를 들려준다"는 에릭 와이너의 말에서 우리는 그동안의 철학을 다시금 생각하게 된다.

- **지식을 넘어 지혜로 살아가는 삶을 위해**  
철학자들의 이야기를 따라가다 보면 제목인 「소크라테스 익스프레스」에서부터 나오는 대표적인 철학자 소크라테스의 명언 '너 자신을 알라'가 떠오르게 될 것이다. "우리는 '나 자신'에 대해 얼마나 알고 있는가"라는 질문에 답을 찾아가면서 우리는 자기 인생의 철학자로 거듭나게 된다.  
에릭 와이너는 사람들은 정보와 지식을 원한다고 생각하지만 사실은 그렇지 않다며, 사람들이 원하는 것은 지혜라고 말한다. 정보는 사실이 섞여 있는 것이고 지식은 뒤죽박죽 섞인 사실을 보다 체계적으로 정리한 것이기 때문이다. 하지만 지혜는 얽혀있는 사실들을 풀어내고 이해하며 결정적으로 그 사실을 최대한 활용할 수 있는 방안을 제시한다.  
여행을 마치고 돌아오는 기차에서 여운이 퍼지는 법이다. 마찬가지로 「소크라테스 익스프레스」 속의 철학자들의 조언 역시 우리 인생의 지혜로 서서히 자리 잡는다. 단순하고 명쾌한 삶의 해결책을 넘어서 자신만의 삶의 지혜를 오래된 철학자들의 경험을 통해서 찾고자 하는 이들을 위해서 말이다.  
소크라테스와 고대 아테네부터 시몬 드 보부아르와 20세기의 파리에 이르기까지, 에릭 와이너가 선택한 철학자와 장소들은 오늘날 혼란스러운 세상을 여행하는 우리들에게 훌륭한 이정표가 되어줄 것이다.

들어가는 말	출발
1부 새벽	
1. 마르쿠스 아우렐리우스처럼 침대에서 나오는 법	
2. 소크라테스처럼 궁금해하는 법	
3. 루소처럼 걷는 법	
4. 소로처럼 보는 법	
5. 쇼펜하우어처럼 듣는 법	
2부 정오	
6. 에피쿠로스처럼 즐기는 법	
7. 시몬 베유처럼 관심을 기울이는 법	
8. 간디처럼 싸우는 법	
9. 공자처럼 친절을 베푸는 법	
10. 세이 쇼나곤처럼 작은 것에 감사하는 법	
3부 황혼	
11. 니체처럼 후회하지 않는 법	
12. 에픽테토스처럼 역경에 대처하는 법	
13. 보부아르처럼 늙어가는 법	
14. 몽테뉴처럼 죽는 법	
나오는 말	도착





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

건강한 신체와 건전한 정신으로 도약하다

# 경성대학교 스포츠건강학과

경성대학교 스포츠건강학과는 체육학의 이론과 실기를 중점적으로 지도해 체육교사와 스포츠지도사, 건강운동관리사 및 다양한 분야의 체육 전문가를 양성하고 있다. 또한 임상 분야를 망라하는 의학적 지식을 바탕으로, 국민들의 건강 증진에 기여하는 인재로 성장하고자 한다.



### 지덕체(智德體)를 갖춘 체육인

경성대학교 스포츠건강학과는 1981년에 체육무용학과(52명)로 개설되어 1984년에 체육학과(40명)로 분리되었다. 1997년부터는 모든 체육특기자를 전원 수용하여 신입생 정원을 40명에서 80명으로 증원시켰으며, 2005년에는 100명으로 증원되었다. 2011년부터는 스포츠건강학부로 개편되어 체육학전공, 스포츠의학전공으로 운영했으며 2018년부터는 스포츠건강학과로 개편되어 운영하고 있다.

학생들은 학과 교육을 통해 좋아하는 운동을 전문적으로 배울 수 있어 만족도가 높으며, 관련 수업들을 통해 지덕체를 모두 갖춘 체육인으로 거듭나고 있다.

