

대한민국 백년지대계

가덕신공항 조속 건설

가덕신공항 건설에 따른 경제적 파급효과



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



부산광역시체육회 매거진

VOL. 36
2021 SEPTEMBER

영광의 주역

당구 이종부 원로 인터뷰

스포츠 플러스

줄넘기

스포츠 이야기 Y

아는 만큼 보인다!
야구 용어의 숨겨진 비밀

부산광역시체육회



부산광역시체육회
BUSAN SPORTS COUNCIL

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine



부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

발행일 2021년 9월 23일(월간, 비매품, 통권 제36호)
발행인 부산광역시체육회 회장 장인화
편집인 김동준
편집·취재 성기환, 문찬식, 김성무, 하나근
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**
부산광역시당구연맹 상임고문 이종부 원로
- 08 **노력의 땀방울**
부산광역시배드민턴협회 회장 오치환
- 12 **학교체육 탐구생활**
2019년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽
연식야구대회 우승
부산동성고등학교 연식야구스포츠클럽
- 16 **함께하는 생활체육**
2021년 부산광역시장배 남·여 클럽테니스대회
남자단체전 금배조 우승
테니스동호회 불나비



04



08

More Broadly

- 20 **스페셜 리포트**
메가스포츠 이벤트 유치의 방향
- 24 **스포츠 in 과학**
스포츠 장비에 적용된 운동역학적 원리
- 28 **구·군체육회를 가다**
북구체육회
- 32 **이슈 앤 포커스**
굿바이 도쿄, 헬로 베이징

More Pleasantly

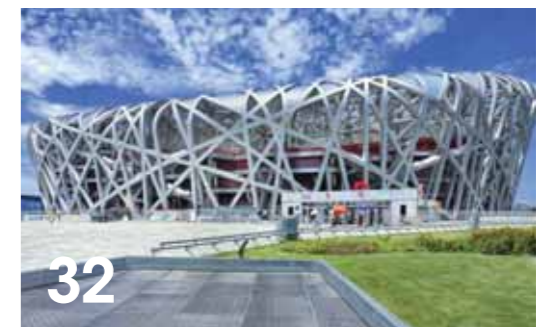
- 36 **스포츠 플러스**
줄을 넘을 때마다 건강이 샘솟다!
줄넘기
- 40 **스포츠 이야기 Y**
아는 만큼 보인다! 야구 용어의 숨겨진 비밀
- 44 **키워드가 있는 건강상식**
환절기에는 독감과 심장질환에 주의하세요!
- 48 **문화공감**
공간의 미래

More Closely

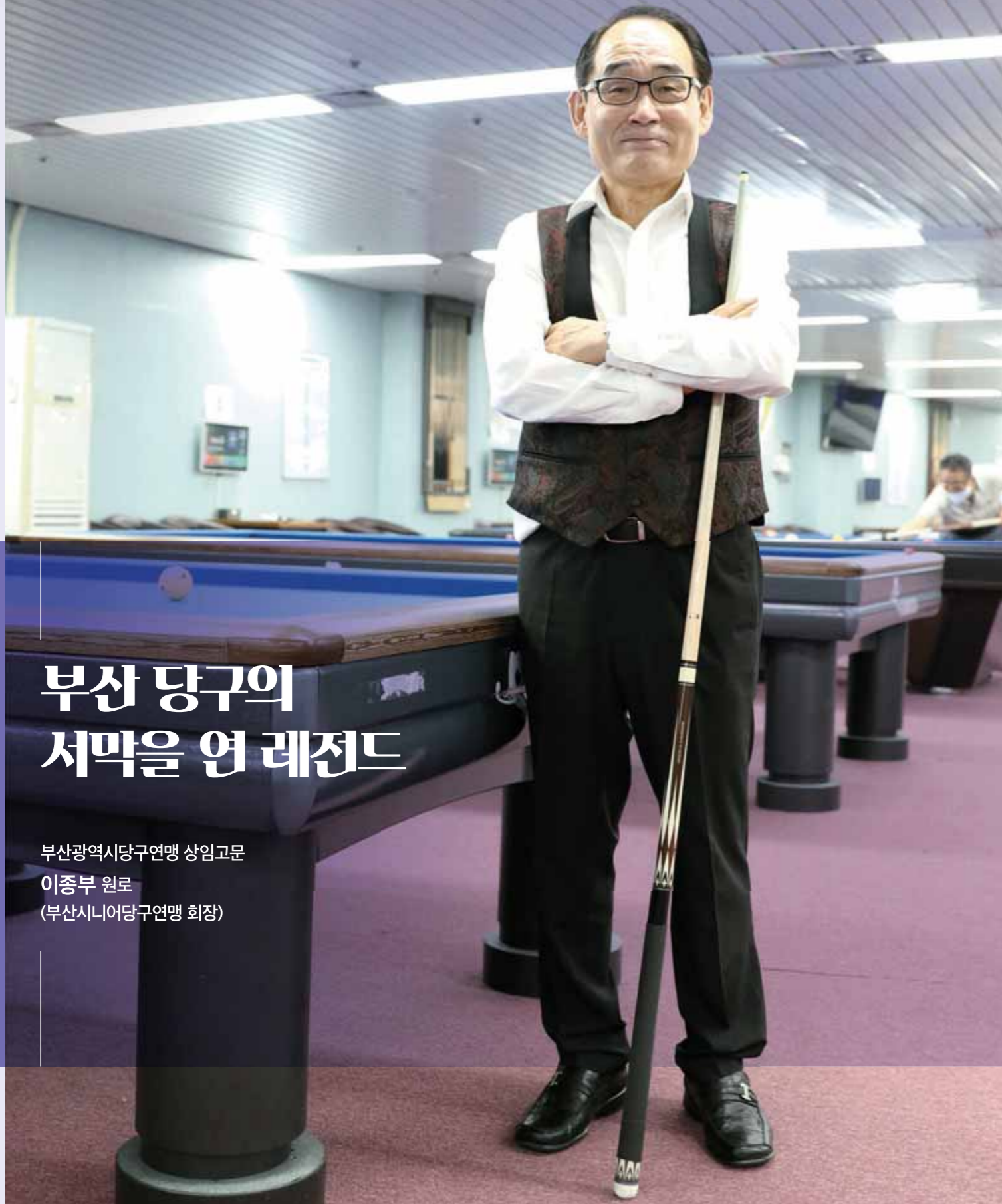
- 50 **부산의 체육 관련학과·대학원 소식**
- 52 **BSC 뉴스**
- 54 **구·군체육회**
- 56 **센터 info**
- 부산국민체육센터
- 북구국민체육센터
- 영도국민체육센터
- 강서구국민체육센터
- 부산실내빙상장
- 58 **부산광역시장애인체육회**
- 59 **부산공공스포츠클럽**



28



32



부산 당구의 서막을 연 레전드

부산광역시당구연맹 상임고문
이종부 원로
(부산시니어당구연맹 회장)

부산에 당구를 보급·홍보하고, 전문 및 신인·학생 선수를 발굴해 부산체육의 위상을 드높이기 위해 설립된 '부산광역시당구연맹' 부산광역시체육회, 대한당구연맹과의 협조로 부산광역시장배 전국 당구 대회를 2010년부터 지속적으로 개최하면서 부산을 한국 당구의 새로운 중심지로 급부상시켰다. 연맹의 초대회장으로 부산 당구의 서막을 연 주인공, 이종부 원로를 만나 오랜 당구인생 이야기를 들어보았다.



부산을 한국 당구의 새로운 중심지로 급부상시키다

“꾸준한 실력 유지를 위해 1년에 360일 이상, 매일 큐대를 잡고 있습니다.”
올해 춘추 66세의 당구 거장, 이종부 원로의 하루는 당구대를 잡는 것으로 본격 시작된다. 인터뷰를 위해 찾았던 아시아드주경기장 내 당구훈련장에서의 그의 모습은 마치 경기를 임하는 듯 생동감과 진중함이 엿보였다.

“꾸준한 실력 유지를 위해 1년에 360일 이상, 매일 큐대를 잡고 있습니다.”

“당구는 평생 동안 해도 똑같은 공을 칠 수 없는 스포츠입니다. 몸으로 체득한 앞선 기억을 살려 변형된 모양을 만들어가야 하는 것이 당구의 묘미입니다. 그런 걸 보면 당구는 인생과 참 닮았다고 할 수 있지요.”

후배들에게 노하우를 전수하고, 지도하는 일이 다시금 공부이자, 한 차원 더 성장하는 것 같다고 말하는 이종부 원로. 경지에 오른 실력을 조금이라도 나누기 위해 아직도 여전히 부산 당구의 방향을 제시하며 후학을 양성하고 있는 그는 부산 당구 역사에 있어 큰 획을 그은 인물이다. 그도 그럴 것이 1981년 창립한 부산당구경기연맹(현재 부산광역시당구연맹)의 초대회장이자, 15년간 회장직을 역임하기도 했다.

Billiards



06

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

생각지 못한 당구인생, 당구에 대한 인식 변화 이끌기도

그에게 있어 당구는 예상치 못한 삶의 방향키를 전해주었다. 대학 입시를 준비하던 시절, 우연히 접하게 된 당구의 묘미에 순간 매료되었다. 이후 35세 늦깎이 나이에 프로 선수까지 하게 되었고, 마흔을 목전에 앞둔 1994년도에는 부산광역시당구선수협회 회장까지 맡는 등 본격적인 당구인생의 행보를 걷게 되었다. 선수로서의 실력 또한 뛰어나 40대였던 1998년경에는 부산선수권대회 4년 연속 챔피언을 하는 등 이름을 날리기도 했다.

“지금에야 공중파 방송에서도 당구경기가 중계되기도 하고, 당구 스타들도 많이 배출돼 관심이 높아졌지만 제가 당구에 입문했던 시절부터 한참 후까지도 당구에 대한 인식이 어둡던 시절이었습니다. 그때는 스포츠가 아닌 여가문화였던 당구장을 청소년 유해업소로 규정하던 시절이었으니까요. 군사정부 시절인 1962년도에 사회정화 시책의 일환으로 당구장을 행정적으로 통괄하기도 했지요. 한때는 ‘18세 미만 당구장 출입금지’ 시절도 있었어요. 지금 젊은 세대들은 자식을 당구선수로 키우고 싶어 하는 이들도 있을 만큼 당구에 대한 이미지가 많이 바뀐 것 같아 뿌듯합니다.”

당구가 스포츠 경기종목으로 돼야 한다는 염원을 이룰 수 있었던 것은 그 누구보다도 앞장서 목소리를 냈던 많은 당구인들의 노력 덕분이었다. 당구의 위상을 일으킨 주축들은 어느덧 60세 이상, 플레이어 출신만 가입할 수 있는 대한당구시니어협회(부산, 서울) 소속이 되어 각종 대회에 참가하며 노장미를 뽐내고 있다.

그러고 보면 당구인생에 있어 우여곡절도 많았다. 1997년, 부산의 지역방송과 함께 사비를 투자해 당구 프로그램을 제작하기도 했던 이종부 원로. 당구에 대한 인식 개선을 위해 과감히 나섰지만 자금문제로 4년밖에 지속하지 못했다. 그렇지만 이는 지역 스포츠계에 있어 엄청난 행보였다. 인생을 송두리째 흔들었던 일은 또 있다. 지도자였던 당시, ‘2002 부산아시아경기대회’에서 어렵사리 정식종목으로 채택된 것에도 모자라 대회 직전, 스폰서의 갑작스런 지원 핑크로 이를 대체하느라 혼을 쏟았던 일 등 갖가지 역경을 겪기도 했다.

미래 후배들을 위해 당구 역사에 이름을 더하다

“당구는 본래 귀족적이고 신사적인 스포츠입니다. 지금은 부모 자식 간에 당구를 즐기는 이들이 늘었는데, 3대가 같이 즐기는 당구문화를 조성하는 것이 제 작은 꿈입니다.”

한국 선수들 기량은 세계 정상급으로, 그만큼 젓가락을 쓰던 한국인 특성에 당구는 무척 부합되는 운동이라고 말하는 이종부 원로. 그는 당구에 대해 엄청난 ‘두뇌스포츠’라며, 남녀노소를 불문하고 전 세대가 즐길 수 있는 스포츠로 당구를 자신 있게 추천했다.

국내 캐롬(스리쿠션) 시장은 세계에서 가장 크다. 이종부 원로는 이에 대해 부산이 낳은 당구 세계챔피언 최성원 선수를 언급하며, “부산 선수들이 더 좋은 환경에서 마음껏 기량을 펼칠 수 있는 것”이야말로 협회의 존립가치일 것이라고 언급했다.

“당구는 기본만 알면 그 이후부터는 개인의 몫입니다. 자신만의 루틴으로 자기만의 공을 쳐야 하고 이러한 데이터를 꾸준히 모아야 하는 것이기도 하지요. 높은 건물을 짓기 위해서는 깊이 파야 하듯 당구로 최정상에 가기까지 상당한 시간이 걸리는 만큼 조급해하지 않았으면 합니다.”

부산 당구의 역사를 새기는 데 큰 주축이 된 이종부 원로. 그는 당구의 길을 걷는 후배들을 위해 오랜 노하우와 당구인생을 풀어낸 책의 집필을 준비 중에 있다. 원로의 행보로, 135년여 대한민국의 당구역사의 한 페이지가 다시금 두터워질 날이 기대된다.



PROFILE

주요 이력

- 1994~1998년 부산광역시당구선수협회장
- 1998~2004년 부산광역시당구연맹 초대회장
- 1997년~ 부산방송 해설위원
- 1998~2001년 부산광역시 3쿠션 선수권 4년 연속 우승
- 2002년~ 부산아시아경기대회 집행위원장
아시아당구연맹 기술감독관
- 2016년~ 부산광역시당구연맹 상임고문
- 2017년~ 부산광역시장 표창
- 2020년~ 부산광역시시니어당구연맹 회장



배드민턴으로 화합을 이끈다

부산광역시배드민턴협회 회장, 오성핀튜브 대표 오치환



배드민턴은 경기 방식이 단순하고, 라켓과 셔틀콕만 있으면 남녀노소 누구나 즐길 수 있다. 그 덕분에 주말이면 공원에서 배드민턴을 치는 사람들을 적잖이 볼 수 있고, 실내 스포츠센터에서 경기를 펼치는 동호인들도 많다. 한번 빠지면 쉽게 헤어 나올 수 없는 매력적인 스포츠, 배드민턴! 27년간 함께해 왔지만 여전히 배드민턴이 좋다는 오치환 회장을 만나 보았다.

정직한 종목, 배드민턴

오치환 회장은 오랜 세월 배드민턴협회 부회장을 지낸 후 회장이 되었다. 영광스러운 자리를 맡게 되어 기쁘면서도 무거운 책임감을 느낀다며 그가 겸손하게 소감을 밝혔다.

“부산광역시배드민턴협회는 전국에서도 운영이 잘되는 것으로 알려져 있습니다. 16개 구군이 모인 큰 단체임에도 하나가 된 듯 단합이 잘 되거든요. 제가 부회장 생활도 오래 하고, 여러 단체들을 봐왔지만 이 정도로 잘 꾸려 가는 게 쉬운 게 아니에요.”

산에 올랐다가 가벼운 마음으로 배드민턴을 친 것이 시작이었다. 다른 종목에 비해 오직 실력으로 승부가 결정되는 것이 가장 큰 매력으로 다가왔다.

“70대 어르신들이 배드민턴으로 30대, 40대를 이기는 모습을 봤습니다. 저도 자신 있게 나섰다가 완패했죠. 처음엔 의아했는데 배드민턴이라면 가능하더라고요. 운이나 우연으로 승부가 나는 경우는 거의 없고, 실력으로 판가름 나는 정직한 종목이거든요.”

그날의 경기 이후 오치환 회장은 거의 매일 배드민턴을 치다시피 했다. 클럽에 가입도 했다. 하지만 기초를 잡고 지금의 실력을 키우기까지 어려움도 많았다.

“배드민턴이 보기보다 과격한 운동이거든요. 빠르고 날카롭게 날아오는 셔틀콕을 맞추기 위해서는 움직임이 많을 수밖에 없고요. 한동안은 하루도 쉬지 않고 연습했던 것 같아요.”

오치환 회장은 부모님과 자녀, 손주들까지 한 클럽에서 동호인으로 활동하기도 한다며 배드민턴의 장점에 대해 들려주었다. 부담 없는 비용으로 취미생활을 누릴 수 있고, 몸소 느낄 만큼 건강과 다이어트에도 도움이 된다고도 했다. 어느덧 오치환 회장에게 배드민턴은 없어서는 안 되는 한 부분이 되었다.



부산광역시배드민턴협회 회장, 오성핀튜브 대표 오치환

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



진정성으로 다가간다

코로나19로 인해 배드민턴협회에는 많은 변화가 생겼다. 전문체육은 방역수칙을 준수하며 대회를 개최하고 있지만 생활체육은 대부분의 활동이 중단되었다.

“생활체육은 대회도 없고, 학교 실내체육관 사용이 금지되면서 동호인들이 활동을 못하고 있습니다. 그렇다 보니 골프나 등산 같은 실외 운동으로의 전향이 기하급수적으로 늘고 있죠. 하지만 다시 코트로 돌아올 때에 대비해 전력을 다하고 있습니다.”

배드민턴 동호인들에게 급수는 중요하다. 지금까지 쌓아온 실력을 단적으로 보여줄 수 있기 때문이다.

“배드민턴은 상대 평가로 승급이 되기 때문에 급수를 올리기가 어렵습니다. 생활체육으로만 봐도 규모가 대단하기 때문에 대회에 참가하는 팀도 많죠. 그래서 처음 열리는 대회에서 많은 인센티브를 적용할 계획입니다. 가령 첫 대회 참가자들에게 승급 기회를 두 배로 준다면 큰 동기 부여가 될 수 있거든요.”

오치환 회장 또한 A조로 승급했던 경기가 가장 기억에 남는다고 했다.

“그때는 정말 세상을 다 가진 것 같았어요. 부단히 연습했지만 경기가 생각대로 풀리지 않을 때는 마음고생도 했는데 그 시간들을 한꺼번에 보상받는 기분이었죠.”



지금까지 수많은 활동을 해왔지만 오치환 회장은 부회장 당시, 전문체육과 생활체육의 통합에도 큰 역할을 했다.

“두 단체를 하나로 만들다 보니 어느 때보다 서로 간의 이해와 양보가 필요했어요. 다양한 방법으로 모색을 하고, 화합을 유도했는데 많은 분들이 진정성을 받아들여 주신 것 같아요.”

오치환 회장을 비롯해 많은 분들의 노력으로 현재 전문체육과 생활체육은 통합을 이루어 폭넓은 활동을 이어가고 있다.

고민은 깊게, 결정은 빨리

37년간 오성핀튜브를 이끌어온 대표이기도 한 오치환 회장의 좌우명은 ‘고민은 깊게, 결정은 빨리’이다. 모든 결정을 혼자 내리면서 생긴 인생철학이기도 하다. 또한 회사를 경영할 때는 신뢰를 바탕으로 영업하지 않아도 되는 회사를 만들고자 했다.

“저희 회사에는 영업부가 없습니다. 남다른 경영철학일 수도 있는데 저는 소개받고 찾아왔다는 말이 제일 듣기 좋더라고요.”

