

대한민국 백년지대계 가덕신공항 조속 건설

가덕신공항 건설에 따른 경제적 파급효과



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



부산광역시체육회 매거진
2021 NOVEMBER VOL. 38

VOL. 38
2021 NOVEMBER

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

영광의 주역

복싱 손영찬 원로 인터뷰

스포츠 플러스

낚시

스포츠 이야기 Y

알고 보면 더 재미있다!
골인(Goal in)
함성의 스포츠, 축구(Soccer)

부산광역시체육회



부산광역시체육회
BUSAN SPORTS COUNCIL



부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

발행일 2021년 11월 23일(월간, 비매품, 통권 제38호)
발행인 부산광역시체육회 회장 장인화
편집인 김동준
편집·취재 성기환, 문찬식, 김성무, 하나근, 김지환
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**
부산광역시복싱협회 손영찬 원로
- 08 노력의 땀방울**
부산광역시빙상경기연맹 회장 조윤섭
- 12 학교체육 탐구생활**
2018년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽
풋살대회 1위
해운대중학교 풋살스포츠클럽
- 16 함께하는 생활체육**
제17회 부산광역시롤러스포츠포츠연맹회장배
롤러스피드대회 종합 1위
편편짐 유소년스포츠클럽



More Broadly

- 20 스페셜 리포트**
국제해양레저관광도시 부산! 바다가 미래다!
- 24 스포츠 in 과학**
다이어트와 기초대사량의 관계
- 28 구·군체육회를 가다**
사하구체육회
- 32 이슈 앤 포커스**
2021 부·울·경 메가스포츠 한마당 성황리에 개최