또한 일반대학원의 석사 및 박사학위과정도 개설되어 있어 학문 연구의 연계성에 힘쓰고 있으며, 국제화와 세계화 시대에 맞장서기 위해 외국어능력을 향상시키고 있다.

### 건강한 체육 문화를 선도

스포츠건강학과는 체육학의 이론과 실기를 중심으로 지도해 폭넓은 인재 양성에 주력하고 있다. 진로 방향의 전문화를 위해 4학년 때 전공과 관련된 현장 연수를 실시하며, 각종 지도자 자격증을 취득할 수 있도록 교육 및 지도 중이다.

학생들은 최고의 시설과 체계적인 교육 시스템을 통해 원하는 진로 개척을 위해 정진할 수 있으며, 건강한 체육 문화를 선도해가는 전문 체육인이 될 수 있다.

졸업생들은 중고등학교 교사, 체육 관련 연구소 연구원, 교수, 사회체육단체 지도자, 공무원, 군 장교 및 개인사업 등에서 활동하고 있으며, 체육과 관련된 전문성과 전문가의 자질 함양을 통해 체육교사, 사회체육지도자로도 진출해 있다.

## 2022학년도 경성대학교 스포츠건강학과 신입생 모집 안내

경성대학교는 2022학년도 스포츠건강학과 신입생을 모집한다. 스포츠건강학과는 스포츠와 건강, 여가에 대한 전문 지식을 탐구하고 체계적인 교육을 통해 사회에 기여하는 체육 전문가를 양성할 것이다.

### 1. 수시모집요강

모집단위	국고지원사업 참여현황	입학 정원	모집 정원	학생부교과							학생부 종합	실기/실적		합계	
				일반 계고 면접	일반 계고 교과	지역 인재	특성 화고 교과	사회 배려 대상자	특성 화고 동일계	농 어 촌		저 소 득층	학교 생활 우수자		실기 특별
66	스포츠건강학과 교직	A B C D E	50	50							1		33	12	46

\* 자세한 국고지원사업 참여 현황 내용은 2022 수시모집요강 참고 및 학과를 통해 문의하시면 됩니다.

### 2. 실기특별전형

선발방법	총점	구분	학생부 교과	실기
일괄합산	1,000	비율(실질반영비율)	1.75%(1.75%)	98.25%(98.25%)
		최고점	100	900
		최저점	84	0

#### 1) 실기고사

- 일정: 2021.10.23.(토)~10.24.(일)
- 종목 및 배점

실기과제	배점	합계
윗몸일으키기	100	900 (=300×3)
지그재그런(Zigzag run)	100	
제자리멀리뛰기	100	

\* 종목별 배점기준표는 2022 수시모집요강 참고 및 학과를 통해 문의하시면 됩니다.

- 유의사항
  - 수험생은 실기고사에 적합한 복장과 운동화를 갖추어야 합니다.
  - 실기고사 3개 종목 중 1개 종목이라도 응시하지 않은 수험생은 불합격 처리합니다.

### 3. 체육특기자전형(12명)

#### 1) 종목별 모집인원

모집인원	투수	포수	야구		외야수		레슬링
			내야수		중견수	우익수	
			유격수	3루수			
12	3	1	1	1	1	4	

### 4. 농어촌전형

대학명	모집단위명	모집인원	지원율	총원 합격	참고자료 교과목등급평균(10과목)
예술종합대학	스포츠건강학과	1	13.0	1	4.0

\* 자세한 내용은 경성대학교 스포츠건강학과 홈페이지 및 학과 문의를 통해 확인하실 수 있습니다.  
경성대학교 스포츠건강학과 TEL.051-663-4956 홈페이지 <https://cms2.ks.ac.kr/snb/main.do>