오치환 회장은 애정이 담긴 목소리로 지난 도쿄올림픽경기대회를 지켜보면서 들었던 생각에 대해서도 덧붙였다. 모든 경기를 인상적으로 지켜보았지만 특히 배드민턴은 손에 땀을 쥐며 지켜볼 수밖에 없었다고.

“우리나라는 역대 올림픽경기대회 메달순위 3위에 해당하는 배드민턴 강국이었습니다. 이번에도 여자복식에서 김소영, 공희영 선수가 동메달을 획득하고 안세영 선수가 큰 활약을 해주었어요. 부산을 대표하고, 대한민국을 대표하는 안세영 선수가 더 빛을 발할 수 있었는데 하는 아쉬움도 있지만 훌륭한 선수인 만큼 많이 응원해주셨으면 좋겠습니다.”

앞으로 나아가고자 하는 방향에 대해서는 전문선수들이 운동에 전념할 수 있게 하고, 누구나 쉽게 생활체육을 접할 수 있는 환경을 만들고 싶다고 했다. 그리고 부산에 배드민턴 전용 체육관을 만들 수 있도록 밀거름을 만들 계획이라고.

“많은 분들의 도움이 없었다면 지금 이 자리까지 올 수 없었을 거예요. 앞으로도 임원, 실무진들과 한마음이 되어 협회를 잘 이끌어가도록 하겠습니다.”

배드민턴에 대한 한결같은 마음으로 ‘나의 한 부분’이라고 말하는 오치환 회장의 행보는 오늘보다 내일이 더 뜻깊을 것이다.



Badminton





부산동성고등학교 연식야구스포츠클럽

더 높이, 더 빨리,
더 신나게!
9회 말 2아웃의
짜릿함과
함께하는 즐거움



팽팽하게 이어지는 스코어, 손에 땀을 쥐게 하는 긴장감 넘치는 상황에서도 순간의 기회를 놓치지 않고 결국 승기를 거머쥔 팀이 있다. 끝날 때까지 끝난 게 아니라는 생각으로 마지막까지 긴장감을 늦추지 않고 최선을 다한 결과, 주력 투수가 2명밖에 없는 여건에서도 승리하며 상대팀 감독도 투수를 칭찬하게 한 팀. 바로 2019년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 연식야구대회에서 우승을 차지한 부산동성고등학교 연식야구스포츠클럽의 이야기다.

2019년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 연식야구대회 우승

결국 즐기는 자가 승리하는 법

“연식야구도 공만 다를 뿐이지, 일반적인 야구와 마찬가지로요. 야구든 연식야구든 가장 중요한 것은 진심으로 좋아하고 즐기는 것이라고 생각합니다. 홈런이나 장타를 쳤을 때의 쾌감, 삼진을 잡았을 때, 만루 찬스에서 병살로 잡는다든지 한참 지고 있다가 역전하는 통쾌함과 짜릿함! 이런 희열과 매력 때문에 야구에 빠져드는 거죠.”

부산동성고등학교 연식야구스포츠클럽을 지도하고 있는 이동기 교사는 2017년 첫 출전 이후 불과 3번째 대회 만에 2019년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 연식야구대회에서 우승을 차지하게 된 이유로 학생들이 좋아하고 즐겼기 때문이라고 말한다.

“동아리 활동만 하다가 유니폼도 없이 첫 대회에 나갔어요. 학생들이 재밌겠다고 나가보자고 해서 참가한 거였거든요. 처음인 데다 준비도 제대로 못해서 사실 경기 내내 어려움도 많았습니다. 당시에는 계속 포볼을 주기도 하고 공도 제대로 못 맞췄었지만, 그때 1학년이었던 학생들이 3학년 때는 우승 멤버가 됐으니 대단한 일이지요.”

교사가 아무리 열심히 가르치더라도 결국 학생들이 최선을 다해야 좋은 결과가 따르는 법. 점심시간과 방과후, 동아리 활동 시간이나 교과시간 틈틈이 지도하는 대로 학생들이 잘 따라와주고 스스로 즐기며 꾸준히 연습한 덕에 부산동성고등학교 연식야구스포츠클럽 역시 좋은 결과를 얻을 수 있었다.

“저희 학교가 인문계고등학교이기 때문에 입시도 있고, 연식야구나 체육 활동을 위주로 하기는 힘들어요. 하지만 중간중간 원포인트 레슨도 하고 단시간에 최대한 많은 것을 하려고 애 쓰고 있습니다. 그럼 학생들은 또 코칭 받은 걸 바탕으로 배팅도 하고 캐치볼도 하고 참 열심히 해요. 오히려 스스로 신이 나서 스스로 연습할 정도니까요.”

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



선후배가 어우러져
느끼는 재미

반복되는 연습에
힘들 때도 있겠지만
그래도 같이
재미있게 할 수 있어서
좋습니다.



이동기 교사



3학년 투수 유진민 학생



3학년 투수 이승준 학생

2019년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 연식야구대회 우승 당시 1학년이던 학생들도 어 느덧 3학년이 됐다. 같은 해 제12회 전국학교스포츠클럽 연식야구대회로 첫 대회에 참가한 투수 유진민, 이승준 학생은 경험이 많지 않아 떨리는 가운데서도 선배들이 이뤄낸 우승에 누가 되지 않겠다는 생각으로 경기에 임했다고 한다.

“야구는 절대 혼자서 이길 수가 없어요. 저는 투수인데 삼진을 잡으려고 해도 포수가 필요하고 아웃을 잡으려고 해도 뒤에 수비가 있어야 하죠. 그리고 저희 팀은 선후배를 가리지 않고 서로를 응원해주는 분위기라 좋습니다. 삼진을 당하거나 몸에 맞추더라도 그럴 수 있지, 하면서 위로해 주기도 하고요.”

유진민 학생에 이어 이승준 학생은 “야구는 시간제한이 없어서 언제든지 역전할 수 있다는 게 매력”이라고 말한다. 9회 말 2아웃에도 역전이 가능한 짜릿함, 더그아웃(Dugout) 가득한 힘찬 응원 덕분에 지치지 않을 수 있었다고.

그때도 지금도 변함없이 돈독한 분위기를 자랑하는 부산동성고등학교 연식야구스포츠클럽. 이에 더해 학생들이 건강을 유지하면서 안전하게 그리고 함께하는 스포츠를 통해 올바른 인성을 가질 수 있도록 하는 데도 소홀하지 않는다.

“야구를 좋아하는 마음에서 모인 만큼 무엇보다 다들 연습도 경기도 즐기기를 바라요. 동아리 활동을 하면서나 대회 전 참가 학생들이 변하기도 해서 팀원 수를 꼭 집어서 말하기는 어렵지만 지금은 학년별로 3~4명 정도가 꾸준히 활동하고 있어요. 반복되는 연습에 힘들 때도 있겠지만 그래도 같이 재미있게 할 수 있어서 좋습니다.”



지금처럼 앞으로도,
평생체육까지!



가르치는 교사도, 배우고 경기를 뛰는 학생도 즐겁고 열정적이니 좋은 결과가 따라오는 것은 당연지사. 하지만 아쉬운 점도 있다. 코로나19의 영향으로 교외 대회는 물론 교내에서 하는 연습까지도 축소되었기 때문이다.

“아무래도 등교수업 자체가 줄었기 때문에 어려운 점들도 있어요. 전문적으로 체육활동만을 하는 게 아니고 결국엔 야구를 좋아하는 학생들이 팀을 만들어서 하는 거라 더 그렇기도 하고요. 2019년도에 우승을 하면서 경험도 많이 쌓고 자신감도 많이 붙은 상황인데, 그 이후로 경기가 열리지 못해서 제대로 이어지지 못한 점이 특히 아쉬워요.”

그럼에도 불구하고 부산동성고등학교 연식야구스포츠클럽의 활동은 결코 멈추지 않는다. 예전처럼 본격적으로 게임을 진행하기는 힘들지만 틈나는 대로 캐치볼과 하체를 단련하는 기초체력운동을 하는 한편 특히 투수의 제구와 투구 자세, 포수의 블로킹(Blocking) 연습에 집중하고 있다고.

“처음부터 지금까지 우승을 할 것이라는 생각으로 경기에 임한 것은 아니에요. 그저 좋아서 시작한 거죠. 언제나 목표는 최선을 다하는 거예요. 열심히 하다보면 결과는 자연스럽게 따라올 것이라고 생각합니다.”

그리고 지금까지 달려온 것처럼 앞으로도 야구를, 더 나아가 평생체육을 즐길 수 있기를 바란다고 덧붙였다. 잠깐의 여유에도 얼굴 가득 웃음을 띠며 캐치볼과 야구를 즐기는 학생들이 있기에 이미 그 바람은 이루어지고 있는 것이 아닐까.



주요 수상내역

2019년

- 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 연식야구대회 1위
- 제12회 전국학교스포츠클럽 연식야구대회 페어플레이상(고등부)



이창수 교장 선생님 MINI INTERVIEW

학생들이 입시공부에만 치중하는 게 아니라 다양한 스포츠를 통해 활력을 얻고 스트레스도 해소했으면 한다는 이창수 교장 선생님. 학교스포츠클럽 활동을 바탕으로 학생들이 사회에 나가서도 계속 운동을 지속하기를 바란다고 말한다. “일반인문계고등학교인 만큼 공부도 물론 중요하지만 입시 스트레스를 풀고 몸과 마음을 건강하게 유지하는 것 역시 중요하지요. 지적체를 겸비한 학생이 결국 공부도 더 잘할 수 있다고 생각합니다. 여러 선생님들이 열의를 가지고 학생들을 지도하고 학생들도 흥미를 가지고 열심히 노력해서 좋은 결과를 얻은 만큼, 저도 연식야구를 비롯해서 다양한 학교스포츠클럽 활동을 앞으로도 적극 지원하겠습니다!”

불나비처럼 날다! 자유를 누리다!

테니스동호회
불나비

2021년 부산광역시장배 남·여 클럽테니스대회 남자단체전 금배조 우승

Tennis



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

최근 코로나19로 건강에 대한 관심이 높아지면서 테니스가 대중적인 스포츠로 자리잡고 있다. 젊은 층의 큰 지지를 받으며 대세 스포츠로 떠오른 것이다. 시원하게 내리친 샷(Shot)에 튕겨진 공이 코트에 흩어질 때면 온갖 시름과 스트레스가 날아가는 느낌이 든다는 이들. 이곳 부산에도 테니스계의 돌풍을 일으키고 있는 피 끓는 청년들이 있어 찾아가 보았다.



실력과 남성 테니스동호회, 불나비

통계에 의하면 부산에는 8,000여 명의 동호인들이 활동하고 있는 것으로 집계되었다. 그중, 불나비 테니스동호회는 30여 년의 역사를 가진 실력 있는 테니스동호회로 잘 알려져 있다. 세월이 오래 되어 회원 구성도 많이 바뀌었지만 불나비테니스동호회의 최초 전신은 1991년 6월 10일 신라병원 김영식 원장님 및 현재는 고문으로 활동 중인 회원들이 가야공원 테니스장에 삼삼오오 모여 코트 레슨생들을 클럽원들로 모집하며 소소하게 시작했다. 그 후 부산에 있는 대학교 테니스동아리 출신들이 가입하면서 부산에서 이름을 날리는 클럽이 되었다. 삼삼오오 모여서 즐기던 동호회는 어느덧 세대 유입이 이뤄지면서 20대부터 60대 고문까지, 총 30명의 회원들이 테니스에 대한 열정으로 뭉쳐 불나비의 새 시대를 열어가고 있다.

흥미로운 것은 어쩌다 보니 구성원 모두가 남자라는 점이다. 그리고 신규 회원이 가입 시에는 강한 의지를 가장 중요하게 생각한다. 테니스는 성실함, 사회성, 인내력 등이 내재되어 있어야만 하는 스포츠이기 때문이다.

형-아우-동생처럼, 테니스로 인생을 배우다

코로나19 이전에는 주 2회 정기 모임을 진행했다는 불나비테니스동호회. 현재는 토요일마다 저녁 6시부터 부산과학기술대학교 테니스장에서 정기 모임을 진행하고 있으며, 주로 복식 게임을 하면서 실력을 키워가고 있다. 주 활동 회원의 연령대가 20대부터 60대가 주축이다 보니 세대 간 위화감 없이 에너지 넘치는 경기를 펼칠 수 있는 것이 강점이다. 그렇다 보니 대회를 준비할 때면, 금-은-동배로 나누어 선수진을 구성해 집중적으로 연습을 하고, 때론 기습적인 번개모임 연습도 강행하는 등 그야말로 발 빠른 '헤쳐 모여'가 가능했다. 지난 6월 개최된 부산광역시장배 남·여 클럽테니스대회 남자단체전 금배조 우승 또한 이런 시스템 운영에서 비롯되었다.

불나비테니스동호회 하창보 회장은 "회원이 아니라 모두 형, 아우 혹은 친구의 느낌으로 서로 도움도 많이 주고받고, 코로나19 이전에는 동호회 활동이 아니더라도 차 한 잔 같이 하면서 인생 얘기도 나누는 등 동반자가 된 것 같다"고 말했다. 이들은 지금, 그래서 더더욱 그 누구보다도 코로나19가 빨리 끝나기만을 기다리고 있다. 개최가 취소되었던 여타 경기에도 참석하고, 여럿이 함께 어울려 서로 가르쳐주고 배우면서 사는 재미를 흠뻑 느껴보고 싶어사다.

인고의 시간 견디고 함께 즐길 수 있길

코트의 동서남북을 재빠르게 움직여야 하는 테니스는 가장 어려운 스포츠 3위로 알려져 있다. 그 이유가 바로 공의 움직임 때문이다. 일반적으로 테니스 1시간에 소모되는 칼로리는 빠르게 걷기로는 2시간, 자전거 타기로는 1시간 30분을 투자해야 한다고 알려져 있다. 엄청난 에너지와 민첩성이 요구되는 테니스는 그야말로 파워 유산소 운동인 셈이다.

또 다른 장점은 귀족 스포츠라고 알려진 것과는 달리 초기 비용 외 유지비용이 적다는 것이다. 한 코트에 4명만 있어도 가능해 많은 인원이 필요치 않은 것도 장점이다. 무엇보다 라켓을 들고 코트에 나가 공을 치다 보면 정신적인 스트레스가 휘발되듯 날아간다는 점 등 회원들이 말하는 테니스의 매력은 끝이 없다.

다만, 실전 게임을 진행하려면 최소 레슨을 8개월 이상은 받아야 한다는 점이다. 점수 산정 등 룰(Rule)도 다소 어렵다보니 이를 제대로 습득하려면 물리적인 시간은 꼭 필요하다는 것이 동호회원들의 견해다.

모든 스포츠가 그렇듯 기초 다지기와 인내하는 시간이 필요하기 때문이다. 지금 당장은 코로나 19로 인하여 동호회 분위기가 많이 위축되어 있지만 지속적인 대회 참가와 클럽 모임을 이끌어 내면서 부산광역시 최고의 테니스동호회로 만들어 갈 계획이다.

“
엄청난 에너지와
민첩성이 요구되는
테니스는 그야말로
파워 유산소 운동이다.”



Mini interview

최동식 경기이사

제가 불나비테니스동호회에 첫 발을 내민 2013년 그해 바로 부산광역시장배, 부산광역시테니스협회장배에서 모두 우승을 휩쓸었습니다. 당시에는 다소 외람되지만, 우승 현수막을 미리 만들었을 정도로 파이팅 넘치던 시절이기도 했지요. 또 지난 6월 부산광역시장배 남·여 클럽테니스대회에서 남자단체전 금배조 우승을 차지했던 일은 불나비 역사상 처음이었습니다. 아마도 ‘할 수 있다’는 믿음과 서로 간의 단합력 그리고 남자들만 있다 보니 끈끈한 의리와 우정이 크게 영향을 끼친 것 같습니다. 불나비테니스동호회는 이처럼 대회가 있으면 모든 분들이 함께 “으쌔으쌔”하는 분위기로, 동호회 활동 시 정말 매 순간순간이 즐겁습니다. 단번에 이루어진 것은 아닙니다. 테니스를 시작하고 처음에는 힘들고 좌절을 느끼겠지만 어느 순간 자신도 모르게 실력이 늘고, 재미도 붙여 저절로 테니스장을 찾게 될 것입니다. 예전에는 테니스가 중장년층이 대부분이고 젊은 층의 유입이 많지 않았지만, 최근에는 젊은 회원들이 많이 늘고 있습니다. 테니스를 시작한 많은 분들이 폭 빠진 것만 봐도 얼마나 매력적인 운동인지 알 수 있겠지요. 테니스가 어려운 건 사실이지만 누구든지 의지만 있다면 불나비는 언제나 환영합니다.

주요 수상내역

- 2012년 부산진구청장배 클럽테니스대회 금배조 우승
- 2013년 부산시장기 클럽테니스대회 동배조 우승
부산테니스연합회장배 클럽테니스대회 동배조 우승
부산진구 연합회장배 클럽테니스대회 동배조 우승
부산진구 연합회장배 클럽테니스대회 금배조 우승
- 2015년 중구청장배 클럽테니스대회 우승
- 2016년 중구체육회장배 클럽테니스대회 우승
부산광역시장배 클럽테니스대회 동배조 우승
- 2018년 사상구테니스협회장배 클럽테니스대회 금배조 우승
부산광역시장배 클럽테니스대회 은배조 우승
부산광역시테니스협회장배 클럽테니스대회 은배조 준우승
사상구청장배 클럽테니스대회 금배조 우승
사상구테니스협회장배 클럽테니스대회 금배조 우승
- 2019년 사상구테니스협회장배 클럽테니스대회 은배조 우승
부산광역시장배 클럽테니스대회 은배조 우승
- 2021년 부산광역시장배 남·여 클럽테니스대회 남자단체전 금배조 우승
부산광역시장배 남·여 클럽테니스대회 남자단체전 동배조 3위



메가스포츠 이벤트 유치의 방향



글_ 부경대학교 해양스포츠학과 교수
서재철

지난 10여 년간, 한국 사회는 '메가스포츠 이벤트'라는 거대한 글로벌 스포츠 문화사업의 유치를 수차례 경험하면서 그것들의 성공적 개최를 둘러싼 전략, 실행, 평가에 대한 관심이 뜨겁게 달아오른 적이 있다. 최근 5월에도, 광주와 대구가 2038 하계 올림픽경기대회 공동 유치 기획을 선언하는 일이 있었다. 이렇듯, 메가스포츠 이벤트 유치의 이슈와 쟁점은 시시각각 변동하는 국제관계 및 남북 관계의 정세에 따라, 향후 다시 한번 한국 사회 전반을 들썩이게 할 하나의 화두로 등장할 가능성 또한 높다. 그렇다면, 향후 메가스포츠 이벤트 유치의 방향은 어떠한 정책, 담론, 아젠다(Agenda)의 맥락 속에서 탐색, 기획, 추진, 실행되는 것이 필요하고 또 가치가 있을까?