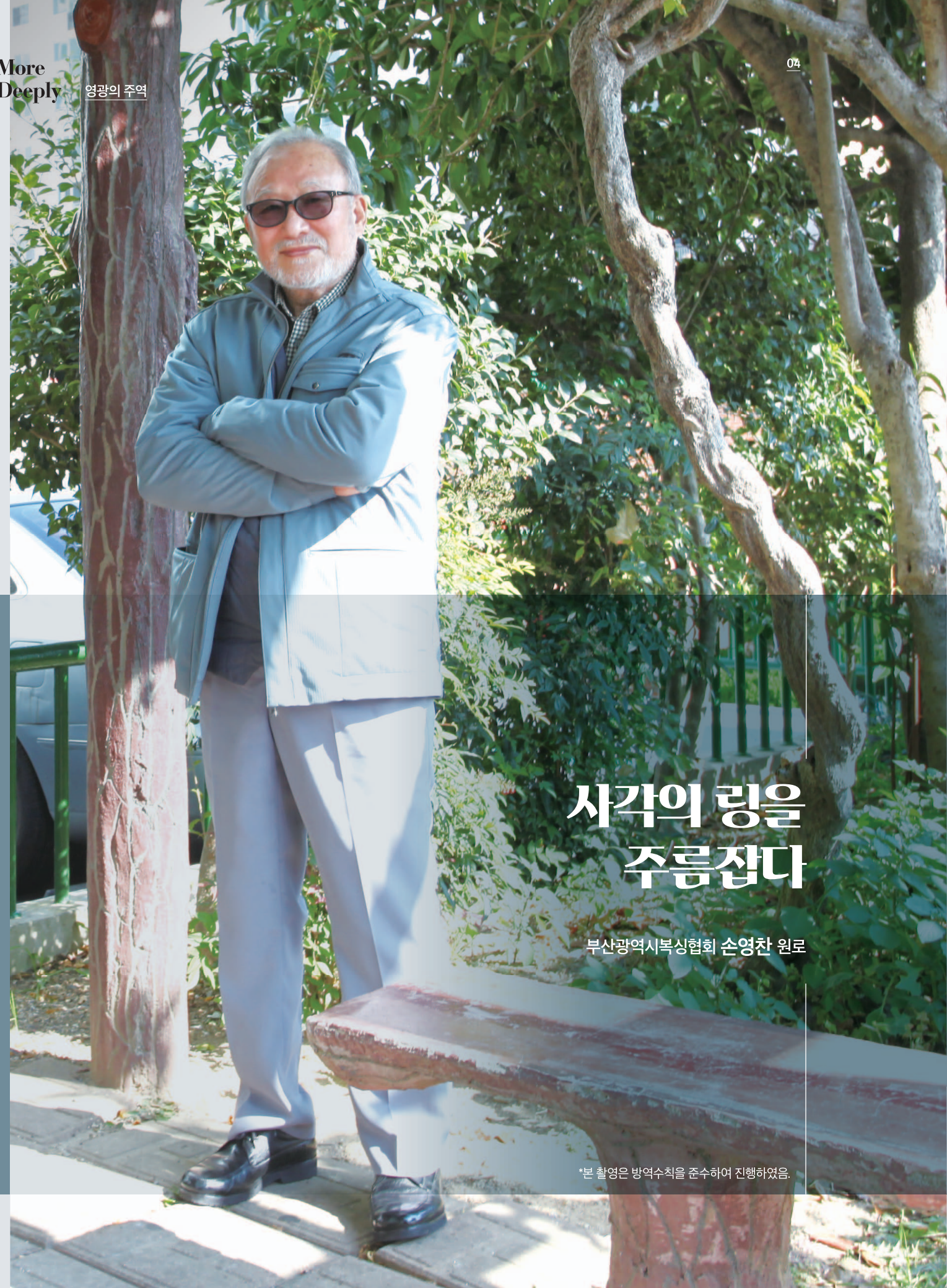
More Pleasantly

- 36 스포츠 플러스**
생생한 손맛! 짜릿한 쾌감!
낚시
- 40 스포츠 이야기 Y**
알고 보면 더 재미있다!
골인(Goal in)
함성의 스포츠, 축구(Soccer)
- 44 키워드가 있는 건강상식**
올바른 치아 관리로 오복 중 으뜸 챙기세요!

More Closely

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





사각의 링을 주름잡다

부산광역시복싱협회 손영찬 원로

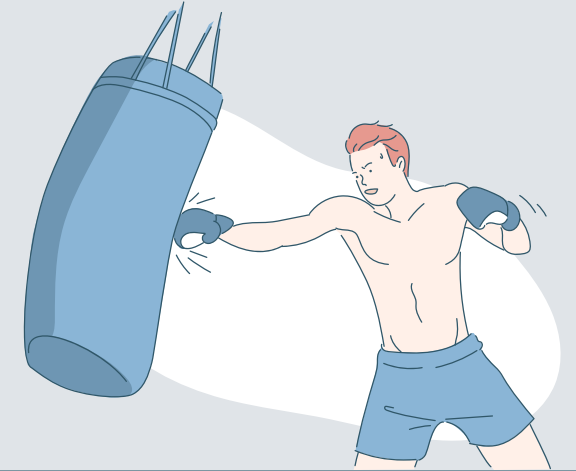
*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



▲ 제5회 방콕 아시아경기대회 당시 손영찬 원로(왼쪽)

복싱은 두 명의 선수가 글러브를 끼고 링 안에서 승부를 겨루는 스포츠이다. 오직 주먹으로 공격을 하다 보니 단순해 보이지만 상대방의 움직임에 따라 공격을 결정하는 어려운 종목이기도 하다.

오랜 세월 복싱이라는 한 길을 걷다 보니 오늘에 이르렀을 손영찬 원로. 그의 모습에서 다부진 기백(氣魄)이 느껴졌다. 부산을 넘어 한국 복싱에 큰 획을 그은 그를 만나 이야기를 나눠봤다.



Boxing

꾸준한 반복이 만든 실력

손영찬 원로는 우연한 계기로 복싱을 시작했다. 지금처럼 다양하게 즐길 수 있는 놀이도 없고, 배고픔을 해결하기 위해 운동하기도 했던 시절이었다. 하지만 손영찬 원로에게 있어 복싱은 마치 오랜 친구처럼, 운명처럼 보였다.

“저도 선수로 활동했지만 형과 동생도 복싱을 했어요. 형은 국가대표로 활약했죠. 어릴 때부터 형의 영향을 많이 받다 보니 복싱을 시작하게 된 것 같아요.”