## 대한민국 선수단, 여자 배구 8강에서 명승부 펼친 터키선수단 사무실 방문



### SPORTS NEWS

장인화 선수단장을 비롯한 대한민국 선수단은 도쿄올림픽 여자배구 8강전에서 대한민국과 명승부를 펼친 터키 선수단 사무실을 방문하여 터키에서 일어난 큰 산불에 대해 위로의 말을 전했으며, 앞으로 대한민국과 터키 간의 활발한 스포츠 교류를 논의해 나가기로 했다. 대한민국 선수단은 8월 4일(수) 아리아 케 아레나에서 열린 대한민국과 터키의 여자배구 8강전을 치른 후 터키 선수들이 산불로 인해 어려움을 겪고 있는 국민들에게 승전보를 전하지 못했다는 아쉬움에 눈물을 흘리는 모습과 선수들이 코트에서 보여준 열정과 투지, 경기 후 우정을 나누는 모습이 지켜보던 모든 이들에게 감동을 주었다고 밝혔다. 또한 대한민국은 1950년 한국전쟁에 참전하여 우리나라를 지원해준 터키를 '형제의 나라'로 생각하고 있으며, 터키에서 발생한 산불 피해를 돕기 위해 모목 기증운동이 온라인상에서 활발히 진행되고 있음을 전하기도 했다.

스포츠는 단순한 운동경기가 아니라 서로의 어려움을 나누게 해주는 큰 힘이 될 수 있고, 이것이 진정한 올림픽 정신을 실천하는 것임을 밝히며, 앞으로 스포츠와 더불어 여러 분야에서 대한민국과 터키 양국간의 교류가 활발히 진행될 수 있도록 지속적으로 협의해 나갈 것을 논의했다.



출처: 대한체육회

## 부산광역시체육회 학교운동부 훈련용품 지원



### SPORTS NEWS

부산광역시체육회는 지난 7월 6일(화) 부산광역시체육회관에서 초·중·고등학교를 대상으로 학교운동부 훈련용품 지원 전달식을 진행했다. 이번 전달식은 부산광역시체육회가 국비 예산을 확보해 학교운동부 활성화 및 체육의 지속적인 발전을 위해 지역의 초·중·고등학교 14개를 선정해 1억 9천 330만 원 규모의 훈련 장비(용품)를 지원하며, 이를 통해 선수들의 목표 성취 및 훈련 성과를 극대화할 수 있을 것으로 기대된다. 선정된 학교 종목은 탁구, 배드민턴, 육상, 태권도, 체조, 스키 등으로 다양하며, 신청한 훈련 장비 및 용품에 따라 최대 2천만 원까지 지원받을 수 있다. 이번 학교운동부 지원 사업은 코로나19로 학교체육 활동의 위축 현상이 나타나고 있는 시점에서 과학적 훈련용 기구 지원 등 훈련 여건을 개선시켜 우수한 학생선수를 육성하고, 경기력 향상 등을 도모하기 위함이다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 "훈련용품 지원을 통해 스포츠 유망주들이 꿈을 키워나가는 데 큰 도움이 됐으면 한다"며 "앞으로도 부산광역시체육회는 학교운동부의 훈련 여건을 개선하고, 더 발전할 수 있도록 여러 지원 사업을 활발히 진행해 나가겠다"고 밝혔다.





# 구·군체육회

## 동구체육회



### 상반기 생활체육교실 성황리에 마무리

동구체육회는 구민들의 체력 증진 및 건강을 위해 생활체육교실 배구, 족구, 걷기 2종(수정산 일대, 아란야사), 소프트 테니스, 국학기공, 테니스 7종목을 개최했다. 동구 관내 거주자 성인 남녀라면 누구나 참여했으며 방역거리 유지, 마스크 착용, 시간대별 인원 제한 등의 사항을 준수해 가능한 야외운동 위주로 진행했다. 생활체육교실은 4월부터 시작해 3개월 동안 방역수칙을 준수해 구민의 체력 증진 및 활기찬 사회 분위기를 조성하였으며, 성황리에 상반기 생활체육교실을 마무리했다.