메가스포츠 이벤트에 대해 이야기해 온 '오래된' 말들

오늘을 살아가는 우리의 스포츠 모습과 무늬들은 앞으로 후속 세대들이 써 내려갈 '한국 스포츠 역사' 속에서 어떻게 기록되고 이야기될까? 아마도 미래판 '한국 스포츠 역사'가 장식할 2010년대 한국 스포츠의 제목은 단언컨대, '메가스포츠 이벤트 개최의 시대'가 되지 않을까? 2011년의 대구 세계육상선수권대회를 시작으로, 2014년의 인천 아시아경기대회, 2015년의 광주 하계 유니버시아드, 2018년의 평창 동계 올림픽경기대회, 그리고 2019년의 광주 세계수영선수권대회까지... 곰곰이 생각해보면, 우리는 지난 10년 동안 늘 메가스포츠 이벤트와 함께하며 살아왔다는 생각이 든다.

그리고 그 10년의 세월 동안 우리에게 참 많은 말들이 다가왔던 것 같기도 하다. 우선, 메가스포츠 이벤트의 유치를 긍정적으로 바라보고 환영하는 말들이 있었다. 기본적으로 메가스포츠 이벤트와 관련된 스포츠 종목들이 비약적으로 발전하게 된다는 점, 전 세계가 우리를 주목하게 됨으로써 국가 인지도가 상승한다는 점, 관광객을 유치하고 사업을 위한 일자리도 창출하게 되면서 유형·무형의 경제적 효과를 창출하게 된다는 점, 지역 주민들의 갈등이 해소되고 사회적 신뢰와 화합으로 도시개발과 도시재생은 물론 전 국민적 통합과 사회적 결속을 다지게 된다는 점 등이 생생하다.

반대로, 메가스포츠 이벤트의 유치를 비판적 시선과 회의에 찬 우려로 걱정하는 말들도 있었다. 메가스포츠 이벤트의 유치가 해당 종목의 발전으로 연결되고 있지 않다는 점, 돈 먹는 '하얀 코끼리*'와 같은 경기장들의 속출로 경제적 효과는 허구에 지나지 않는다는 점, 메가스포츠 이벤트를 둘러싸고 지역 이기주의가 오히려 더 팽배해지고 있다는 점, 메가스포츠 이벤트의 유치를 통한 국제 관계 측면의 이미지 제고와 향상에는 한계가 있다는 점, 대회의 유치는 오히려 국내 정치적으로 더 유용하다는 점 등이 들려오곤 했었던 것 같다.

*하얀 코끼리란, 큰 이벤트를 위해 지었다가 이벤트가 끝나고 나서 쓸모도 없고 유지비만 많이 드는 애물단지로 전락한 시설물을 말한다. 고대 태국의 어느 왕이 마음에 들지 않는 신하에게 하얀 코끼리를 선물한 일화에서 유래하였다. 신하는 왕으로부터 선물로 받은 하얀 코끼리에게 일을 시킬 수 없었고, 오직 살려두기 위한 사료비 지출로 파산할 수밖에 없었다.



‘새로운’ 전략과 방향을 고민하고 탐색하는 ‘오늘’

지난 8월 21일, 한국 체육·스포츠의 현실과 미래를 정책적이고 제도적인 안목과 통찰로 기획, 분석, 제언하는 선도적 학술 공동체인 한국체육정책학회는 ‘Hosting Global Mega-Sporting Events and Local Sport Development’, 즉 ‘글로벌 메가스포츠 이벤트 유치와 지역적 스포츠 발전’이라는 주제로 국제학술 심포지엄을 개최했다. 이 심포지엄은 크게 세 가지 발제 발표로 구성되었는데, 그것들은 바로 ‘올림픽과 정책 변화: 환경적 지속가능성과 정책 유동성’, ‘포스트코로나 시대의 메가스포츠 이벤트 유치의 자격: 지속가능성, 포용성, 다양성’, ‘스포츠 미래의 재구축: 싱가포르의 비전 2030 사례를 중심으로’였다.

운 좋게 공수한 발표자들의 슬라이드를 훑어보니 최신 유행하고 있는 따끈따끈한 메가스포츠 이벤트 유치 담론의 키워드들에 저절로 고개가 끄덕여진다. 1994년, 국제올림픽위원회(IOC)와 유엔환경계획(UNEP)의 협정으로 스포츠계에 발을 들여놓은 ‘지속가능성(Sustainability)’의 개념은 세기가 바뀌고 시대가 흐르면서, 어느덧 메가스포츠 이벤트를 유치하기 위한 핵심적인 정책적 전략으로 자리잡은 것 같다. 또한 DEI(Diversity, Equity, Inclusivity), 즉 ‘다양성’, ‘공정·공평성’, ‘포용성’과 같은 사회(관계)적 가치들을 수익 창출의 원천으로 재인식하는 비즈니스의 철학이 메가스포츠 이벤트의 생태계로도 스며들고 있는 것 같아 흐뭇하기도 하다.

포럼에서는 다루어지지 않았지만, 최근 메가스포츠 이벤트 유치 담론의 중심에는 ‘인권(Human right)’이라는 키워드도 크게 주목받고 있다. 메가스포츠 이벤트가 다양한 유형의 경제적, 사회적, 문화적, 정치적 이익을 가져다주지만, 그것을 유치하여 개최하게 되는 길고도 복잡한 프로세스 속에는 인권을 침해하거나 보장하지 못하는 내재적 위험이 크게 수반된다는 것을 인지하고 성찰하게 된 것이다. 이른바 ‘인권을 위한 메가스포츠 이벤트 플랫폼(Mega-Sporting Events Platform for Human Rights, MSE Platform)’의 등장이 대표적인데, 국제 및 정부 간 기구, 정부, 스포츠 운영 기관, 운동선수, 노조, 후원기업, 방송사 및 시민단체 등과 같은 메가스포츠 이벤트 생태계를 구성하는 다양한 주체들이 각자의 인권 의무와 책임을 완전히 수용하여 실천하도록 협의하고 지원하는 연합체이다.



아테네 올림픽 스타디움 전경



HUMAN RIGHT



GUIDEBOOK



평창 올림픽 스키장 전경

슬기로운 메가스포츠 이벤트 유치 지침서

인문적 스포츠연구와 스포츠문화연구를 공부하고 또 가르치는 필자에게, ‘메가스포츠 이벤트’는 언제나 알 듯 말 듯한 아리송한 주제인 것 같다. 역사를 되돌아보면, 메가스포츠 이벤트를 개최한 성공적인 사례로 기록된 국가와 도시들이 있는 것만큼이나, 지금까지 고생하고 있는 국가와 도시들도 많다. 문화를 들여다보면, 메가스포츠 이벤트가 그 사회의 좋은 촉매가 된 사회만큼이나 충격과 트라우마로 시달리는 사회들도 많다. 유치를 하면 좋은 것인지 나쁜 것인지, 어떻게 유치를 해야 성공하는지 아니면 실패하는지 솔직히 잘 모르겠다. 세상과 사회가 빠르게 변해가고 있기 때문에, 메가스포츠 이벤트를 유치하는 모습도 계속해서 바뀌고 있는 것인지, 아니면 메가스포츠 이벤트의 유치를 희망하는 특정 집단의 사람들이 계속해서 말을 바꾸어가는 것인지는 더욱 잘 모르겠다.

그렇지만, 적어도 한 가지만은 우리 학생들에게 그리고 필자와 함께 크고 작은 동심원들을 그리며 함께 살아가고 있는 많은 사람들에게 확실하게 이야기할 수 있을 것 같다. 그것은 바로 메가스포츠 이벤트를 누구를 위해, 무엇을, 왜 그리고 어떻게 유치하고 개최하든, 인류의 축복과도 같은 오늘의 문명을 떠받치며 추동해 온 두 가지 축인 ‘자본주의’와 ‘민주주의’를 보다 더 바르고 슬기롭고 지혜롭게 만들어가는 계기로 수렴되었으면 좋겠다는 별 대단할 것도 없는 평범한 바람이다. 메가스포츠 이벤트가 있는 곳에 ‘착한 자본주의’가 뿌리내리고, ‘따뜻한 민주주의’가 피어나는 것! 혹시 이런 것을 기대하고 염원하는 것은 지나치게 순수하고 터무니없는 망상인 것일까? 바라건대, 메가스포츠 이벤트의 유치를 기획, 추진, 실행하는 모든 분야의 다양한 사람들이 각자의 분야에서 이 조그맣고 평범한 아이디어의 ‘소중함’을 다시금 성찰하고 공감했으면 좋겠다.

스포츠 장비에 적용된 운동역학적 원리

Kinematic Principle

역학이란 물체의 운동 또는 움직임에 관한 법칙을 연구하는 물리학의 한 분야이다. 인체 역시 하나의 물체로 가정하여 스포츠 활동 중 인체가 얼마나 '효율적, 효과적, 안정적'으로 움직임을 수행하는지 과학적으로 알아내는 학문을 운동역학이라 한다. 스포츠 상황에서 선수들은 대부분 스포츠 장비를 사용하는데, 이를 통해 선수들의 움직임은 물론 선수들이 다루는 장비가 움직임에 어떠한 영향을 주는지 과학적으로 분석하고 예측하는 것 또한 운동역학의 영역으로 볼 수 있다.

스포츠 선수들은 어떻게 '더 높이, 더 빠르게, 더 강하게'와 같은 하이 퍼포먼스를 보여줄 수 있을까? 이는 스포츠를 통해 선수들이 인간의 신체적 한계를 뛰어넘기 위해 보여주는 끊임없는 노력과 도전에 기반한다. 선수들은 자신의 기록을 넘고, 경쟁에서 승리하기 위해 부단히 노력하지만 넘기 힘든 한계를 마주할 때도 있다. 바로 이때 스포츠과학, 즉 운동역학적 원리를 스포츠에 적용함으로써 그러한 부분을 극복할 수 있다. 특히, 스포츠과학을 통해 개발·적용되는 최첨단 스포츠 장비는 인체의 한계를 넘어 최고의 경기수행력을 보여주려는 노력의 결과이다.

“한 국가의 올림픽 경기력은 그 나라의 과학기술 수준을 보라”는 말을 들어왔을 것이다. 올림픽경기대회는 선수들이 최고의 경기력을 선보이는 무대임과 동시에 스포츠 과학기술의 각축장이 되었다. 지금의 스포츠는 인간의 신체적 능력만으로 최고의 경기력을 보여줄 수는 없다. 경기력 향상을 위해서 운동역학적 원리가 적용된 최첨단 스포츠 장비가 그 역할을 하고 있다. 지금부터 스포츠 장비에 숨겨져 있는 운동역학적 원리들에 대해서 알아보도록 하자.



글_ 부산대학교 체육교육학과 조교수 한기훈

신발 속 운동역학적 원리의 적용

신발은 체조, 수영을 제외한 대부분의 스포츠에서 사용되는 다양한 스포츠 장비 중에서 스포츠 과학이 가장 적극적으로 적용되는 분야이다. 스포츠 신발은 경기력을 극대화할 수 있도록 그 재질 및 구조 등이 운동역학적 원리에 의해 설계된다. 스포츠 신발의 기능은 지면반력의 활용, 충격완충성, 발뒤꿈치의 안정성 등 종목의 특성에 따라 여러 가지 운동역학적인 관점에서 적용 가능하다.

대표적으로 장미란 선수는 2008년 베이징 올림픽경기대회에서 지면반력을 최대한 이용하기 위해 뒷굽의 재질이 나무로 된 역도화를 신고 금메달을 획득하였다. 역기를 드는 순간 역도화는 지면으로부터 발생하는 충격력(지면반력)을 흡수하지 않고, 선수가 지면에 가한 힘을 효과적으로 반작용시켜 그 힘을 선수의 몸에 그대로 전달하여 바벨을 들어 올릴 수 있도록 개발되었다.

육상의 단거리와 중장거리 종목선수들은 각기 다른 기능과 형태의 신발을 착용한다. 단거리 종목은 지면과의 접촉 시간을 줄이고, 발의 앞부분을 사용해서 지면을 박차고 나가는 힘이 절대적으로 중요하다. 따라서 밑창이 단단하고 뒤꿈치가 땅에 닿지 않도록 설계되었으며, 강화 플라스틱 소재의 스파이크 징 모두 신발의 앞부분에 위치해 추진력을 강화시킨다. 장거리 종목인 마라톤의 경우 42.195km를 지속적으로 달리는데, 완주 시 신발이 받는 충격력이 약 1만 톤에 이른다고 한다. 마라톤 선수들은 한 발 한 발 내딛을 때마다 지면으로부터 발생하는 충격력이 몸에 전달되기 때문에 충격력을 잘 흡수하고 에너지소비를 최소화하여 발의 피로감을 줄여주는 최적의 쿠셔닝 시스템이 부착된 운동화를 착용한다.

그 외에도 동계 올림픽경기대회의 스킨호키투화, 그리고 가장 대중적 스포츠의 신발인 축구화 등은 각각 미끄러운 얼음과 잔디 위에서 최적의 마찰력을 제공하여 추진력, 방향전환 등 종목의 경기력 향상을 이끌도록 설계되어진다.



비거리에 숨겨진 운동역학적 원리의 적용

야구, 골프와 같이 배트나 클럽 등의 장비를 사용하는 스포츠는 두 물체(공과 장비) 간 충돌 시 발생하는 운동역학적 원리에 의해 비거리 차이가 난다. 비거리는 배트나 클럽으로부터 공으로 전달되는 총 운동량(선운동량+각운동량)의 크기에 의해 결정된다. 본고에서는 다른 요인들이 동일하다는 가정 하에 선운동량에 따른 비거리 차이에 초점을 맞추고자 한다. 선운동량은 질량과 속도에 비례한다(선운동량 = 질량 x 속도). 즉, 공을 강하고 멀리 보내기 위해 배트나 클럽의 질량을 높이고 임팩트 시 속도를 증가시킨다.

예를 들어, 이대호 선수와 손아섭 선수의 배트 선택 시 고려 사항을 알아보자. 이대호 선수는 930g의 다소 무거운 배트를 사용하고, 손아섭 선수는 그것보다 다소 가벼운 860g 배트를 쓴다고 알려져 있다. 또한, 두 선수는 배트의 길이를 확연히 달리 잡는데, 그 이유는 타구 임팩트 순간 회전반경(손목부터 스윙 스팩까지 거리)의 길이를 길게 하여 스윙 스팩의 속도를 증가시키기 위함이다(속도 = 회전반경 x 각속도). 이러한 운동역학적 원리 때문에 이대호 선수는 질량이 무거운 배트를 사용하고 배트의 길이를 길게 함으로써 임팩트 시 속도를 증가시켜 공에 더 큰 선운동량을 전달하여 비거리를 더 멀리 보낼 수 있다. 물론 손아섭 선수가 배트를 짧게 쥐는 것은 비거리가 줄어드는 대신 관성모멘트를 줄여 배트의 회전하는 속도를 빠르게 하는 장점 때문이다(관성모멘트 = 질량 x 회전반경²).



야구, 골프와 같이 배트나 클럽 등의 장비를 사용하는 스포츠는 두 물체(공과 장비) 간 충돌 시 발생하는 운동역학적 원리에 의해 비거리 차이가 난다.

골프의 비거리에 대한 운동역학적 원리도 야구의 그것과 동일하다. 골프코스의 전장이 증가함에 따라 골퍼선수들에게 비거리는 경쟁에서 승리할 수 있는 중요한 조건 중의 하나가 되었다. 공을 멀리 보내기 위해서는 팔을 최대한 편 상태로 샷을 해야 하고(위에서 언급한 회전반경을 늘리기 위해), 클럽 헤드(클럽 헤드가 부착된 샤프트의 팁 구간 4인치 질량 포함)의 질량을 무겁게 함으로써 비거리를 증가시킬 수 있다.

스포츠 장비가 경기력에 지대한 영향을 미친다는 사실에는 의심의 여지가 없다. 누구는 첨단 과학기술이 접목된 스포츠 장비 없이 오직 인간의 신체능력으로만 도전해야 진정한 스포츠라고 얘기한다. 그러나 첨단 과학기술을 적용한 스포츠 장비의 활용과 적용은 현재의 스포츠 현장에 너무나 깊숙이 들어와 있다. 따라서 과학기술이 접목된 스포츠 장비의 발전과 적용을 부정하기보다 스포츠 자체의 진정성만 해치지 않는다면 함께 발전해 나가는 것이 진정으로 스포츠를 즐기는 방법이 될 것이다.

마지막으로 일반인이나 동호인들이 스포츠 장비나 용품을 선택할 때, 최고의 선수들이 사용하는 화려한 고가의 장비보다는 상해를 예방하고, 개개인의 체력 및 기술 수준에 맞는 스포츠 장비를 선택하여 즐기는 것이 무엇보다 중요함을 꼭 기억하기 바란다.

Figure 1. 클럽헤드 스피드 향상을 위한 발과 지면과의 상호 작용에 대한 운동역학적 분석방법

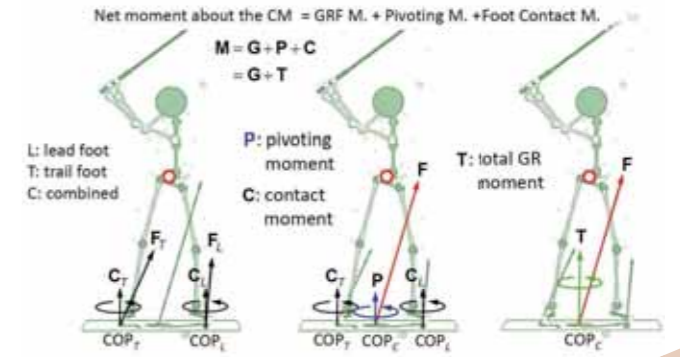
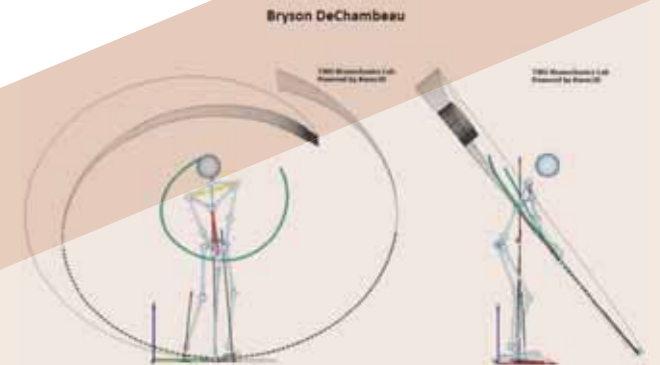


Figure 2. 브라이슨 디첼보 (PGA) 선수의 운동역학적 스윙 분석





낙동강을 휘감은 도시 북구, 생활체육으로 건강도시를 일구다!

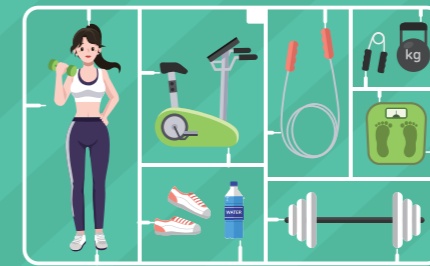
북구체육회

금정산에서 백양산까지 또 그 속에 화명생태공원 등을 품은 서부산의 관문!
 구포·금곡·화명·덕천·만덕동 등으로 이뤄진 인구 28만여 명의 도시이자, 낙동강 하구에 위치해
 예부터 물류의 중심지였던 북구는 사람과 자연이 어우러진 생태도시로 거듭나고 있다.
 그러한 이곳, 북구에 건강이라는 삶의 화두를 내세우며, 생활체육의 저변 확대를 펼치고 있는 북구체육회를 소개한다.