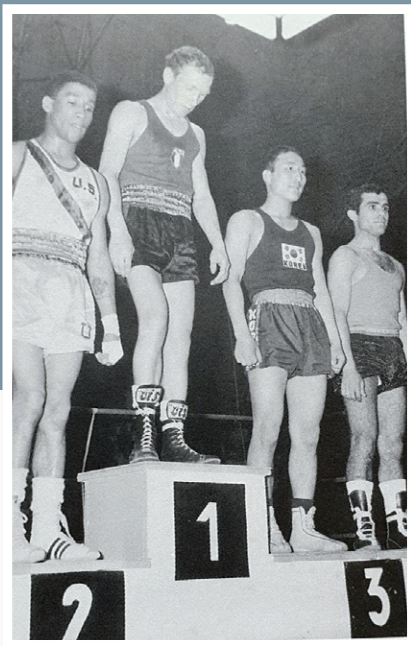
선수 시절 손영찬 원로는 하루도 빠짐없이 아침 운동을 했다. 땀은 거짓말을 하지 않는다는 생각으로 부단히 노력하던 시절이었다. 나무에 매달린 나뭇잎을 샌드백 삼아 복싱의 공격 기술인 잭을 연습하기도 했다.

“복싱의 가장 큰 매력은 노력한 만큼 결과로 나타난다는 점이에요. 세상에 쉬운 일이 없는 것처럼 편하게 할 수 있는 운동도 없죠. 매일 꾸준히 반복해야 실력이 되고, 안정적인 자세로 좋은 공격을 할 수 있어요.”

손영찬 원로는 왼손을 사용하는 사우스포(Southpaw)로 탄탄한 기본기와 상대 선수의 공격을 빠르게 되받아치는 기술로 인정을 받았다. 어릴 때 사고로 눈 부상을 당해 어려움도 있었지만 1966년에는 부산 선수 최초로 제5회 방콕 아시아경기대회 복싱 플라이급에서 1위를 차지하기도 했다. 또한 1966년과 1967년에는 세계군인복싱 선수권대회에서 2년 연속 3위를 하며 당당히 실력을 인정받았다.



▲ 제5회 방콕 아시아경기대회에서 1위 수상



▲ 제10회 세계군인복싱선수권대회에서 손영찬 원로(왼쪽에서 세 번째)



▲ 제58회 대한민국체육상 체육포장 (문재인 대통령, 2020.10.15.)



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

기본으로 기반을 다지다

복싱을 향한 끊임없는 도전은 지도자의 길로 이어졌다. 1970년부터 모교인 동아대학교에서만 31년간 감독을 맡으며 후학 양성에 힘쓴 것이다. 손영찬 원로가 감독을 맡을 당시 제자들은 전국대학복싱선수권대회에서 8번이나 1위를 차지했고, 국내대회에서 250개 정도의 금메달을 땀다. 또한 국제대회에서도 13개의 금메달을 획득하는 등 두각을 나타냈다.

“복싱의 기본은 스텝이에요. 스텝을 밟으며 잼으로 시작해 잼으로 끝나야 하죠. 늘 기본을 강조했고, 훈련을 할 때 감독이 항상 함께하고 있다는 것을 선수들도 느낄 수 있게 지도했어요.”

복싱하면 힘으로 하는 스포츠라고 생각하지만 상황에 따라 재빠르게 움직이고 대처하는 것이 중요하다. 그리고 체력이 좋고 영리해야 한다. 상대방의 기량을 파악해야 공격을 잘할 수 있고, 끝까지 경기에 임할 수 있기 때문이다.

손영찬 원로가 주먹을 쥐고 자세를 잡더니 시범을 선보였다. 가볍게 특 던지듯 잼을 날리는 그의 모습에서 열정 가득했던 선수 시절의 모습이 보이는 듯했다.



“나비처럼 날아서 벌처럼 쏜다고 하잖아요. 복싱의 기본인 잼과 스트레이트만으로도 충분히 상대방을 제압할 수 있어요.”

지금까지 손영찬 원로의 가르침을 거친 제자들은 수없이 많다. 그중에서도 손영찬 원로는 플라이급 전 챔피언이었던 박찬희 선수가 가장 기억에 남는다고 했다.