## 영도구체육회



### 영도구청 직장운동경기부 탁구팀 선수단 우승 축하 격려금 전달식

영도구청 직장운동경기부 탁구팀이 지난 7월 13일(화)부터 4일간 강원도 인제군 다목적경기장에서 개최된 2021 추계 회장이 실업탁구대회 단체전 결승에 진출하여 인천시설공단팀을 3대 1로 이겨 우승했다. 영도구청 직장운동경기부 탁구팀은 창단 이래 첫 우승을 손에 쥐었으며, 남자복식 3위의 성적을 거두었다. 영도구체육회는 영도구를 널리 알리고 우승을 차지한 영도구청 직장운동경기부 탁구팀 감독 및 5명의 선수들에게 지난 7월 19일(월) 오전 9시 영도구청 제1소회의실에서 김철훈 영도구청장, 이강영도구체육회장과 관계자 등이 참석한 가운데 격려금 50만 원을 전달하며 우승을 축하했다.

## 부산진구체육회



### 2021 부산진구 어린이 체능캠프 및 청소년 체력캠프

부산진구체육회는 지난 7월 18일(일) 2021 부산진구 어린이 체능캠프 및 청소년 체력캠프를 위해 김해 가야테마파크를 방문했다. 2021 부산진구 어린이 체능캠프 및 청소년 체력캠프는 부산진구에 거주하는 관내 초등학생과 중학생들을 대상으로 캠프활동을 통해 모험심, 창의력, 협동심을 도모하고 호연지기 정신을 배양하기 위해 운영하는 프로그램이다. 당일에는 체온 체크와 손 소독 및 방역수칙을 철저히 지켰으며, 익사이팅 타워, 국궁 체험 등 체육활동을 통해 도전 정신을 배웠다.

## 동래구체육회



### 비대면 지도가 가능한 홈트레이닝 영상 제작

동래구체육회는 지난 7월 27일(화) 부산동래문화회관 인공 암벽장에서 실시간 영상-중계 제작 촬영을 진행했다. 코로나19로 위축되었던 신체활동을 도모하기 위해 홈트레이닝 영상을 제작하여 상체 4개, 하체 3개의 동작으로 구분해 실시간 영상 중계를 함으로써 보다 자세하고 양질의 비대면 지도가 가능한 계기를 마련했다.

## 해운대구체육회



### 제1회 해운대구청장배 공수도 대회 겸 송도관 공수도 대회 개최

제1회 해운대구청장배 공수도 대회 겸 송도관 공수도 대회가 지난 7월 24일(토) 해운대센트럴호텔에서 개최됐다. 첫 해운대구청장배 공수도 대회 개최에 해운대구체육회 김상철 회장, 홍순현 해운대구청장, 해운대구의회 이명원 의장 등이 내빈으로 참석하여 자리를 빛내주었다. 이번 해운대구청장배 공수도 대회 겸 송도관 공수도 대회는 부별로 나누어 거리두기와 인원제한을 철저히 지켰으며, 공수도 동호인 100여 명도 방역수칙을 준수해 대회에 참가했다.

## 사하구체육회



### 생활체육지도자 자체교육 실시

사하구체육회 생활체육지도자 5명은 코로나19 방역지침을 준수해 지난 7월 13일(화) 대한필라테스 지도자협회 부산지부인 슬레필라테스앤요가에서 2021년 생활체육지도자 교육 사업의 일환인 구군체육회 생활체육지도자 자체교육을 진행했다.

## 강서구체육회



### 실시간 영상중계 사업 촬영 실시

강서구체육회는 지난 7월 21일(수) 오후 2시~4시, 가덕도 천성항에서 사무국장, 생활체육지도자(8명)가 참석한 가운데 실시간 영상 중계사업 홈트레이닝 촬영을 진행했다. 이날 실시간 영상 중계사업 홈트레이닝 촬영에서는 생활체육지도자 전원이 참석하여 수건체조(스트레칭 4명), 수건체조(유산소, 근력운동 4명) 2편을 촬영했다.

## 연제구체육회



### 2021년 연제구체육회 제2차 이사회 개최

연제구체육회는 지난 7월 21일(수) 연제구청 2층 영상정보회의실에서 부회장, 이사 등 30여 명의 임원이 참석한 가운데 2021년 연제구체육회 제2차 이사회를 개최했다. 이번 제2차 이사회에서는 2021년도 정기대의원총회 및 임시대의원총회 결과, 연제구체육회 법인설립 추진 경과, 연제구체육회 임원선임 현황 등을 보고하고 2021년 제1회 추가경정 사업 계획 및 세입·세출 예산(안), 부산광역시연제구롤러스포츠연맹 인정 단체 가입 승인(안) 등을 심의·의결했다.