“

북구 생활체육인들의 주요 활동지로는 수영과 아쿠아로빅, 헬스, 배드민턴 등 다양한 종목이 가능한 북구국민체육센터와 배드민턴, 배구, 농구, 탁구가 가능한 다목적체육관으로 백양생활체육관이 있다. 그리고 스포츠클라이밍, 족구 등을 즐길 수 있는 덕천생활체육공원을 들 수 있다.

”



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

자연 속 접근성 높은 체육시설, 큰 경쟁력

2016년 통합된 북구체육회는 19개 정회원 종목단체와 2개의 인정단체(220개 클럽, 8,100여 명)가 소속되어 있다. 여타 구군 체육회 중, 특히나 북구체육회가 손꼽는 자랑거리 중 하나는 수려한 자연환경 속에 위치한 접근성 높은 체육시설이라고 할 수 있다.

북구에는 자연 속에서 누구나 편하게 이용할 수 있도록 조성된 화명생태공원이 강변을 따라 자리하고 있다. 또 화명 신도시와도 인접해 주민들의 접근성이 좋은 야구장과 축구장을 비롯, 체육시설 11곳과 산책로를 통해 휴식과 자연체험을 함께할 수 있는 생활체육 인프라가 풍부하다. 북구 생활체육인들의 주요 활동지로는 수영과 아쿠아로빅, 헬스, 배드민턴 등 다양한 종목이 가능한 북구국민체육센터와 배드민턴, 배구, 농구, 탁구가 가능한 다목적체육관으로 백양생활체육관이 있다. 그리고 스포츠클라이밍, 족구 등을 즐길 수 있는 덕천생활체육공원을 들 수 있다. 이처럼 자연과 함께 어우러진 공공체육시설을 기반으로 북구는 생태도시에서 건강도시로 거듭나고 있다.

생활체육, 핸디캡을 장점으로 승화시키다

다양한 체육시설을 기반으로 한 종목들이 활성화되고 있는 가운데, 북구체육회는 파크골프와 어르신체육대회 등에서 큰 성과를 발휘하며 두각을 나타냈다. 실제로 '부산시민체육대회 우승(2008, 2011, 2013, 2015, 2019년)'을 연거푸 차지했으며, 2017년에는 '부산광역시체육회 우수단체'에 선정되는 영예를 안기도 했다.

북구는 부산 내에서도 노령인구가 많아 고령화 속도가 빠른 지역으로 손꼽힌다. 북구체육회는 이러한 핸디캡을 극복하고자 그간 중년층과 노년층을 위한 파크골프 종목의 활성화에 힘써왔으며, 파크골프를 즐기는 동호인의 수가 갈수록 늘고 있다.

이런 가운데 화명생태공원 내에 추가로 지어지고 있는 24홀의 파크골프장은 동호인들에게 무척이나 반가운 소식이 아닐 수 없다. 북구체육회는 이러한 계기를 발판으로, 축구 동호인들을 위해 화명생태공원 내의 축구장을 인조잔디구장으로 재정비하는 한편, 인라인스케이트장과 농구장의 노면 정비와 더불어 리틀야구장 내에 인조잔디, 전망탑 설치 등 직장야구동호인과 야구 꿈나무들을 위한 지원에도 적극 나서고 있다.



지도자 MINI INTERVIEW

● 강주희 지도자

저희 지도자들은 지역민의 평생체육 기틀을 마련하기 위해 노력 중에 있습니다. 앞으로 120세 시대인 만큼 국민의 건강을 책임지는 보험이라 불리는 생활체육이 갖는 의미는 정말 중요하다고 생각합니다. 선진국처럼 더 많은 사람들이 생활체육을 접하고, 활동할 수 있도록 최선을 다해 생활체육에 기여하도록 노력하겠습니다.

● 강창민 지도자

생활체육을 함께하다 보면, 연령과 상관없이 모두가 마음의 문을 열고 친숙하게 느껴질 때가 있습니다. 예전에 주민센터 내 헬스장에서 70대 남성 회원분이 보디빌딩 자격증에 도전코자 하셔서 이론공부와 서류접수까지 도와드렸던 적이 있는데, 비록 시험에 합격하지는 못하셨지만 그 열정이 무척이나 인상적이었습니다. 하루빨리 코로나19가 종식되어 대면수업으로 다시금 함께 마주보고, 땀 흘리며 즐겁게 운동하는 날이 오기를 고대합니다.

● 김채하 지도자

생활체육 지도는 회원들의 건강한 삶을 열어가는 데 도움을 주는 일이라 생각합니다. 예전에 아동체육 줄넘기 프로그램을 지도할 당시 줄에 대한 두려움으로 단 한 번도 줄을 넘지 못하는 학생이 있었는데, 격려와 응원으로 두 달이 지났을 무렵 두려움을 극복하고, 그 한 번의 줄을 넘었을 때 학생과 함께 땀이 기뻐하며 뿌듯했던 기억이 남아 있습니다. 지금 코로나19로 다들 힘든 시기이지만, 긍정적인 생각과 에너지로 건강 잘 챙기시길 바랍니다.

● 박지이 지도자

저희 북구는 노령인구가 많아서 어르신 지도자로서 운동에 대해 관심과 흥미를 유발할 수 있도록 어르신들이 좋아하실 만한 노래나 쉽게 따라 할 수 있을 정도의 재미있는 율동으로 지속적인 활동을 이끌어 내고 있습니다. 덕분에 수업이 지날수록 어르신들이 밝아지는 모습에 뿌듯함을 느낍니다. 생활체육은 운동 습관이 먼저입니다. 하루 30분의 간단한 스트레칭이라도 지속적으로 하는 것이 중요하다는 사실, 잊지 마세요.

● 서동엽 지도자

북구 관내에 어린이 청소년 학생을 모집하여 다양한 스포츠 종목을 체험할 수 있는 프로그램이 있습니다. 평소에 학생들이 쉽게 체험할 수 없는 종목들을 위주로 프로그램을 구성하고, 체험함으로써 아이들이 새로운 경험을 하고 성취감을 느낄 수 있으면 합니다. 코로나19로 인해 야외 활동이 힘든 시기이지만 꾸준한 운동으로 건강관리 잘하시길 바랍니다.

● 조민경 지도자

보통 저희가 진행하는 프로그램은 개인이 참여하는 프로그램이 주를 이루고 있는데, 가족 단위로 참여하여 아이들과 같이 스포츠 활동을 즐기시던 부모님의 모습, 부모님과 함께 즐겁게 활동하던 아이들의 모습이 무척이나 기억에 남습니다. 어서 빨리 '주 5일제 생활체육 실천광장' 프로그램도 다시 할 수 있으면 합니다. 시간과 공간의 제약이 많은 상황이지만 홈트레이닝 등 적당한 운동을 통해 건강을 꼭 지키시길 바랍니다.

● 하상욱 지도자

생활체육 지도자로서 운동에 대한 흥미를 가질 수 있게 하고, 행복하고 즐거운 운동을 할 수 있는 환경을 만들고자 노력합니다. 예전에 남녀노소를 대상으로 '타바타'라는 근력운동 및 전신운동을 진행한 적이 있는데, 80세 어르신이 힘드실 텐데도 즐겁게 임하시던 모습이 참 인상적이었습니다. 모두가 어려운 시기지만 건강도 지키고, 웃음도 지키고, 파이팅 하셨으면 합니다. (*가나다순 배열)

축제 같은 삶, 주민 삶의 질 향상에 이바지

북구체육회는 국제규격의 인공암벽장(2009년 완공)을 지난해부터 직접 관리운영에 나서는 등 더욱 많은 동호인과 주민들이 생활체육에 참여할 수 있도록 기존 체육시설을 정비하고, 부족한 체육시설을 확충하는 데도 두 팔을 걷고 나섰다.

그런가 하면, 1인 1스포츠 참여를 위해 북구체육회가 직접 나선 사례도 돋보인다. '8.15 광복기념 북구축구대회' 또한 그러한 의미에서 확장되었다. 1919년 3월 29일, 구포장터에서 일어났던 '구포장터 독립만세운동'을 일으켰던 북구 지역의 주민들. 이러한 정신을 기리며 1947년, 시작된 '구포읍 동별 친선 축구대회'는 한국전쟁이 일어난 1950~1951년 2년간 열리지 못해 중단 위기에 놓였다가 1953년 피난민들이 부산에 모여든 것을 계기로 그해 광복절 7개 팀이 참석해 전국축구대회를 열면서 명맥을 이었다. 1963년 구포체육회가 해산된 후에는 동별로 돌아가며 대회를 개최해오다 1991년 구포 토박이들의 모임인 구포향토회가 대회를 이어갔으며, 1998년부터는 북구체육회가 나서 향토축제이자, 공식행사로 대를 잇고 있다.

최근 북구체육회는 '집콕 건강체조' 영상을 제작·보급한 데 이어, 고대인도 병법 무술인 '카바디'라는 이색 프로그램을 前국가대표 출신의 지도자를 통해 온라인 콘텐츠로 제작해 주목을 받기도 했다. 코로나19로 활발한 대면수업이 어려운 시점이지만, 주민들의 건강증진과 삶의 질 향상은 이어져야 한다는 것이 북구체육회의 모토다. 그도 그럴 것이 1인 1스포츠 참여를 통해 지역주민의 여가선용 및 삶의 질 향상이 이뤄지는 길, 그것이야말로 북구체육회의 존립가치이기 때문이다.



오대원 회장 MINI INTERVIEW

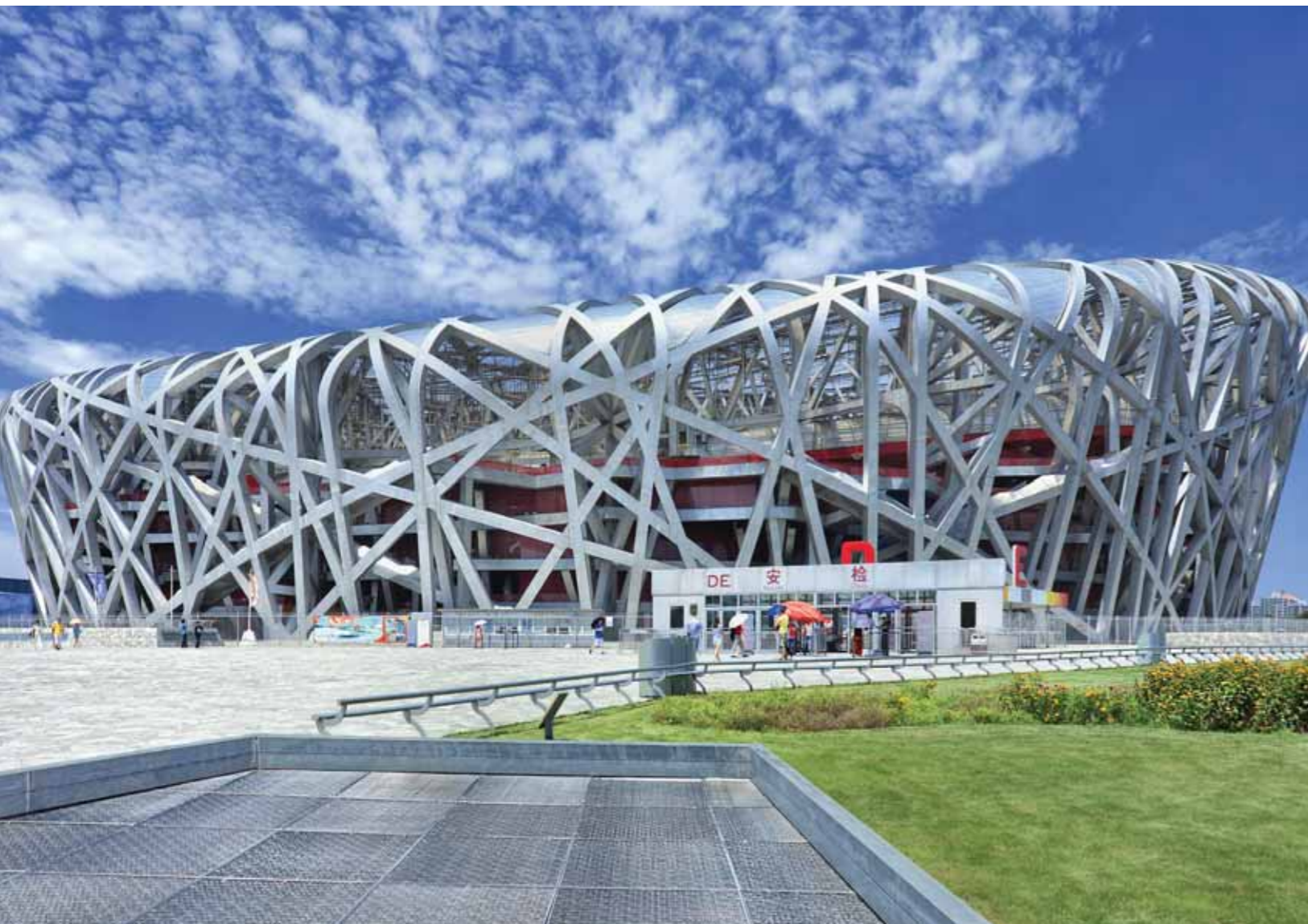
북구는 낙동강변과 화명생태공원 등을 배경으로 다양한 종목의 체육 시설을 갖추고 있어 생활체육을 즐기기에 적합한 환경을 지니고 있습니다. 북구체육회는 이러한 생태도시이자, 낙동강 인문학의 발원지인 북구의 특성을 살려 인문학과 생활체육을 결합해가고자 합니다. 그리하여 우리의 생활과 문화 속에 자연스럽게 녹아들 수 있도록 하는 것이야말로 저희의 몫이라고 생각합니다. 이를 위해 북구체육회는 전통 민속놀이와 생활체육을 결합해 전문체육(예: 씨름 등)으로 나아갈 수 있는 프로그램을 개발 및 준비 중이며, '8.15 광복기념 북구축구대회'와 같은 뜻깊은 우리 지역의 향토문화 행사를 잇고자 합니다.

저는 북구 토박이입니다. 유년시절의 꿈을 키웠던 이곳에서 주민들의 건강 증진에 기여하고, 지역사회를 위해 봉사(2017년 부산 129번째 아너소사이어티 회원)하는 일이 큰 사명감으로 다가옵니다. 이러한 마음을 담아 생활체육 동호인들의 활동이 위축되지 않도록 현장에서 동호인들의 목소리를 귀담아 듣고 북구체육회와 회원종목단체가 더욱 끈끈하게 하나 될 수 있는 기틀을 마련하겠습니다.

아울러 할 수 있는 일을 다 하고 하늘의 뜻을 기다린다는 '진인사대천명(盡人事待天命)'이라는 말처럼 다양한 생활체육 활성화 사업과 더불어 동호인 활성화를 위해 전력을 다하겠습니다.

굿바이 도쿄, 헬로 베이징 2022 베이징 동계올림픽경기대회 개최 시동

코로나19로 개최 전까지 우여곡절이 많았던 2020 도쿄올림픽경기대회. 이번 대회에서 우리나라는 금메달 6개, 은메달 4개, 동메달 10개로 메달 순위 종합 16위에 올랐다. 특히나 이번 대회는 사실상 무관중으로 치른 첫 대회였기에 결과를 떠나 선수들의 투혼에 더 큰 감동이 전해졌다. 1년 연기라는 초유의 상황 속에 개최되었던 2020 도쿄올림픽경기대회를 뒤로하고, 어느덧 '2022 베이징 동계올림픽경기대회'가 다가오고 있다. 2022년 2월 개최를 앞둔 2022 베이징 동계올림픽경기대회는 공교롭게도 중국의 설날(춘절)과 개최 날짜가 겹친다. 오는 동계올림픽경기대회를 위해 중국은 베이징 서우두(首都) 공항 남쪽에 신공항을 건설하는 등 본격 준비에 나서고 있다.



Goodbye Tokyo

3개 지역에서 펼쳐질 2022 베이징 동계올림픽경기대회

'순수한 얼음과 눈의 즐거운 만남'이라는 비전을 바탕으로, 본격 준비에 나서고 있는 2022 베이징 동계 올림픽경기대회는 내년 2월 4일부터 20일까지 17일간 진행된다. 이번 대회는 15개 종목 중 109개의 세부종목이 베이징을 포함, 베이징 북서쪽으로 75km 떨어진 곳에 위치한 옌칭(延慶)지역, 허베이(河北)성 지역, 장자커우(張家口) 지역 등 3개의 클러스터에서 열릴 예정이다.

종목별로 살펴보면 베이징에서는 4개의 설상종목인 스노보드 빅에어(남·여), 프리스타일 스키 빅에어(남·여)와 모든 빙상종목(컬링, 아이스하키, 스케이트)이 개최될 예정이다. 그런가 하면, 옌칭에서는 알파인 스키와 썰매종목(봅슬레이, 스킨레이팅, 루지) 경기가 개최되며, 좀 더 북서쪽으로 위치한 허베이성과 인접한 장자커우에서는 베이징에서 개최되지 않는 모든 설상종목(스노보드, 프리스타일 스키, 크로스컨트리 스키, 스키 점프, 노르딕 복합, 바이애슬론)이 개최될 예정이다.

시설 및 부지의 재탄생, 친환경 '녹색 올림픽' 표방

2022 베이징 동계올림픽경기대회는 2008 베이징 하계올림픽경기대회 이후 14년 만에 중국에서 치르는 대회이다. 이로써 베이징은 하계 및 동계올림픽경기대회를 모두 개최한 세계 최초의 기록을 갖게 되었다. 또한 12개 경기장 가운데 8개 경기장이 2008 하계올림픽경기대회 때 사용했던 건물이라는 점에서 친환경 '녹색 올림픽'의 의미를 되살리고 있다.

그중 베이징 중심부에 위치, '버드 네스트(새 둥지)'라는 별칭으로도 알려진 국립경기장은 2008년에 이어 다시 한번 올림픽 개막식과 폐막식이 열리는 경기장이 될 것이다. 박스형 디자인으로 '워터 큐브'라는 별칭이 붙은 국립 아쿠아틱 센터는 오는 동계올림픽경기대회를 위해 아이스 큐브로 변모해 컬링 경기 개최를 준비 중이다. 또한 부채가 펼쳐져 있는 모양의 국립 인도어 스타디움과 2008년 당시 농구 경기의 무대가 되었던 우커송 스포츠 센터는 아이스하키 경기가 열리는 주요 실내 경기장으로 분산 사용될 예정이다.

한편 네 개의 산업 냉각탑을 배경으로 옛 제철소 부지에 세워져 2022 베이징 동계올림픽경기대회에서 가장 독특한 경기장으로 기록될 빅에어 쇼우강은 세계 최초의 상설 빅에어 경기장으로, 프리스타일 스키 빅에어와 스노보드 빅에어 경기가 개최될 예정이다.



● **고유한 의미를 담은 마스코트, 빙墩墩&쉐룬룬**

마스코트인 빙墩墩(冰墩墩)은 ‘빙(冰)과 ‘활기차다’ 혹은 ‘어린이’를 표현하는 말이기도 한 ‘墩墩’을 합친 의미다. 중국 표준어에서 ‘빙’은 얼음이라는 의미를 담고 있으며, 이는 순수함과 강인함을 상징한다.