“몸도 빠르고 기술력이 뛰어난 선수였어요. 타고난 게 아닐까 싶을 만큼 놀라운 성적들도 많이 냈죠. 선수가 좋은 성적을 내면 가르치는 입장에서도 그렇게 뿌듯할 수가 없어요.”

제자들을 가르치며 가장 큰 보람을 느꼈다는 손영찬 원로는 동아대학교에서 우수한 선수들을 수없이 배출했다. 퇴임 후에는 폭넓은 체육교류 활동을 통해 복싱의 발전을 위해 노력하기도 했다. 오직 복싱에 대한 관심과 애정이 만든 일이었다.

예전의 영광 되찾는 그날까지

올림픽경기대회와 아시아경기대회에서 메달을 책임지는 종목 중 하나였던 복싱은 국민 스포츠라 불리며 많은 사랑을 받았다. 그 시절을 떠올리며 손영찬 원로는 아쉬운 마음을 전했다.

“지금까지 매순간 최선을 다했다고 생각했는데 복싱의 위상이 떨어진 것을 생각하면 안타까울 때가 있어요. 선배로서 무엇을 할 수 있을까 고민이 되기도 하고요.”

은퇴를 한 후에도 손영찬 원로는 복싱인들과 소통하며 꾸준히 교류를 이어왔다. 지금은 후배들이 그 역할을 할 수 있게 자리를 내어주고 지켜볼 뿐이라며 그가 겸손하게 웃었다.

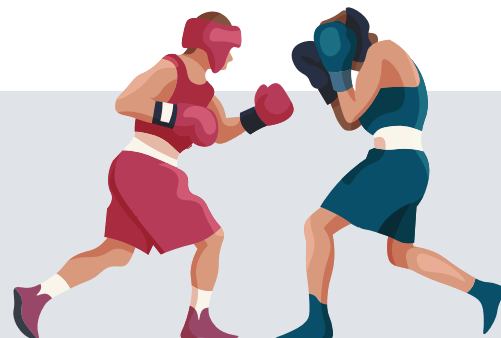
앞으로 바라는 게 있다면 복싱이 다시금 그때의 명예를 되찾는 것이다. 선수들이 열심히 하다 보면 국제 복싱계에서 대한민국의 자리도 조금씩 되찾을 수 있을 거라는 말도 덧붙였다.

“복싱의 발전을 위해서는 중·고등학교 때부터 선수를 양성해야 해요. 획일화된 가르침이 아니라 선수 개인의 자질을 키울 수 있는 교육도 필요하죠.”

마지막으로 손영찬 원로는 후배들에게 따뜻한 조언도 잊지 않았다.

“빠르게 바뀌는 시대의 흐름에 맞지 않다고 생각할 수도 있지만 복싱의 기본을 잊지 않았으면 해요. 가장 기초라고 할 수 있는 스텝부터 제대로 밟는 거죠. 저도 책임감을 갖고 복싱의 발전을 위해 응원하겠습니다.”

손영찬 원로는 인터뷰를 하면서 몇 번이고 복싱의 자세와 기술 동작을 보여주었다. 그 모습에서 항상 노력만큼은 남들보다 조금 더했다는 그의 지난 시간들이 보이는 듯했다. 지금까지 복싱을 위해 묵묵히 힘써온 손영찬 원로와 함께라면 복싱이 다시 예전의 영광을 되찾는 것은 그리 먼 일이 아닐 것이다.



PROFILE

주요 이력사항

- (사)대한복싱협회 고문
- (사)대한생활체육복싱협회 총재
- 중국 국가대표 복싱 감독(1999~2002)
- 제17회 로마 올림픽경기대회 한국대표 복싱 단장
- 제8회 인도네시아대통령배 국제복싱대회 한국대표 코치
- 카자흐스탄 국립체육대학교 명예 체육학박사
- 동아대학교 명예의 전당 체육부문 선정
- 스포츠서울 창간특집 100인의 스포츠 영웅들 선정

주요 수상내역

- 대한체육회 특별상(1966)
- 제5회 방콕 아시아경기대회 1위
- 제9회, 제10회 세계군인복싱선수권대회 3위
- 부산광역시체육회 최우수선수상(1968)
- (사)제1회 부산광역시 체육지도자협회 대상(1991)
- 부산광역시 체육부문 문화상(1992)
- 제58회 대한민국체육상 체육포장(2020)