## 사상구체육회



### 2021년 주5일제 생활체육실천광장 개최

사상구체육회는 지난 7월 3일(토) 2021 주5일제 생활체육실천광장(가족캠프)을 개최했다. 사상구 관내에 거주하는 미성년 자녀가 있는 가족 총 60명을 모집했고, 참가자들은 일상을 벗어나 무더위와 스트레스를 날려버릴 수 있는 래프팅, 서바이벌, 산악모터바이크 및 수상레저스포츠 체험을 통해 소중한 시간을 가졌다. 모든 참가자들은 행사 전에 개인 방역을 철저히 했으며, 행사는 안전요원의 안내에 따라 부상자 없이 안전하게 진행됐다.



## 회원종목단체

### 부산광역시공도협회

#### 제27회 부산광역시 공도협회장기대회 개최

부산광역시공도협회는 지난 7월 18일 부산 사직정에서 지역 최고의 명궁을 선발하는 제27회 부산광역시 공도협회장기대회를 개최했다. 이날 대회는 코로나19 방역수칙을 준수한 가운데 오전 7시부터 1부, 오후 1시부터 2부를 분산 개최하는 방식으로 진행됐다. 야외에서 열리는 행사이지만 코로나19 사태를 감안해, 참가 선수를 100인 이하로 제한했다.

부산광역시공도협회 관계자는 “안전한 대회 개최를 위해 대회장 전체 방역을 철저히 시행하는 등 엄격한 사전 준비를 통해 대회를 성공적으로 마무리했다”며 “우리나라 전통 무예인 궁도에 시민들의 많은 관심과 참여를 부탁드립니다”고 밝혔다.



## 부산공공스포츠클럽

### 부산영도구스포츠클럽

#### 2021년 여름방학 프로그램 개강

부산영도구스포츠클럽에서는 여름방학을 맞이하여 지난 7월 19일 (월)부터 8월 27일(금)까지 실시하는 2021년 여름방학 프로그램을 개강했다. 이번 여름방학 프로그램은 어린이 및 청소년을 대상으로 스쿼시·골프 프로그램을 운영하며, 철저한 방역수칙 준수를 바탕으로 전문체육 지도자의 지도 아래 학생들의 여가선용 및 체력증진을 목적으로 진행된다. 코로나19로 인해 체육활동의 기회가 줄어들고 있는 상황 속에서 부산영도구스포츠클럽에서 준비한 여름방학 프로그램을 통해 청소년들이 즐거운 휴식 시간을 갖기를 기대한다.



## 부산광역시장애인체육회

### 장애인체육 진흥을 위한

#### ‘한국특수체육학회’와의 업무협약 체결

지난 7월 3일(토) 오전 10시, 서울시립대학교에서 부산광역시장애인체육회와 한국특수체육학회가 업무협약을 체결했다. 업무 협약식에는 부산광역시장애인체육회 김철우 사무처장, 한국특수체육학회 김지태 회장, 대한장애인체육회 정진안 회장 등 양 기관 및 관계자 50여 명이 참석했다. 이번 업무협약은 2021년도 한국특수체육학회 하계학술대회를 축하하고 지역 장애인체육회와의 상호 인적 교류 및 공동 연구 등 장애인스포츠 환경 구축을 위한 첫 걸음으로, 장애인스포츠지도사 자격 취득 및 제도 발전 등 공동사업 추진, 상호 연구 개발 및 협력, 시설 및 장비 등의 공동 활용 등 양 단체가 지속적인 교류를 통해 우리나라 장애인체육에 공헌하고자 다짐하는 자리가 되었다.