그런가 하면 2022년 3월에 뒤이어 열리는 동계패럴림픽의 마스코트는 쉐룬룬(雪容融, 슈에이 룬 룬)이다. ‘슈에이’는 눈을 의미하는 한자와 발음이 같다. 첫 번째 ‘룬’은 한자로 ‘포함하다, 용인하다’는 의미를 가지며, 두 번째 ‘룬’은 ‘녹이다, 융합하다’ 그리고 ‘따뜻하다’는 뜻이 있다. 이를 합친 마스코트의 전체 이름은 사회 전반적으로 장애를 지닌 사람들을 더 많이 받아들이자는 바람, 전 세계 문화 사이에 더 많은 대화와 이해를 바라는 열망을 나타낸다.

해당 마스코트는 붉은색의 전통 ‘초롱’을 형상화했다. 중국에서 초롱은 수확과 경사, 광명을 의미하며, 이러한 의미를 담아 선수들의 투혼정신을 반영했다고 한다.



빙墩墩(冰墩墩)



쉐룬룬(雪容融)



● **2022 베이징 동계올림픽경기대회도 무관중 가능성 내포**

최근 막을 내린 2021 도쿄올림픽경기대회는 전체 경기의 96%가 관중 없이 열렸다. 코로나19 상황을 예상하기에는 이른 감이 있지만, 내년 2월에 열리는 2022 베이징 동계올림픽경기대회 또한 무관중으로 치러질 가능성이 제기되고 있다.

국제올림픽위원회(IOC)의 크리스토프 두비 올림픽 수석국장은 지난 8월, 블룸버그TV와의 인터뷰에서 “전 세계적으로, 특히 중국에서 코로나19 팬데믹이 어떻게 전개되는지 지켜본 뒤 관중 수용 여부를 결정할 것”이라고 밝힌 바 있다. 코로나19 팬데믹이 종식될 기미가 보이지 않자 6개월 앞으로 다가온 2022 베이징 동계올림픽경기대회도 관중 없이 치를 수 있다고 전망한 것이다. 베이징 동계올림픽경기대회 조직위원회 측은 국내의 관객 입장 허용 여부에 관해 아직 언급한 바가 없다. 입장권 티켓 판매도 시작되지 않았다.

출처: 국제올림픽위원회(Olympics.com), 서울경제 박예나 인턴기자, 2021.08.06. 기사 <내년 베이징 동계올림픽도 무관중으로 하나>



Hello Beijing



Jump Rope

줄을 넘을 때마다
건강이 샘솟다!
줄넘기

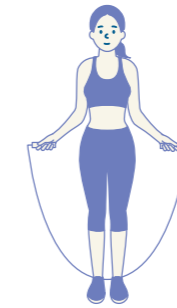
올해도 3분기가 지나고 몇 달 남지 않았다. 늘 이맘때면 아쉬고 후회되는 것 중에 하나가 새해 세웠던 계획 중 하나였던 운동이 아닐까 한다. 특히나 코로나19로 외부 활동에 제약을 많이 받으면서 우리에게 운동은 갈수록 중요한 화두가 되고 있다. 하루 30분, 줄 하나로 하루 필요한 운동량을 채울 수 있는 간편한 운동인 줄넘기는 그래서 더욱욱 눈여겨볼 만하다.



줄넘기의 특징

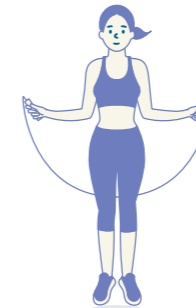
줄넘기는 언제 어디서나 할 수 있고 10분간 짧게 뛰어도 충분한 운동 효과를 얻을 수 있는 이상적인 생활체육이다. 줄넘기 운동은 주로 발바닥 앞부분으로 뛰는 특수한 상하운동으로 발목, 종아리, 무릎, 허리 등을 강화시킨다. 또한 강도 높은 에어로빅스 운동으로 심장과 폐를 튼튼하게 하고 지구력을 길러주며, 풍부한 레크리에이션 요건을 갖추고 있기 때문에 스트레스 해소에 효과적이다. 단체 줄넘기 운동은 서로 호흡을 맞춰야 하기에 공동체의식 속에서의 일체감이나 협동심이 강화된다.

줄넘기의 기본자세



1 먼저 어깨의 힘을 빼고 시선은 정면을 향한다.

2 양 팔꿈치는 겨드랑이에 붙이고, 손잡이는 허리에 위치시킨다.



3 리드미컬한 무릎 탄력을 이용하여 손목으로 가볍게 돌린다.

4 자세는 몸을 앞으로 약간 기울여 조깅 자세를 취한다.



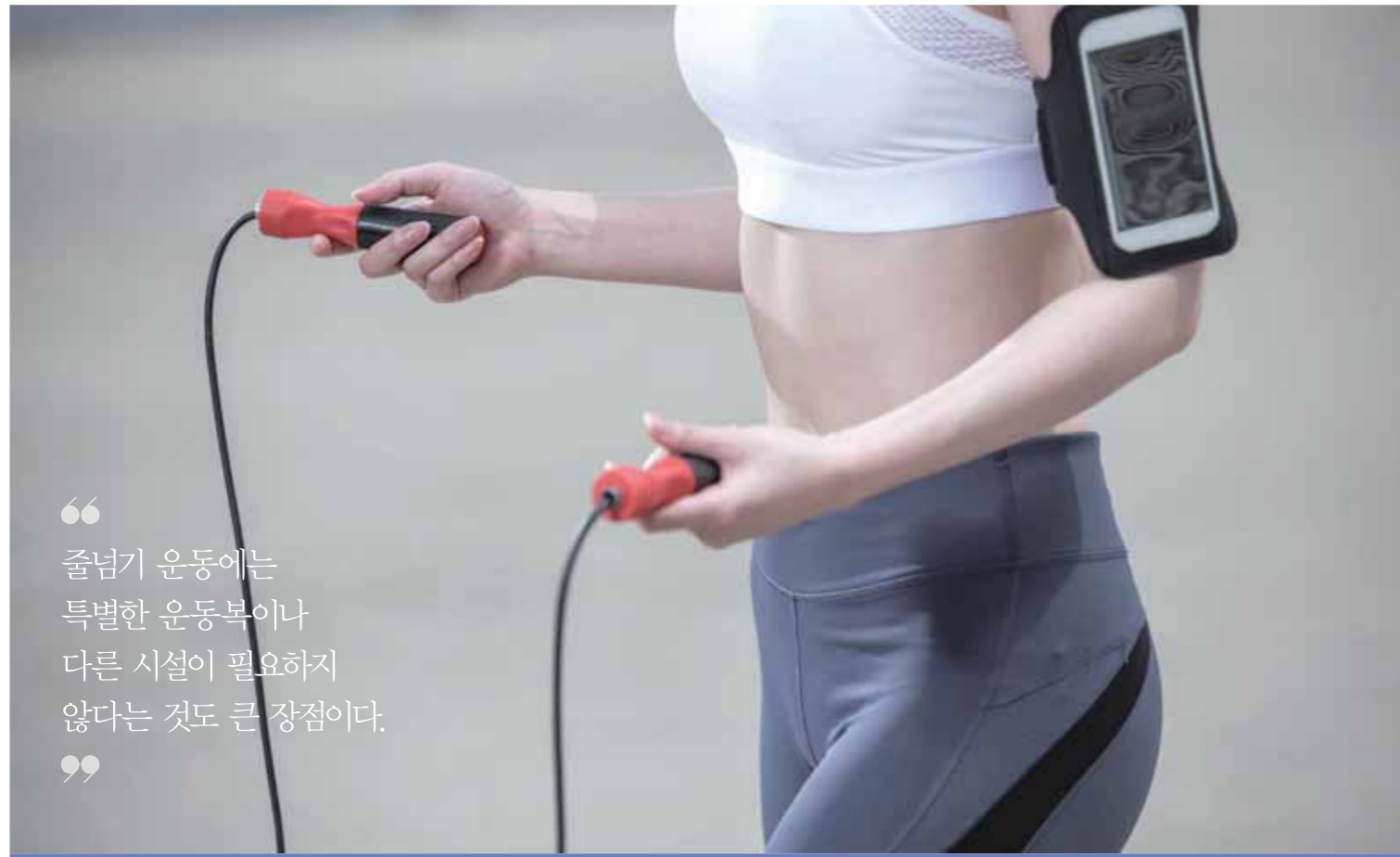
5 너무 높이 뛰지 말고 반드시 발 앞부분으로 착지한다.

6 손잡이는 되도록 뒷부분을 가볍게 잡고, 줄의 윗부분을 엄지손가락으로 살짝 누르고 돌리면 회전력이 커져 훨씬 잘 돌아간다.



줄넘기 용구의 선택

보통 1회선 1도약의 줄넘기를 가볍게 할 때는 큰 차이가 없어 보이나 오래 뛰기라든지 다회선 뛰기와 같이 차원 높은 뛰기를 할 때는 줄의 길이나 굵기 등에 상당한 영향을 받는다. 특히 기록을 요하는 경우라면 줄넘기의 특성을 효율적으로 발휘할 수 있는 더욱 좋은 조건의 줄을 고르는 것이 중요하다.



“
 줄넘기 운동에는
 특별한 운동복이나
 다른 시설이 필요하지
 않다는 것도 큰 장점이다.
 ”

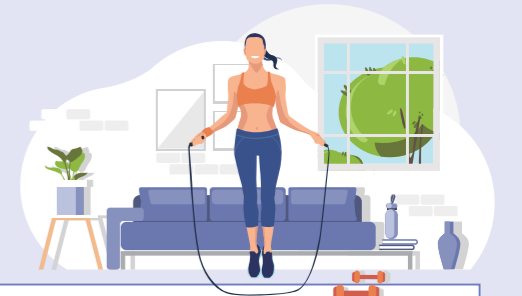
줄넘기의 장점

- **신체 건강 상태 촉진**
 과학적으로 에어로빅과 같은 운동효과를 입증 받은 줄넘기 운동은 힘, 빠르기, 민첩성, 조정력, 타이밍, 리듬감 등 운동감각을 증진시키며 신체의 건강 상태를 놀라울 정도로 촉진시킨다.
- **다양한 재미와 활용**
 실내와 실외, 혼자 또는 단체로, 가정에서 또는 야외에서, 남녀노소 누구나 여가활동으로 할 수 있고, 개인 및 팀 운동, 체육훈련 그리고 레크리에이션이나 오락으로도 활용할 수 있다.
- **기술의 다양성**
 하나의 짧은 줄넘기로 수백 가지의 기술을 연출하는 것이 가능하다. 더불어 두 사람 이상 짝을 이루거나 긴 줄넘기와 쌍으로도 연출이 가능하기 때문에 기술의 다양성은 그야말로 무궁무진하다.
- **쉽게 접근이 가능**
 줄넘기 운동에는 특별한 운동복이나 다른 시설이 필요하지 않다는 것도 큰 장점이다.
- **안전함**
 줄넘기 운동이 무릎에 무리를 준다는 것은 실제로 달리기와 절반 정도이다. 더욱 중요한 것은 줄넘기 운동이 갑작스러운 움직임이나 다른 선수와의 충돌이 없기 때문에 심각한 부상은 극도로 드물다.



줄넘기의 효과

- *분당 120회, 10분 줄넘기와 같은 심장 근육 상태를 만들어 내는 운동
- ▶ 6분 내 2마일(3.22km)의 사이클링
 - ▶ 테니스 2세트
 - ▶ 12분 내 1마일(1.6km)의 달리기
 - ▶ 12분 동안의 수영
 - ▶ 조깅 30분
 - ▶ 핸드볼 20분



줄넘기 유의사항

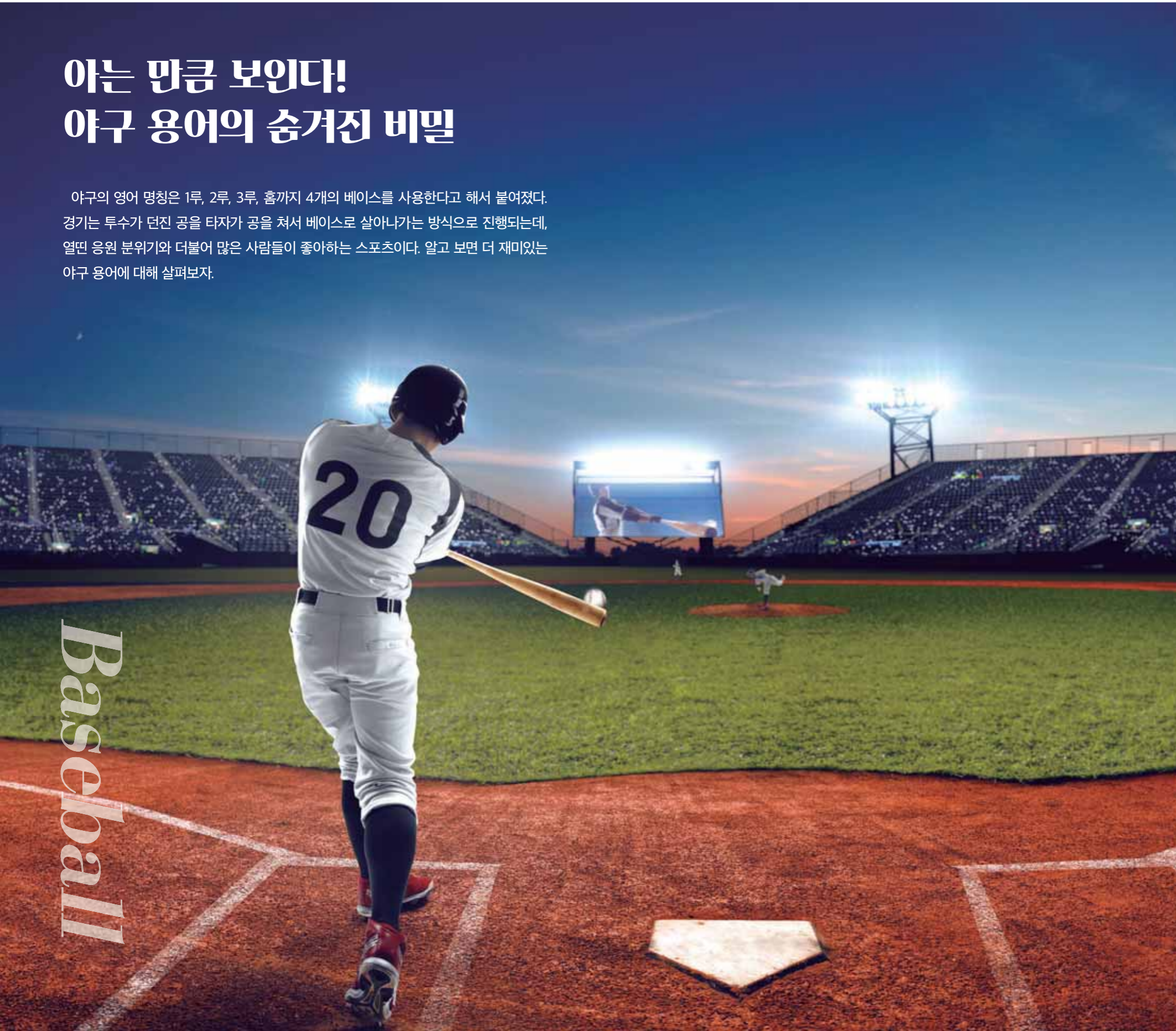
- 몸을 너무 많이 앞으로 굽히거나 뒤로 젖히지 않고, 얼굴은 턱을 가볍게 앞으로 당기듯 정면을 향하게 한다.
- 점프를 할 때 두 발을 앞으로 뺏으면서 뛰거나 뒤로 많이 굽혀 뛰면 발바닥 전체가 땅에 닿아 관절에 충격을 줄 수 있으므로, 몸에 힘을 빼고 양발을 모아 수직으로 가볍게 점프한다.
- 준비운동과 정리운동을 하고, 콘크리트나 아스팔트 위에서는 발목이나 관절에 무리한 충격이 가해질 수 있으므로 흙이나 마룻바닥이 좋다. 신발은 딱딱하지 않은 쿠션이 있는 것을 권한다.

출처: (사)대한줄넘기협회

야는 만큼 보인다! 야구 용어의 숨겨진 비밀

야구의 영어 명칭은 1루, 2루, 3루, 홈까지 4개의 베이스를 사용한다고 해서 붙여졌다. 경기는 투수가 던진 공을 타자가 공을 쳐서 베이스로 살아나가는 방식으로 진행되는데, 열띤 응원 분위기와 더불어 많은 사람들이 좋아하는 스포츠이다. 알고 보면 더 재미있는 야구 용어에 대해 살펴보자.

Baseball



야구의 기본,
베이스(Base)를
루(壘)라고 하는 이유



미국 초창기 야구에서 베이스볼(Baseball)은 지금처럼 한 단어가 아니라 베이스(Base)와 볼(Ball) 두 단어로 분리되어 있었다. 일본은 1868년 메이지 유신 이후 미국 문화가 본격적으로 흘러 들어 오면서 '베이스'라는 단어를 번역하는 데 고민이 많았다.

미국 페리 제독에 의해 강제 개항한 일본은 야구를 양편이 나뉘어 싸우는 전쟁 방식으로 이해했다. 이는 야구(野球)를 '들 야(野) 자에 '공 구(球) 자를 써서 '들에서 노는 구기'로 번역했지만, 전문 용어들은 군사적 의미를 담은 말로 대체한 이유이기도 하다. 대표적인 예로 베이스를 '루(壘)'라고 번역한 것을 들 수 있다.

한자어 루는 '성'이나 '진지'를 뜻하는 말로 한국과 중국, 일본에서 옛날부터 군사적 용어로 사용했다. 조선왕조실록에도 진루(陣壘), 성루(城壘), 벽루(壁壘), 보루(堡壘) 등 군사적 목적을 위한 단어 등에 사용한 것을 알 수 있다. 또한 베이스를 루라고 번역한 것에는 1, 2, 3루와 홈베이스 등 4개의 4각 베이스가 멀리서 보면 '흙으로 쌓아 올린 루'처럼 보이는 데에서 비롯된 것으로도 추측된다.

주자는 베이스를 차례대로 터치한 뒤 홈 플레이트를 밟아야 득점이 인정된다. 주자는 인플레이 중에 베이스를 밟고 있는 한 아웃 처리되지 않으며, 안타 구분은 루라는 단어를 붙여 사용했다. 베이스 히트(Base Hit)를 1루타 혹은 단타, 두 베이스 히트(Double, Two Base Hit)는 2루타, 트리 베이스 히트(Triple, Three Base Hit)는 3루타, 홈런(Home Run)은 홈베이스로 다시 돌아온다는 의미로 본루타(本壘打)로 각각 표기했다.

미국의 대표적인 야구 평론가 레너드 코페트는 야구 입문서 '야구란 무엇인가'에서 "야구의 맛을 제대로 아는 사람들은 베이스 위에서의 플레이에 큰 흥미를 느낀다"고 했다. 야구는 베이스와 볼이 함께 어우러지면서 보편적으로 사랑받는 인기 종목으로 발전할 수 있었다.



야구의 특징, 런(Run)

야구는 다른 종목들과 점수를 내는 방식이 조금 다르다. 축구는 공이 골문 라인 안으로 들어가야 하고, 농구는 공이 링에 들어가야 득점이 기록된다. 배구나 테니스는 볼이 상대방의 빈 곳으로 들어가거나 수비로 처리하지 못하면 점수로 인정된다. 하지만 야구는 공이 아니라 사람이 득점을 올린다. 공이 인플레이 되는 동안 타자가 주자가 되어 1루와 2루, 3루를 돌아 홈플레이트를 밟음으로써 득점되는 것이다.

야구에서 점수를 런이라고 하는 것도 달려서 점수를 내는 방식에서 유래했다고 한다. 미국 야구백과사전에 따르면 18, 19세기 초창기 야구는 외야에 별도의 펜스를 설치하지 않아 재빠른 베이스러닝을 해야 점수를 올릴 수 있었다. 홈런(Home Run)이라는 말도 한 번에 달려서 홈플레이트까지 들어온다는 의미이다.

런이라는 용어는 미국 야구가 일본으로 건너오면서 득점(得點)으로 번역해 사용하게 되었다. 득점은 점수를 얻는다는 뜻으로, 조선왕조실록에도 득점이라는 말은 세종실록 2회 등 총 14회나 등장한다. 이는 한·중·일에서 오래전부터 공유해 사용한 한자어였음을 알 수 있다.

야구의 꽃, 홈베이스와 런이 만난 홈런!

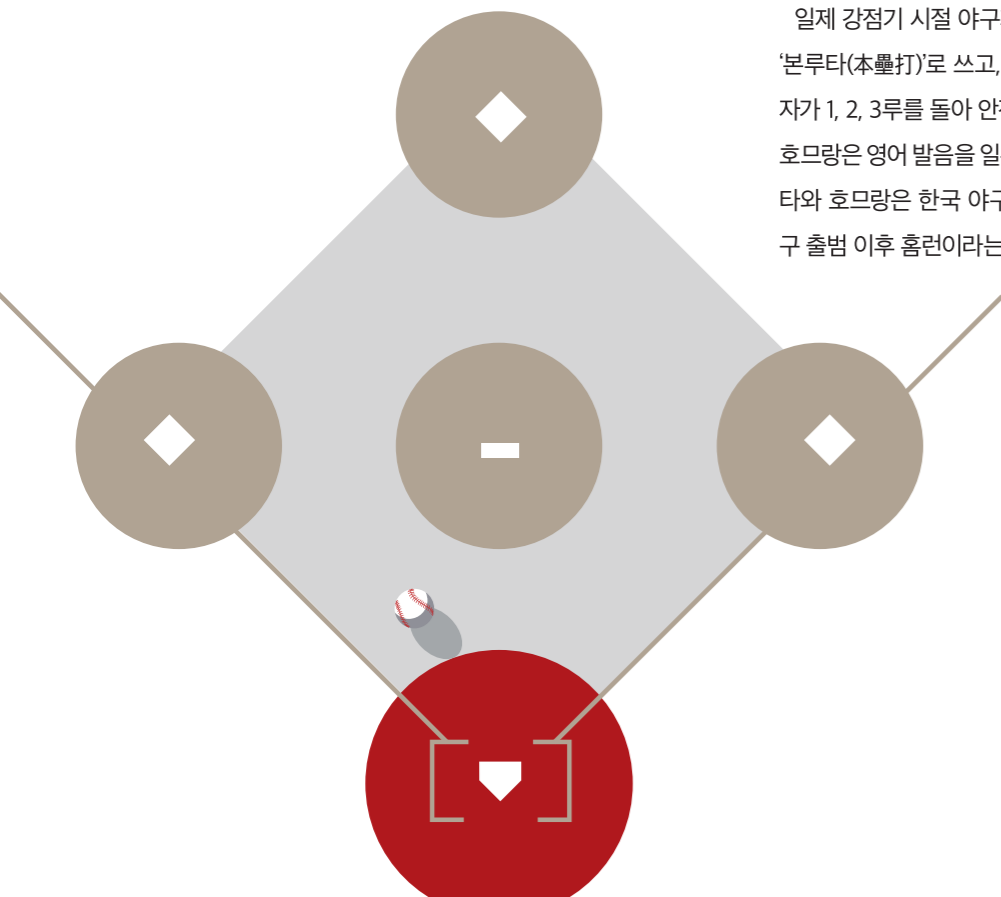
홈런은 모든 베이스를 성공적으로 도는 타자의 기본 행동에서 나온 말로, 미국 야구 백과사전에서는 야구 발상지인 미국에서 1800년대 중반에 처음 등장한 것으로 설명하고 있다.

외야 펜스가 없었던 초창기에는 타자들이 홈런을 위해 빨리 달리는 것이 중요했다. 지금은 펜스를 넘기면 홈런이지만 당시에는 외야수를 넘기는 안타를 치고 1, 2, 3루를 돌아 재빨리 홈플레이트를 밟아야 홈런이었다. 그렇다 보니 요즘 용어로 러닝홈런이 대부분이었고 장쾌한 홈런은 흔하지 않았다. 단타나 2루타를 치고 나간 주자들이 도루를 하거나 후속타가 이어져 득점을 올렸다. 홈으로 들어와 득점을 올리기 위해서는 런이 필요했던 이유였다. 그렇다 보니 득점이 이루어지는 장소인 홈베이스와 달린다는 의미인 런을 결합해 홈런이라는 단어가 만들어져 보인다고 보인다.

홈런이라는 말은 1900년대 중반부터 본격적으로 사용되었다. 1911년 보스턴 레드삭스의 홈구장 펜웨이 파크가 개장하며 야구장이 펜스를 설치하고 규격화되며 홈런이 양산되기 시작했고, 1920년대 전설의 홈런 타자 베이브 루스가 당시로는 상상할 수 없는 홈런을 기록하자 관심이 증폭됐다.

일제 강점기 시절 야구가 본격적으로 보급된 우리나라에서 홈런은 '본루타(本壘打)'로 쓰고, '호므랑'이라고 불렀다. 본루타라는 말은 타자가 1, 2, 3루를 돌아 안전하게 홈베이스를 밟는 안타라는 의미였고, 호므랑은 영어 발음을 일본어식으로 한 것이었다. 1970년대까지 본루타와 호므랑은 한국 야구용어로 많이 사용되다가 1980년대 프로야구 출범 이후 홈런이라는 말로 정착했다.

“ 런이라는 용어는 미국 야구가 일본으로 건너오면서 득점(得點)으로 번역해 사용하게 되었다. ”



러닝홈런(Running homerun) No, 장내홈런(더 파크 홈런, Inside the park homerun) Yes!

러닝홈런은 일본에서 생긴 조어로, 뛰어서 만든 홈런이라는 의미이다. 한 단어 안에 달린다는 뜻의 '런'이 두 번 들어가 잘못 사용하는 대표적인 야구 관용어 중 하나였지만 1980년대까지 쉽게 바뀌지 못했다.

러닝홈런의 정확한 표현은 'Inside the park homerun'이다. 야구장 내 홈런이라는 말이다. 미국에서 야구장은 공원처럼 가벼운 마음으로 찾아 즐기는 곳이라는 의미를 강조해 대개 '파크'라고 부른다. 시카고 컵스의 홈구장은 리글리 필드라고 부르는 예외적인

경우는 있지만 대부분 파크로 통한다.

외야 펜스가 없던 시절, 홈런은 대부분 발 빠른 타자들에게서 나왔다. 홈런은 당연히 적었고, 대부분 장내홈런이었다. 1920년대 들어서자 반발력이 좋은 야구공이 나오고, 야구장 안에 외야 펜스가 세워지면서 장내홈런은 상대적으로 줄어들었다.

장내홈런은 상대팀 수비수에게 태그 아웃당하지 않고 4개의 베이스를 모두 밟아야 한다. 발이 빠른 타자가 외야 깊숙이 타구를 날리고 볼이 펜스 등을 맞고 멀리 튕겨져 나갈 때 만들어지며, 통계적으로 장내홈런은 시즌 통합 홈런에서 일반 홈런과 같이 분류한다.

일부 팬들 사이에서 러닝홈런이라는 표현을 쓰기도 하나 현재 한국 야구위원회 공식 기록상으로 러닝홈런은 장내홈런으로 사용한다.

출처 : 마니아리포트 김학수 편집국장, 2020.09.13. 기사 <[스포츠박사 기자의 스포츠 용어 산책 138] 왜 '베이스(Base)'를 '루(壘)'라고 말할까>, 마니아리포트 김학수 편집국장, 2020.09.14. 기사 <[스포츠박사 기자의 스포츠 용어 산책 139] 왜 야구에서 '런(Run)'을 '득점'이라고 말할까>, 마니아리포트 김학수 편집국장, 2020.09.03. 기사 <[스포츠박사 기자의 스포츠용어 산책 128] 왜 '홈런(Homerun)'이라는 말에 '런'이 들어갔을까>, 마니아리포트 김학수 편집국장, 2020.09.05. 기사 <[스포츠박사 기자의 스포츠 용어 산책 130] '러닝 홈런(Running Homerun)'이 아닌 '인사이드 더 파크 홈런(Inside the park homerun)' 인 이유>

환절기에는 독감과 심장질환에 주의하세요!

환절기가 되면 낮과 밤의 일교차가 심해지면서 몸이 계절의 변화에 적응하기 어려워지고 면역력이 약해지기 쉽다. 부쩍 쌀쌀해진 날씨에 걸리기 쉬운 독감부터 환절기에 더욱 위험한 각종 심장질환과 심혈관 질환인 부정맥에 대해 알아보고 미리 대비한다면 더욱 건강하게 가을, 겨울을 날 수 있을 것이다.



Flu and Heart disease

Virus

심한 감기로만 넘기기엔
위험한 독감



독감은 호흡기 바이러스에 의해 발생하는 일반적인 감기와 증상이 유사하기 때문에 감별진단이 어렵다. 하지만 독감은 감기와 다른 질환이며, 건강한 사람은 심한 감기 정도에서 증상이 그치는 반면에 어린이나 노약자, 만성질환자에게는 폐렴 등의 치명적인 합병증을 유발할 수 있어 각별히 주의해야 한다.

일반적으로 독감이라고 불리는 인플루엔자는 A형 또는 B형 인플루엔자 바이러스에 의해 발생하는 전염성 높은 급성 호흡기 질환으로, 유전자 변이를 통해 매년 유행을 초래한다. 국내에서 독감 유행주의보는 보통 11월 또는 12월경 질병관리본부가 발령하며, 임상적으로 이때 37.8℃ 이상의 발열, 기침과 인후통 또는 콧물 등의 호흡기 증상 등이 있는 환자 중 70%를 독감으로 진단할 수 있다.

독감은 흔히 고열, 오한, 두통, 근육통이나 피로감 같은 전신증상과 함께 기침, 인후통과 같은 호흡기 증상이 동반된다. 감기는 미열이나 콧물, 인후통 등이 서서히 진행되기 때문에 증상이 나타나는 시기를 정확히 알기 힘든 반면에, 독감은 갑작스럽게 시작되는 38℃ 이상의 고열이 특징이기 때문에 시작 시점을 정확히 기억할 수 있다는 것이 특징이다. 또한 감기는 감염 후 경미한 증상을 보이며 특별한 치료 없이 자연치유가 가능하지만 독감은 흔히 몸살이라고 표현하는 두통, 피로감, 근육통 등이 뚜렷해 일상생활에도 큰 어려움이 있다.

독감을 예방하기 위해서는 손을 자주 씻고 기침이나 재채기를 할 때 휴지나 옷깃으로 입을 가리는 등 개인위생을 준수해야 한다. 또한 기침이나 재채기, 이야기를 할 때 분비되는 호흡기 비말을 통해 독감이 전파되기 때문에 환자와의 접촉을 최소화할 필요가 있다. 독감을 예방하는 가장 효과적인 방법은 백신을 맞는 것으로, 100% 예방은 아니지만 증상과 임상경과를 완화시키고 사망률을 낮추는 효과가 있다. 독감 예방접종 후 면역력이 생기기까지는 2주 정도가 소요되기 때문에 10~11월경에 백신을 접종하는 것이 좋다.

코로나19가 유행 중인 요즘에는 발열증상 감별에 더욱 신경 써야 하며, 발열 시 선별진료소에서 진료가 필요하기 때문에 독감 예방의 중요성 역시 증가하고 있다. 특히 노인이나 만성내과질환자(심장병, 폐질환, 당뇨, 간질환, 암환자 및 면역억제제 복용자 등)가 독감에 걸리면 세균폐렴이 합병되거나 기존의 만성질환이 악화될 수 있기 때문에 독감 예방에 더욱 힘써야 한다.

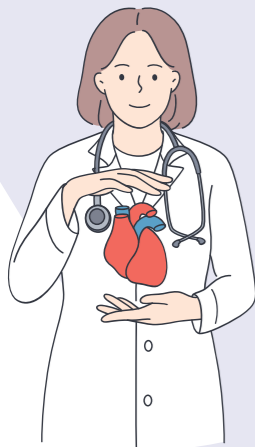


“
 평소 자신의 맥박이나
 심장 박동 변화에 관심을 가지고
 이상이 느껴질 때에는
 지체 없이 병원을 찾아야 한다.
 ”

독감을 예방하는 7가지 습관

- ① 손을 자주 씻는다.
- ② 얇은 옷과 이불을 여러 겹 사용하여 기온에 맞게 체온을 유지한다.
- ③ 햇빛을 충분히 쬐 비타민D 합성을 높인다.
- ④ 물을 자주 충분히 마신다.
- ⑤ 과일과 채소를 많이 섭취해 면역력을 높인다.
- ⑥ 규칙적인 생활을 한다.
- ⑦ 가벼운 운동을 꾸준히 실천한다.

환절기에 더욱 위험한 심장질환과 부정맥



심장질환은 기온이 떨어지는 환절기에 더 위험하다. 체온을 유지하기 위해 혈관이 수축되면서 혈압이 오르게 되는데, 혈관이 갑자기 수축할 경우 혈액이 지나는 통로가 좁아져 심장운동 장애를 일으키거나 심장마비가 생겨 돌연사로 이어질 수 있다. 심장질환은 보통 40~50대 중장년층에서 많이 걸리는 것으로 알고 있지만 최근에는 20~30대 젊은 층에서도 자주 발생하고 있어 더욱 주의가 필요하다.

여러 심장질환 중에서도 심장마비는 인구 1,000명당 한두 명의 환자가 생길 정도로 빈번하게 발생하며, 남성에게 특히 발병률이 높다. 또 다른 심장질환으로는 혈액이 심장 근육에 충분히 공급되지 않아서 생기는 심장질환인 허혈성 심장질환이 있다. 허혈성 심장질환은 심장까지 혈액을 공급하는 관상동맥이 좁혀지거나 아예 막히는 것이 원인으로, 흡연이나 고혈압, 당뇨, 비만 등으로 발생하며 죽상경화증(콜레스테롤 등 나쁜 지방질이 혈관벽에 쌓이는 것)과 동반되는 혈전으로 발생한다. 허혈성 심장질환에는 협심증의 발병이 가장 많으며, 만성 허혈심장병과 급성 심근경색의 비율도 높다.

비후성 심근증은 심장이 비대해져서 심장 밖으로 혈액을 내뿜는 통로가 좁아지는 것을 말한다. 비후성 심근증 환자는 피가 빠져나가는 혈관 통로가 좁아서 보통 사람의 심장보다 급격한 움직임을 필요로 하기 때문에 심장에서 피를 많이 품어야 하는 강도 높은 과격한 운동은 자제하는 것이 좋다.



심혈관 질환의 초기 증상이자 돌연사의 직접적인 원인이 될 수 있는 부정맥도 환절기에 특히 신경 써야 하는 질환이다. 정상인의 맥박은 분당 약 60회~100회인데 이보다 지나치게 느리거나 빠른 경우나 불규칙적인 상태일 때를 부정맥이라고 한다. 부정맥의 원인으로는 심장의 선천적인 이상이나 술, 담배, 카페인 섭취, 강한 스트레스 등이 꼽힌다. 그리고 심근경색, 고혈압, 갑상선기능항진증 등 다른 질환으로 인해 심장이 부담을 받을 경우에도 부정맥이 생길 수 있다.

부정맥의 대표적인 증상에는 긴장하지 않아도 심장이 자주 심하게 두근거리거나 가슴통증, 온몸에 힘이 빠지는 듯한 어지럼증, 호흡곤란, 피로감과 무력감 등이 있다. 맥박이 60회 미만으로 느리게 뛰는 서맥의 경우에는 쉽게 피곤하거나 어지러우며 심할 경우 쓰러질 때도 있다. 반면 100회 이상 맥박이 빠르게 뛰는 빈맥의 경우에는 가슴이 막 뒹다거나 괜찮아지거나 숨쉬기 힘든 증상이 반복된다. 부정맥을 방치하면 심장 내에 혈전이 생겨 뇌졸중이나 심부전 등의 원인이 될 수 있기 때문에 평소 자신의 맥박이나 심장 박동 변화에 관심을 가지고 이상이 느껴질 때에는 지체 없이 병원을 찾아야 한다.

슬기로운 부정맥 예방 관리법

- ① 30분 정도의 가볍고 규칙적인 운동으로 적정 체중을 유지한다.
- ② 부정맥을 악화시킬 수 있는 담배를 금하고, 술과 커피도 1~2잔으로 줄인다.
- ③ 만병의 근원이자 흡연, 음주, 폭식을 부를 수 있는 스트레스를 최대한 피한다.
- ④ 심박수를 조절하는 데 필요한 나트륨 섭취를 위해 하루 3~5g의 소금을 섭취한다.
(1일 소금 섭취량으로 WTO(세계보건기구)는 5g, 미국심장학회는 3.75g을 권장한다.)
- ⑤ 심장보호 효과가 있는 여성호르몬 에스트로겐의 분비가 줄어드는 폐경기 여성도 심혈관 질환에 노출되기 쉽다는 점을 명심하고 관리한다.

출처: 한국건강관리협회 <건강소식> 2020년 10월호, 한국건강관리협회 부산광역시지부 정재식 진료과장
 한국건강관리협회 <건강소식> 2017년 9월호, 건국대학교병원 가정의학과 최재경 교수
 한국건강관리협회 블로그, 생활 속 건강정보, '환절기에 위험도가 커지는 심장질환의 증상과 치료법'
 국민건강보험 블로그 <건강천사> 건강의식주, '환절기 돌연사의 주범, 부정맥 주의보', 강명희 (자료 출처: 이대목동병원 부정맥 센터)

코로나19와 공간의 변화 속 새로운 미래의 공간을 말한다

우리가 사는 공간은 그 안에서 살고 있는 인간의 변화에 발맞춰 함께 변화해왔다. 하지만 코로나19로 인해 우리의 일상이 급격하게 변화하면서 공간의 변화 속도도 가속화 됐고, 나아가던 방향에도 변화가 생겨났다. 우리가 생활하고 있거나 우리 생활과 밀접한 공간의 가까운 미래는 어떻게 펼쳐질까.