### 제15회 전국장애학생체육대회 개최

- 대회명: 제15회 전국장애학생체육대회
- 대회운영: 종목별 대면 대회 및 일부 종목 비대면 대회
- 대회기간: 2021.7.~12월 초(6개월간)
- 대회장소: 종목별 대회 개최지(\*주개최지 없음)
- 개최종목: 17개 종목
  - 육성종목(5종목): 골볼, 보치아, 수영, 육상, 탁구
  - 보급종목(10종목): 농구, 디스크골프, 배구, 배드민턴, 볼링, 역도, 조정, 축구, 플로어볼, e스포츠
  - 시범종목(1종목): 슌런
  - 전시종목(1종목): 쇼다운





국민체육센터

## 부산국민체육센터

### 01. 꿈나무체능단 여름방학

꿈나무체능단은 지난 7월 26일(월)부터 8월 6일(금)까지 2주간 여름방학을 실시했다. 단원들에게는 부모님과 함께 생각하며 능동적인 학습이 가능한 활동들이 방학과제물로 주어졌다. 학생들은 부모님과 서로의 생각을 나눠보고 글로 써보기, 물놀이 시 부모님이나 어른과 함께 가기, 음식을 먹고 바로 물에 들어가지 않기, 어른과 승차하기, 횡단보도 신호 지키기 등의 규칙과 코로나19 관련 방역수칙을 준수하면서 즐겁고 신나는 여름방학을 보냈다.



### 02. 개인정보보호 및 직장 내 괴롭힘 예방 교육 실시

부산국민체육센터는 지난 7월 15일(목) 필수근무자를 제외한 전 직원을 대상으로 매년 실시하는 법정 의무교육 중 하나인 개인정보보호 및 직장 내 괴롭힘 예방 교육을 실시했다. 개인정보보호의 중요성과 예방, 직장 내 괴롭힘 예방 등 실제 사례를 중심으로 진행된 이번 교육을 통해 개인정보 유출 시 상황 대처 및 직장 내 괴롭힘 예방을 확립하고 효과적으로 대응하고자 한다.



## 북구국민체육센터



### 01. 사회적 거리두기 3단계 및 방역수칙강화에 따른 방역 실시

북구국민체육센터는 지난 7월 15일(목) 20시부 수영교실의 확진자 동선 검점과 사회적 거리두기 3단계 및 방역수칙강화에 따른 감염 예방 차원에서 7월 18일(일) 센터 전관 건물과 모든 시설의 방역소독을 완료했다. 북구국민센터 센터장은 “하루빨리 코로나19가 종식돼 이용회원들이 걱정과 불편 없이 안전하게 센터를 이용할 수 있도록 최선의 노력을 다할 것”이라고 전했다.



### 02. 하반기 신나는 주말체육학교 운영

북구국민체육센터는 오는 9월 4일(토)부터 12월 18일(토)까지 지역 초등학생들을 대상으로 신나는 주말체육학교를 진행한다. 코로나19 방역지침 매뉴얼을 준수하여 학생들이 건강하고 즐겁게 수영을 접할 수 있도록 매주 토요일 10시 초급반, 13시 중급반으로 총 15회 수준별 맞춤 수업을 진행할 예정이며, 학생들의 정신 건강 및 체력 증진에 도움이 될 것으로 기대된다.

## 영도국민체육센터



### 01. 여름방학 프로그램 개강

영도국민체육센터는 7월 19일(월)부터 8월 27일(금)까지 어린이 및 청소년을 대상으로 수영, 체육 등 여름방학 프로그램을 실시한다. 프로그램에 참가하는 학생들의 안전과 코로나19 방역을 위해 수강인원은 제한됐으며, 손 소독과 마스크 착용 등 방역수칙을 준수하며 수업을 진행하고 있다.



### 02. 신설프로그램 무료 특강

영도국민체육센터는 지난 7월 14일(수) 10시와 19시, 선착순 20명을 대상으로 크로스핏 무료 특강을 2회 진행했다. 크로스핏은 근력·유산소운동 등 여러 종류를 계획적으로 섞어서 단시간·고강도로 행하는 운동으로 지루하지 않다는 장점이 있다.

## 강서구국민체육센터

### 01. 여름방학 특강 프로그램 개강

강서구국민체육센터는 7월 19일(월)부터 8월 31일(화)까지 관내 초등학생을 대상으로 여름방학 특강 프로그램을 개설·운영한다. 이번 프로그램은 방학을 맞은 학생들에게 건전한 정신 함양과 더불어 건전한 여가활동의 기회를 제공하고 사회성과 책임감, 즐거움을 주기 위해 마련됐다.