「공간의 미래」



저자 유현준
출판사 을유문화사

● **더욱 빠르게 변화되는 오늘날**

미래를 바꾸는 변수에는 기술의 발달, 기후 변화, 전염병 등 여러 가지 요소가 있고 이러한 요소들은 시대에 따라 달라진다. 얼마 전까지만 해도 대부분의 사람들은 전염병의 영향이 과거에 더 컸고 의학이 발달한 현대에는 그다지 영향력이 크지 않다고 여겨왔다. 하지만 코로나19의 확산 이후 전염병은 전 세계의 화두가 되었고, 모여야 살 수 있던 인간 사회는 모이면 위험한 사회로 변화했다.

우리는 세상의 변화를 예측하고 미래를 준비하려 한다. 그리고 지금처럼 세상을 뒤흔드는 큰 변화가 발생할 경우에는 변화를 예측하고 대비하려는 마음이 더 커질 수밖에 없다. 거대한 변화의 흐름 속에서 여러 분야의 전문가들은 다양한 예측을 내놓는다. 저자인 유현준 역시 건축가로서 앞으로 공간이 어떻게 변화할 것인가에 집중하여 미래를 예측하고, 그러한 생각을 「공간의 미래」에 담았다.

저자는 건축가를 '사회의 복잡한 관계를 정리해 주는 사람'이라고 말한다. 유현준이 제시하는 가까운 미래의 공간은 비대면 시대의 개인 침터나 마당 같은 발코니가 있는 아파트, 정해진 장소나 학과 과정에서 벗어나 아이들을 위한 맞춤형 교육 과정이 있는 학교, 출퇴근 시간은

Composition of Books

여는 글
전염병은 공간을 바꾸고, 공간은 사회를 바꾼다

01장 마당 같은 발코니가 있는 아파트

02장 종교의 위기와 기회

03장 천 명의 학생 천 개의 교육 과정

04장 출근은 계속할 것인가

05장 전염병은 도시를 해체시킬까

06장 지상에 공원을 만들어 줄 자율 주행 지하 물류 터널

07장 그린벨트 보존과 남북통일을 위한 옛시시티

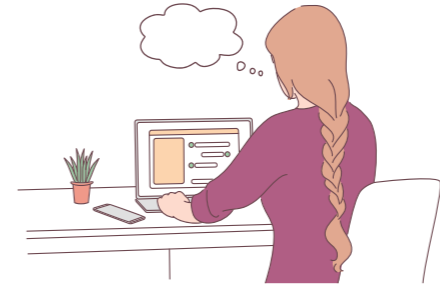
08장 상업 시설의 위기와 진화

09장 청년의 집은 어디에 있는가

10장 국토 균형 발전을 만드는 방법

11장 공간으로 사회적 가치 창출하기

닫는 글
기후 변화와 전염병- 새로운 시대를 만들 기회



줄이고 공동체 의식은 유지시켜 주는 거점 위성 오피스, 집과 가까이 위치하고 있어 접근하기 쉬운 작은 공원과 도서관, 에너지 효율을 높이고 지상의 새로운 공간을 만들어주는 자율 주행 로봇 전용 지하 물류 터널, 남북 청년들이 함께 어울려 일하는 DMZ 평화도시 등 실생활 공간부터 간접적인 공간까지, 바로 적용 가능할 것 같은 가까운 이야기부터 조금 더 먼 미래를 내다보는 이야기로까지 이어진다.

시대의 변화는 곧 공간의 변화로

유현준은 우리의 공간이 어떻게 바뀌었고 또 어떻게 바뀌어 갈 것인지 그리고 어떻게 바뀌어야 할지에 대해 말한다. 이러한 이야기는 단순히 공간에만 머무르지 않는다. 학교 건물을 이야기할 때는 더 나은 교육을 위한 대안을 제시하고, 주거를 이야기할 때는 더 많은 사람이 내 집을 마련할 수 있는 방법을 고민한다. 저자의 이야기는 생활공간을 넘어서 그린벨트, 물류 전용 터널, 국토의 균형발전까지 확장된다.

물론 미래를 정확히 예측한다는 것은 불가능한 일이다. 하지만 다양한 전문가들의 이야기와 이 책 「공간의 미래」에 담긴 이야기들이 더해진다면 더 올바른 예측과 나아갈 방향을 잡는 데에 큰 보탬이 될 것이다. 저자 역시 자신이 거저 선지자 중 한 명이 될 수도 있지만, 그런 위험을 감수하더라도 이 책을 내놓는 것은 더 다양한 전공의 사람들이 다각도에서 예측할수록 사회가 올바른 방향으로 나아갈 가능성이 높아진다고 믿기 때문이라고 한다.

「공간의 미래」에는 건축가로서의 공간에 대한 진단, 비판 그리고 함께 행복한 사회를 꿈꾸는 유현준의 바람이 고스란히 담겨있다. 그는 “미래는 꿈꾸는 자들이 만든다”고 힘주어 말한다. 끝없이 변화하는 세상 속에서도 더 나은 미래를 꿈꾸는 사람들이 있기에, 함께하는 유토피아는 멀지 않은 것이 아닐까.



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

국기(國技) 태권도, 전 세계를 무대 삼아 날마다 발전하다 고신대학교 태권도선교학과

태권도선교학과는 기독교 세계관에 입각하여 한국과 온 열방(列邦)에서 자신의 꿈과 비전을 펼칠 태권도 전문 지도자를 양성하기 위해 2008년도에 개설되었다. 교육목표를 이루기 위해 체육 전문가로서 배워야 할 기초학문과 최고의 교육과정을 4년 동안 균형 있게 중점 지도하고 있다. 사회 지도자로서 갖추어야 할 다양한 현장 경험 중점 지도, 해외 태권도 봉사단으로 파견하기 위한 원어민 영어 강의와 실질적인 실기 능력 배양 그리고 기독교적인 가치관에 입각한 태권도 지도자로서 갖추어야 할 올바른 품성과 인성 함양을 위해 온 힘을 쏟고 있다.



글로벌 시대에 부합하는 해외 전문 지도자 양성

고신대학교는 온 세상을 향한 기독교 네트워크를 학과의 주된 목표로 지향한다. 이를 위해 미국 23개, 중국 11개 대학 및 기관 등을 비롯한 영국, 호주, 일본, 남아공, 베트남 등 37개국 288개 기관과의 협력으로 학술 및 연구교류, 공동연구, 교환학생, 복수학위 프로그램 등 다양한 글로벌 프로그램을 통해 자신의 역량과 비전을 펼쳐갈 수 있도록 지원한다. 또한 하계 및 동계 방학에는 해외자매대학에서 영어 및 중국어 단기어학연수 프로그램을 통하여 세계와 소통하는 인재를 키워가고 있다. 고신대학교 태권도선교학과는 청년의 열정 그 이상의 가치를 펼쳐갈 수 있도록 도전의 장을 만들고, 세계를 가슴에 품고 사랑과 섬김의 리더십이 겸비된 태권도 인재들이 모이는 곳이다. 그리고 21세기 글로벌 시대를 맞아 온 세계를 무대로 삼고자 매년 여름마다 전 학생들이 5개 팀으로 흠뻑서 해외시범 공연에 참여함과 동시에 학교에서 배운 영어 및 외국어를 현장에서 실질적으로 활용, 학생들에게 현장 중심적인 감각을 최대한 배양함으로써 세계 선교 및 글로벌 시대에 맞는 지도자를 양성하고 있다. 실제로 졸업생들이 페루, 포르투갈, 필리핀, 일본 등 세계 여러 나라에서 태권도를 통해 자신의 꿈과 비전을 펼쳐나가고 있다.



사회에 봉사하고 헌신할 전문 지도자 양성

21세기는 다양한 영역에서 정의와 공의(公義)를 가슴에 품은 지도자다운 지도자가 필요한 시대이다. 본 학과는 사회에서 필요로 하는 체육 전문 인재들을 양성하는 데 심혈을 기울이고 있다. 학생들이 다양한 영역에서 활동할 수 있도록 태권도 공인 4단 이상, 사범 지도자, 스포츠지도자, 심판자격증, 경기지도자 등 공인 지도자 자격증과 수상 인명구조, 응급처치, 스키강사, 수상스포츠, 레크리에이션, 웃음치료사, 실버(노인) 레크리에이션, 스포츠 심리지도사, 카이로프라틱, 스포츠 마사지, 테이핑, 유아체육 교사, 퍼스널 트레이너, 활법, 스포츠 영상분석가, 줄넘기 심판 지도자 자격증 등을 취득하도록 한다. 매년 열리는 고신대학교 총장배 전국태권도대회는 대한태권도협회에 승인된 대회로, 태권도를 수련하는 학생들이 마음껏 꿈을 펼칠 수 있도록 돕는다. 졸업 후에는 목회자, 해외 선교사 및 태권도 지도자, 체육 언론 특파원, 스포츠 연구원, 기독교 교사, 교수, 국가 정보원, 경찰, 군 장교, 대통령 경호원, 태권도 도장 운영, 각종 스포츠 센터 체육 지도자 등 다양한 분야에서 활동할 수 있다. 또한 학과는 특기자 전형과 일반 전형으로 나누어져 있지만 모든 어려운 학생들에게는 다양한 장학제도를 통해 끝까지 학업을 정진하게 한다.

2022학년도 고신대학교 태권도선교학과 신입생 모집 안내

고신대학교 태권도선교학과는 태권도 분야의 우수한 전문 인재양성을 목적으로 2022학년도 신입생을 모집한다.
온 세상을 향해 사랑과 섬김을 겸비한 인재 양성을 교육목표로,
우수한 교수진들의 열정 있는 수업과 과학적이고 체계적인 태권도 훈련지도로 교육하고 있다.

1. 모집단위 및 모집인원

모집단위	입학정원	정원내				정원외				
		학생부종합 자기 추천	학생부교과		실기위주	학생부교과				
			일반고	특성화고	지역인재	실기 우수자	농어촌	사회 배려자	특수교육대상자	
태권도 선교학과	30	-	-	-	-	30	정원외 전형 가능			

2. 실기 위주 전형

1) 전형요소 반영 비율(%)

전형 유형	구분		단계 전형	선발 비율 (%)	전형요소 반영비율(%)						
	전형명	전형 요소			학생부	수능	면접	실기	서류	1단계	수능 최저
실기 위주	실기 우수자	실기	일괄	100	-	-	-	100	-	-	x

2) 지원자격 및 제출서류 요약

구분	지원자격	제출서류
실기 위주 실기 우수자	고등학교 졸업(예정)자 또는 법령에 의하여 고등학교 졸업과 동등 이상의 학력이 있다고 인정되는 자	· 학교생활기록부 · 검정고시 성적증명서(해당자만) · 해외고교 출신자(해당자만) - 성적증명서 및 졸업증명서(아포스티유 또는 영사확인 필요) - 출입국사실증명서

※ 2014년 2월 이전 졸업자는 학교생활기록부를 입학관리처에 직접 또는 우편으로 제출

3) 실기시험과목

실기종목	지원자격	제출서류	배점(%)
(공통) 기본 발차기	· 돌려차기 좌/우 2회 · 옆차기 좌/우 2회 · 뒤차기 좌/우 2회 · 뒤후려차기 좌/우 2회	· 정확도, 연결, 힘, 속도, 유연성, 균형성을 종합적으로 평가	20
㉠ 겨루기	· 겨루기에 필요한 다양한 기초발차기 · 전술 응용 차기	· 스텝(Step)을 이용한 기술의 연결 변화와 동작의 다양성 · 미트 겨루기	㉠㉡㉢ 중 택1 80
㉡ 폼새	· 고려 - 지정 · 금강, 태백 중 1(당일 추천)	· 동작(Form)의 정확성 · 몸의 중심이동 · 시선 · 힘의 강약 · 동작의 완급	
㉢ 시범	· 추특기 발차기 2가지 시연 · 고려, 금강, 태백 중 1(당일 추천)	· 중복된 종류의 발차기를 할 수 없음 · 수직회전, 수평회전, 도약격파, 여러 표적격파, 기계체조 중 선택 · 모든 격파는 판미트로 진행함	

※ 당일 도복(무도복)과 띠는 개인 지참

* 자세한 내용은 고신대학교 태권도선교학과 홈페이지 및 학과 문의를 통해 확인할 수 있습니다.
고신대학교 태권도선교학과 TEL.051-990-2308 홈페이지 https://depart.kosin.ac.kr/twd/

2020 도쿄올림픽경기대회 참가 부산 소속 메달리스트 포상금 전달



SPORTS NEWS

부산광역시체육회는 지난 8월 24일(화) 부산광역시체육회관 접견실에서 장인화 부산광역시체육회장 및 김용완 부산광역시펜싱협회장이 참석한 가운데 2020 도쿄올림픽경기대회 펜싱 여자 에페 단체전에서 은메달을 획득한 송세라(부산시청), 펜싱 남자 에페 단체전에서 동메달을 획득한 마세건(부산시청) 두 선수에게 포상금을 전달했다.

2012년 런던올림픽경기대회 이후 9년 만에 펜싱 여자 에페 단체 종목에서 메달을 획득한 송세라 선수와 남자 에페 단체 종목에서 올림픽경기대회 사상 첫 메달을 획득한 마세건 선수의 다음 목표는 2022 항저우 아시아경기대회 메달 획득이다.

두 선수는 “지금의 메달 획득에 이어 내년 항저우 아시아경기대회에서는 더 좋은 성적으로 많은 분들에게 보답하겠다. 나아가 3년 남은 2024 파리 올림픽경기대회에서는 금메달을 목표로 훈련에 전념하겠다”고 말했다.

2020 도쿄올림픽경기대회 대한민국선수단 단장으로 참가한 장인화 부산광역시체육회장은 “올림픽경기대회 기간 동안 많은 선수들을 만나고 메달을 획득했지만, 부산 소속 선수들은 특별히 더 기억에 남는다”며 “특히 세계 1위인 중국과의 준결승에서 송세라 선수의 활약은 대단했다”고 말했다. 덧붙여 “이렇게 값진 메달을 획득해줘서 자랑스럽다”며 소속팀 지도자들에게도 감사 인사를 전했다.

장인화 부산광역시체육회장은 내년 항저우 아시아경기대회와 2024 파리올림픽경기대회에서도 더 좋은 성적을 거둘 수 있도록 행정적·재정적 지원을 아끼지 않을 예정이다.



도쿄올림픽경기대회 영웅들 ‘월드엑스포 부산’ 홍보대사 위촉 추진 예정



SPORTS NEWS

2020 도쿄올림픽경기대회 기간 동안 대한민국 선수단을 이끈 장인화 선수단장이 폐막일인 지난 8월 8일(일) 부산일보와의 단독 유선 인터뷰에서 “선수들의 아름다운 도전에 아낌없는 응원과 박수를 보내 준 국민들께 거듭 감사의 말씀을 전하며, 부산광역시체육회장이자 지역 기업인으로 선수단장을 맡아 선수들과 기쁨을 나눌 수 있어 대단한 영광으로 생각한다”고 소회를 밝혔다.

부산광역시체육회 회장이자 부산상공회의소 회장인 장인화 회장은 지역 기업인으로는 처음으로 올림픽경기대회 선수단장으로 임명되면서 체육계와 지역 경제계에서 상당한 화제가 됐다. 올림픽경기대회 기간 내내 선수단의 관리·지원을 책임지면서 임원진과 함께 주요 경기마다 참석해 열띤 응원을 펼치는 모습이 여러 중계방송을 통해 전해지기도 했다.

장인화 선수단장은 귀국 후 부산 출신 선수를 비롯한 도쿄올림픽경기대회 영웅들과 함께 엑스포 유치에 나서는 방안을 구체화하겠다는 뜻을 밝혔다. 또한 경기를 끝내고 중도에 귀국하는 선수들을 일일이 만나 격려하는 인적 유대를 쌓은 것으로도 전해졌다.

장인화 선수단장은 “코로나19가 완화되면 대회를 치르느라 고생한 선수와 코치들을 부산으로 초청해 노고를 격려하는 자리를 만들 생각인데, 그 자리에서 2030 월드엑스포 부산 유치에 대해 설명하고 협조를 구할 예정”이라며 “유치위원회 집행위원으로 유명 선수 홍보대사 위촉 등 관련 안건을 상정해 다룰 수 있도록 하겠다”고 밝혔다.



구·군체육회

영도구체육회



온라인 전국 태권도대회 지원금 전달

영도구체육회는 지난 8월 24일(화) 영도구청 제1소회의실에서 김철훈 영도구청장, 이강 영도구체육회장과 체육회 임원, 구청 관계자 등이 참석한 가운데 제1회 고신대학교 총장배 온라인 전국 태권도대회의 성공적인 개최를 위해 대회주관인 영도구태권도협회에 지원금 100만 원을 전달했다. 제1회 고신대학교 총장배 온라인 전국 태권도대회는 지난 9월 4일(토)부터 2일간 열렸으며, 코로나19로 인해 비대면 경기방식으로 진행했다.

평가방식은 2,500명의 참가 선수들의 공인품새(개인, 페어, 단체)가 업로드 된 영상을 평가하여, 실시간으로 경기결과를 온라인(유튜브 라이브)을 통해 즉시 전달했다.

부산진구체육회



코로나19 극복을 위한 체육수업 실시

부산진구체육회가 방역수칙을 철저히 지키면서 성장기 청소년을 대상으로 탁구 및 소도구를 활용한 체육 수업을 이어나가고 있다. 코로나19로 인해 활동량이 많은 성장기임에도 마스크를 착용, 단체 활동 제한으로 안타까운 일상이 이어지고 있다. 이에 부산진구체육회는 지도자와 함께 체육수업을 진행하며 즐겁게 체력도 쌓고, 코로나19 극복에도 앞장서고 있다.

동래구체육회



배드민턴 폴트 및 올바른 서비스 방법 영상 제작 홍보

동래구체육회는 지난 8월 9일(월) 동래구체육회에서 부산광역시동래구체육회 유튜브 채널에 '동래구체육회 지도자와 함께하는 배드민턴 폴트 및 올바른 서비스 방법' 영상을 제작하여 업로드했다. 프로그램은 배드민턴 서비스를 할 시에 주의해야 할 폴트와 올바르게 서비스를 넣는 방법을 배울 수 있도록 구성되었다. 영상 제작에는 장서연, 강민경, 진혜진, 남나라, 김유송, 황애자, 신수빈 지도자가 참여했다.

* 동래구체육회 유튜브 채널: <https://www.youtube.com/watch?v=3vwXOTJOF9w&t=21s>



온라인 실시간·쌍방향 생활체육활동 지도

동래구체육회는 지난 8월 9일(월) 동래구체육회에서 부산광역시동래구체육회 유튜브 채널에 '동래구체육회 지도자와 함께하는 세라밴드' 영상을 제작하여 실시간 생활체육활동을 지도했다. 프로그램은 집에서 세라밴드로 쉽게 따라할 수 있는 근력 및 스트레칭 동작으로 구성되었다. 영상 제작에는 강민경, 진혜진, 남나라 지도자가 참여했다.

* 동래구체육회 유튜브 채널: <https://www.youtube.com/watch?v=aaaxqX2HqCw&t=657s>

수영구체육회



수영구청 태권도팀 훈련장 방문 격려

지난 8월 9일(월), 황대성 회장을 비롯한 수영구체육회 임직원이 수영구청 소속의 직장운동경기부 태권도팀(감독 이석훈 외 선수 5명)을 방문했다. 이번 방문은 방역수칙을 준수했으며, 올 하반기 예정인 전국체육대회에 대비하고 지난해에 이루지 못한 목표를 달성하기 위해 굳은 맘을 흘리는 선수를 만나 격려 및 금일봉을 전달했다. 또한 앞으로도 운동을 하는 데 있어 조금이나마 도움이 되도록 지원에 최선을 다하겠다고 약속했다.



'홈트레이닝 운동 영상 프로그램' 제작 보급

수영구체육회는 코로나19의 장기화로 대부분의 사업들이 비대면으로 진행됨에 따라 체육지도자들이 자체 '홈트레이닝 운동 영상 프로그램'을 제작(고강도 타바타, 하체강화운동, 복근 1분완성, 미니볼, 밴드운동, 전신스트레칭)해 영상시설이 갖추어진 구청TV, 국민체육센터, 스포츠클럽, 구청사 민원실 등에 배부할 계획이다.

남녀노소 누구나 쉽게 보고 따라할 수 있는 맞춤형 생활체육 프로그램으로 생활체육 지도자들이 직접 출연해 재미있게 구성했으며, SNS(유튜브, 페이스북, 밴드 등)에 업로드, 나아가 노인시설이나 장애인 시설 등에서도 활용할 계획이다.

황대성 수영구체육회장은 "사회적 거리두기로 대면활동이 어려운 시기지만 구민들과 소통하면서 다양한 체육서비스를 제공하고, 방역수칙을 준수한 안전한 스포츠 활동을 통해 하루빨리 코로나19를 극복할 수 있도록 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

사상구체육회



어르신체육지원활동 및 백세운동교실 실시

사상구체육회는 지난 3월부터 관내 10곳의 공원에서 운영하고 있는 어르신체육지원활동(8곳) 및 백세운동교실(2곳)을 개인방역 수칙을 확실하게 지켜가며 차질 없이 진행하고 있다.



국민체육센터

부산국민체육센터

01. 여름방학 특별 프로그램

부산국민체육센터는 여름방학을 맞아 지난 8월 2일(월)부터 8월 27일(금)까지 4주간 여름방학 특별 프로그램을 실시했다. 이번 프로그램은 철저한 방역지침 속에 운영됐으며, 초·중·고 학생들은 수영, 배드민턴, 축구, 농구, 티볼, 헬스 등 많은 종목을 통해 다양한 신체운동으로 스트레스와 피로감을 해소하고 건강하고 즐거운 여름을 보냈다.



02. 시설 개·보수 공사 진행

부산국민체육센터는 지난 8월 25일(수)부터 9월 6일(월)까지 조깅트랙장(3층) 창문틀 방수 보수공사를 진행했다. 조깅트랙장의 창문틀은 19년이 경과함에 따라 시설노후로 인해 태풍이나 호우 시 누수현상이 발생돼 회원들의 이용 불편 및 안전사고의 위험성이 있었다. 부산국민체육센터는 이번 개·보수 공사를 통해 이용 회원들의 안전을 최우선으로 확보하고, 안전하고 쾌적한 실내환경을 조성하고자 한다.



북구국민체육센터



01. 북구국민체육센터 안내

북구국민체육센터는 지난 2011년 총 면적 3,639.3m²(지상 4F)/1,616.7m²(주차장)로 개관했다. 2층 수영장에는 25m 5레인 이 조성돼 있으며, 3층에는 헬스장과 전망대, 4층에는 AB스튜디오로 요가 및 에어로빅 등 다양한 강습 프로그램을 운영 중이다.

개장시간은 오전 6시부터 22시까지로, 유산소운동부터 근력운동까지 모두 가능한 종합체육단련장이 갖춰져 있다. 또한 4층 옥상심터는 지역주민들을 위한 시설로 즐겁고 편안한 문화공간의 환경이 조성되어 있다.

코로나19 방역지침에 따라 방문객 전원 발열측정, 마스크 착용은 물론 안심콜 및 손소독 등 시설 방문절차를 철저히 관리하고 있으며, 전 층별로 매 시간마다 각종 시설의 소독과 방역을 실시하고 탈의실 및 샤워실 방역에도 힘쓰고 있다.

02. 대학교 현장실습 교육 실시

북구국민체육센터는 지난 8월 16일(월)부터 20일간(8시간) 협약기관인 부산과학기술대학교 건강재활과 재학생(2명)을 대상으로 현장실습교육을 진행했다. 이번 현장실습을 통해 실무경험을 갖춘 경쟁력 있는 인재를 양성하는 물론 맞춤형 전문 실습과정 개발 및 지도로 공공체육시설의 전문성을 한 단계 발전시키는 계기가 될 것으로 기대된다.

영도국민체육센터



01. 하반기 '신나는 주말체육학교 학교밖 프로그램' 운영

영도국민체육센터는 9월 11일(토)부터 대한체육회 주최, 영도구체육회 주관, 영도구 지역 내 학생들을 대상으로 2021년 하반기 '신나는 주말체육학교 학교밖 프로그램'을 운영한다. 코로나19 감염 예방을 위해 발열 체크 및 손소독, 마스크 착용 등 방역지침을 철저히 준수하며, 매주 주말 운영하는 수영·스쿼시 프로그램을 통해 학생들의 학업 스트레스 해소와 올바른 인성 함양 및 건전한 여가 선용의 기회를 제공하고자 한다.

02. 여름방학 특별 프로그램 종강

영도국민체육센터는 지난 7월 19일(월)부터 8월 27일(금)까지 여름방학 특별 프로그램을 실시했다. 이번 프로그램은 성장기 어린이와 청소년들의 여가선용 및 체력증진을 목적으로 진행됐으며, 프로그램은 코로나19 방역·안전수칙을 철저히 준수하여 안전사고 없이 마무리됐다.

03. 코로나19 방역 철저

영도국민체육센터는 코로나19 감염증 확산 방지 및 안전한 운동생활을 위해 정부지침에 따라 마스크 상시 착용, 출입자 체온 점검 및 명부 작성, 전 시설 일 2회 이상 방역·환기 등을 준수하며 운영하고 있다. 또한 이용객과 지도자에게 철저한 방역수칙 준수를 적극적으로 홍보하여 코로나19 확산을 막고 구민들의 안전한 운동생활이 지속될 수 있도록 최선의 노력을 다하고 있다.

강서구국민체육센터

01. 여름방학 특강 프로그램 종강

강서구국민체육센터는 여름방학을 맞아 관내 어린이들을 대상으로 실시한 수영, 체육교실 프로그램을 안전사고 없이 잘 마무리하며 종강했다. 코로나19 확산 예방을 위해 적은 인원으로 진행했으며 참가한 어린이들의 수영실력 향상과 체력증진에 도움을 주었다. 강서구국민체육센터는 매년 방학마다 어린이들의 건강과 여가활동을 위한 특강 프로그램을 진행할 계획이다.



부산실내빙상장



01. 생활스포츠지도자 대상 연수 실시

부산실내빙상장은 빙상종목 생활스포츠지도자 합격자를 대상으로 연수를 실시했다. 참가자들은 24시간 현장학습을 통해 전문강사에게 교수법을 배우고 빙상장 실무 사례를 습득하는 기회를 가졌다.

부산광역시장애인체육회

제15회 전국장애학생체육대회 개최

- 대회명: 제15회 전국장애학생체육대회
- 대회운영: 종목별 주관 대면 대회 및 일부종목 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



[슌런대회] *비대면(온라인)

- 기간: 2021. 9. 13(월)~14(화)
- 장소: 부산역도훈련장
- 참가인원: 총 10명(선수 7, 지도자 3)

[(실내)조정대회] *비대면(온라인)

- 기간: 2021. 9. 15(수)~16(목)
- 장소: 부산역도훈련장
- 참가인원: 총 8명(선수 6, 지도자 2)

2021년 소외종목 육성대회 개최

- 대회명: 2021 부산경남 시각장애인 쇼다운대회
- 대회기간: 2021. 9. 27(월)~29(수)
- 대회장소: 부산시각장애인복지관
- 참가인원: 100여 명
- 대회주최: 부산광역시장애인체육회
- 대회주관: 부산시각장애인스포츠클럽

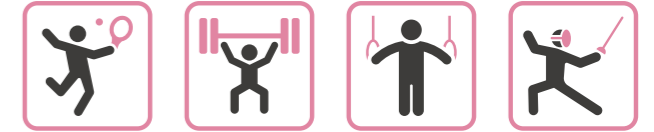


부산공공스포츠클럽

거점스포츠클럽

거점스포츠클럽 프로그램 안내

거점스포츠클럽은 2017년 설립되어 생활체육 저변확대와 전문체육 육성을 위해 정진하고 있는 공공스포츠클럽이다. 테니스, 역도, 체조, 펜싱 4종목을 사직 종합운동장 내의 공공체육시설을 이용하여 진행 중이며, 유아-초등학생부터 성인까지 남녀노소 누구나 쉽게 들 수 있는 다양한 프로그램이 준비되어 있다.



테니스		
프로그램명	요일	시간
초급 월·목 10시	월, 목	10:00~11:00
중급 월·목 11시	월, 목	11:00~12:00
초급 화·금 10시	화, 금	10:00~11:00
초급 수 10시	수	10:00~11:00
초급 수 11시	수	11:00~12:00
초급 월·목 18시	월, 목	18:00~19:00
초급 화·목 19시	화, 목	19:00~20:00
중급 월·목 19시	월, 목	19:00~20:00
초급 화·목 18시	화, 목	18:00~19:00
초등 매직테니스 월·금 16시	월, 금	16:00~17:00
초등 매직테니스 화·목 15시	화, 목	15:00~16:00
초등 매직테니스 월·금 15시	월, 금	15:00~16:00
초등 방과후 화·목 16시	화, 목	16:00~17:00
초등 방과후 토 10시	토	10:00~11:30
초등 방과후 토 11시 30분	토	11:30~13:00
전문선수반	월, 화, 수, 목, 금	16:00~18:00

역도		
프로그램명	요일	시간
TLS(역도 오후반)	월, 화, 수, 목, 금	20:00~22:00
역도 일일이용권	월, 화, 수, 목, 금	20:00~22:00
전문선수반	월, 화, 수, 목, 금	20:00~22:00

체조		
프로그램명	요일	시간
유아반	화, 목	16:30~17:30
키 쑹쑹 성장체조	화, 목	17:30~18:30
키 쑹쑹 성장체조	토	09:00~10:00
키 쑹쑹 성장체조	토	13:00~14:00
초등 키 크기 성장체조	화	16:00~17:00
초등 키 크기 성장체조	목	16:00~17:00
짐&필라테스반	화, 목	09:00~10:00
CROSSFIT반	화, 목	20:00~21:30
전문선수반	월, 화, 수, 목, 금	15:00~19:00

펜싱		
프로그램명	요일	시간
초등 A반	월, 수	15:00~16:00
초등 A반	금	15:00~16:00
초등 B반	월, 수	17:00~18:00
초등 B반	화, 목	17:00~18:00
초등 B반	금	17:00~18:00
초·중·고등학생반	화, 목	19:00~20:00
초·중·고등학생반	금	19:00~20:00
중·고·성인반	월, 수	20:30~21:30
중·고·성인반	화, 목	20:30~21:30
중·고·성인반	금	20:30~21:30
초등 방과후 펜싱교실	화	15:00~16:00
초등 방과후 펜싱교실	목	15:00~16:00
전문선수반	월, 화, 수, 목, 금	18:30~21:30

브론스 아메리카노 헤이즐넛향 190 ml
BRONS AMERICANO HAZELNUT FLAVORED
190 ml (6.6oz) x 10PK

브론스 아메리카노 블랙 190 ml
BRONS AMERICANO BLACK
190 ml (6.6oz) x 10PK

BRONS AMERICANO HAZELNUT FLAVORED 아메리카노 헤이즐넛향
BRONS AMERICANO BLACK 아메리카노 블랙
BRONS AMERICANO HAZELNUT FLAVORED 아메리카노 헤이즐넛향
BRONS AMERICANO BLACK 아메리카노 블랙
BRONS AMERICANO HAZELNUT FLAVORED 아메리카노 헤이즐넛향
BRONS AMERICANO BLACK 아메리카노 블랙

BRONS COFFEE 브론스 / 커피 파우치 음료 자연생각 자연생각 / 아이스티 파우치 음료

아메리카노 블랙 아메리카노 헤이즐넛향 애플망고 청포도 복숭아

HEECHANG YANGSAN COFFEE CAFE BOMB BRONS COFFEE 자연생각

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



The New E-Class 출시

New E. New Attitude.

메르세데스-벤츠의 시작,
스타자동차와 함께

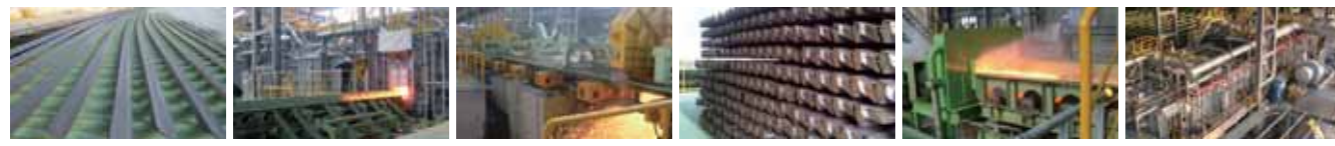
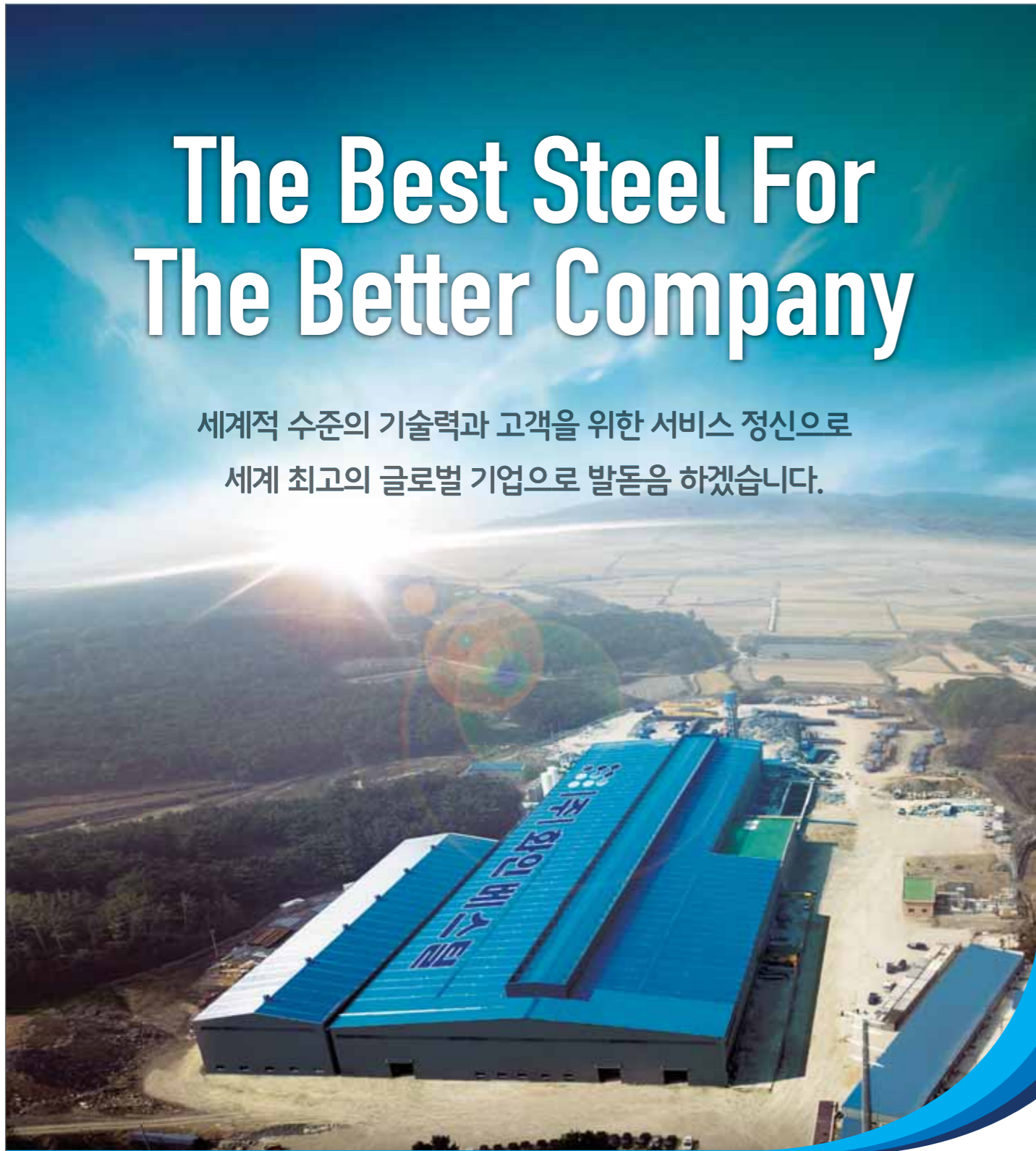


스타자동차	전시점	해운대	051-709-6301	부산 해운대구 해운대로 277(우동)	서비스센터	해운대	051-797-9619	부산 해운대구 해운대로 287(우동)
	금정	051-710-2369	부산 금정구 중앙대로 1912(구서동)	금정	051-775-9811	부산 금정구 중앙대로 1912(구서동)		
	울산	052-701-0503	울산 남구 삼산로 83번길 (달동)	울산	052-705-7203	울산 남구 남중로 74번길 19(삼산동)		
	기장	051-792-7474	부산 기장군 기장읍 기장해안로 98	기장	051-792-7410	부산 기장군 일광면 기장대로 1047-10		
	인중중고차금정	051-775-9820	부산 금정구 중앙대로 1912(구서동)	대표번호	1688-2369(benz)			
	울산	052-701-0513	울산 남구 삼산로 83번길 (달동)	홈페이지	www.mbstar.co.kr			

정부 공인 표준 연비 및 등급
E 220 d 4M EX (배기량 1,950cc, 공차중량 1,900kg, 4륜구동), 복합연비: 13.2km/l (도시연비 12.2m/l, 고속도로연비: 14.7km/l), 등급: 3등급, 복합CO₂배출량: 145g/km
※본 연비는 표준모드에 의한 연비로서 도로 상태, 운전 방법, 차량 적재 및 정비 상태 등에 따라 실주행 연비가 차이가 있습니다.
※상기 제품 이미지는 국내 사람과 다를 수 있습니다.

The Best Steel For The Better Company

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



<p>인천 강철</p> <p>Tel: 055-259-3300 Fax: 055-259-3300 http://www.insteel.com</p>	<p>부천시 사당구 공창로 10 제1산업단지 2층</p> <p>Tel: 051-796-7000 Fax: 051-790-1000 http://www.scora.com</p>	<p>부천시 사당구 학창로 716-1</p> <p>Tel: 051-322-1177 Fax: 051-320-9885 http://www.dongilsteel.com</p>
--	---	--

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

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 부당하여야 하며, 금융거래 제약 등 불이익을 받으실 수 있습니다. *연체율: 대출금리에 3.0%를 가산(최고 15.0%)대출금리가 최고 연체율을 이룰 경우 대출금리+2.0%
- 납부예정 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 계약 체결 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