### 02. 대학생 사회 맞춤형 현장실습교육 실시

강서구국민체육센터는 지역 산업체가 요구하는 인재 양성을 위해 지역 대학 스포츠 관련 전공자들을 대상으로 현장 실습을 실시했다. 참여 학생의 현장 실무 역량 강화를 위해 업무 전반에 대한 교육과 진로 상담이 진행됐으며, 참가한 학생들은 “다양한 경험을 쌓는 기회가 제공돼 매우 만족한 현장 실습이었다”고 전했다.



## 부산실내빙상장



### 01. 여름방학 특강 프로그램 실시

부산실내빙상장은 여름방학 동안 지역 초등학생을 대상으로 쇼트트랙, 피겨 여름방학 특강 프로그램을 실시한다. 이번 특강은 처음 빙상종목을 체험하는 학생들에게 좋은 기회가 될 것으로 예상된다.



성실과 정직으로 신뢰를 만들어가는 기업  
고객을 위하여... 고객중심으로... 고객의 만족과 기쁨을 위하여



환경과 미래를 생각하는 기업  
**주식회사 덕재건설**

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

부산시 해운대구 마린시티 3로 1, 718호 (우동, 선프라자)

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



포스코 엔지니어링 신축공사



해운대 백병원 신축공사



GS건설 대연 자이아파트 신축공사



울산 언양 양우내안에 신축공사



동래 레미안 IPARK 신축공사



에어부산 신사옥 신축공사

축적된 경험과 기술력  
환경 친화적인 시공 기술 노하우!

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

대한민국  
건설의 중심

바로 그곳에 (주)일동이 있습니다!

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

주식회사 일동

일동토건(주)

미라주건설(주)

태하건설(주)



서문동 일동아파트 시티



부산항 일동아파트 더오션



대구 테크놀로지 일동아파트



신정동 일동아파트



부산 연신동 일동아파트



진주 강남동 일동아파트



김해 관동동 일동아파트 디스타



부산 영도 일동아파트



울산연암 일동아파트



울산재정신도시-서리동 일동아파트

2007년  
대통령 표창 수상

2010년  
국무총리 표창 수상

2020년  
부산문화대상  
경영부문 수상



# 양방향 척추내시경!



## 당신의 척추·관절 질병과 싸워줄 박원욱병원!

척추 · 관절 · 뇌질환 · 스포츠의학 · 통증치료



### 개인별 스포츠의학 재활치료 시스템

**박원욱병원** | 진료 시간: 월·목·토 09:00~18:00, 화·수·금 09:00~17:00 | 진료 내역: 척추·관절·정형외과, 신경외과/신경과, 마취통증의학과/영상의학과 | 병명 위치: 지하철 2층신 원안역 5번 출구 (부산광역시 수영구 광안로 4) | 진료 문의: 1544-7582 | www.parkwuk.co.kr | www.scoliosis.co.kr

신용대출  
ONE하는대로



부산은행  
ONE신용대출

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

## ONE신용대출



- 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  
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. \*연체율: 대출금리에 3.0%를 가산(최고 15.0%)대출금리가 최고 연체율이 적용될 경우 대출금리+2.0%  
- 납부예외할 원리금이 연체될 경우 계약만료 기한이 도래하기 전 모든 원리금을 반채해야 할 의무가 발생할 수 있습니다.  
- 상환능력에 비해 대출금이 과도할 경우 신용평점이 하락할 수 있으며, 신용평점 하락에 따라 금융거래 제약 등 불이익을 받으실 수 있습니다.  
- 고객님의 신용 상태 및 저희 은행의 심사기준에 따라선 대출한도의 대출금리가 차등 적용되며 대출 취급이 불가능할 수 있습니다.  
- 금융소비자는 상품에 대한 충분한 설명을 받을 권리가 있으며, 그 설명을 이해한 후 거래하시기 바랍니다.  
- 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