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



진일보된 부산 빙상계 꿈꾸며 치열한 행보를 이어가다

부산광역시빙상경기연맹 회장, (주)태양금속 대표 조운섭



지난 4월 부산광역시빙상경기연맹 제10대 회장에 취임한 조운섭 회장. 그는 새로운 도전을 향한 출발선을 이제 막 넘었다. 취임 이후 부산 빙상계 인재들이 안정적으로 성장할 수 있도록 논스톱 선수육성 프로그램을 만들겠다는 계획을 조금씩 구체화해가고 있는 중이다. 보다 많은 부산시민이 빙상계에 관심을 가질 수 있도록 단단한 발판을 마련하고 있는 그를 만나보았다.

취임 후 부산 빙상계 발전 향한 다양한 행보

부산광역시빙상경기연맹 회장에 취임하고 반년을 훌쩍 넘긴 시점이었지만 빙상계 발전을 향한 조운섭 회장의 열정은 여전히 뜨거웠다. 그는 빙상경기의 매력에 대해 이야기하며 많은 이가 계절에 상관없이 즐길 수 있고 몸의 균형을 맞춰 신진대사를 원활히 하는 스포츠임을 여러 번 강조했다.

“빙상경기는 쇼트트랙, 스피드 스케이팅, 피겨 스케이팅, 아이스하키, 컬링 등 종류가 다양한 만큼 매력 또한 풍부합니다. 많은 부산시민이 빙상경기를 즐기길 바라지만 안타깝게도 부산은 빙상 불모지에 가깝습니다. 동호인 2,000여 명, 학생 선수 60여 명뿐이어서 빙상에 대한 관심을 불러일으키려면 열정적인 활동이 필요합니다.”

그는 우연한 기회에 빙상계와 인연을 맺었다. 시설, 인프라 등 여러모로 열악한 부산 빙상계에 힘을 실어줄 수 없겠냐는 한 지인의 권유에 마음이 간 것이다. 건축배관자재를 취급하는 (주)태양금속을 설립해 40여 년간 성장·발전시켜온 대표 이사로 기업의 사회적 책임을 절감했던 그는 지인의 권유를 흔쾌히 받아들였다. 기업을 이끌며 쌓아왔던 폭넓은 인맥과 경영 노하우를 부산광역시빙상경기연맹에 쏟기로 결심했다.



부산광역시빙상경기연맹 회장, (주)태양금속 대표 조운섭

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



▲ 제18회 부산광역시 회장배 빙상경기대회에 참석한 조윤섭 회장과 부산광역시체육회 장인화 회장(가운데), 부산광역시빙상경기연맹 임원진

▲ 2021년 10월 15일 부산시청에서 열린 부산광역시 빙상실업팀 창단 간담회

“어려운 환경 속에서도 부산의 빙상 꿈나무들은 꾸준히 육성되고 있습니다. 전문 선수로 성장하기를 꿈꾸며 훈련에 매진하고 있죠. 꿈나무들이 크고 튼튼하게 자랄 수 있게 연맹이 더 나은 환경을 마련해 주려고 합니다.”

1994년 설립된 부산광역시빙상경기연맹은 빙상경기를 부산시민에게 널리 알리고 빙상선수를 지원, 육성하기 위해 힘쓴다. 그는 연맹에 회장으로 취임하면서 진일보된 활동을 펼쳐나고 있다. 홍보와 인프라 확충을 위한 계획을 구체화해 차근차근 진행해가고 있는 중이다.

부산 실업팀 창단과 훈련시설 확충 위해 힘써

㈜태양고속 경영과 부산광역시빙상경기연맹 활동을 병행하는 일이 힘들지 않느냐고 묻자 그는 미소 지으며 빙상계 미래를 떠올리면 힘들 거를이 없다고 했다. 빙상계를 향한 애뜻함이 그의 표정과 말투에서 묻어 나왔다. 그가 지금 가장 심혈을 기울이는 부분은 논스톱 선수 육성 프로그램이다.

“부산에 초·중고 빙상부는 있지만 대학팀과 실업팀은 없습니다. 진학의 연결고리가 끊어져 있어 선수들이 부산에 뿌리내린 뒤 성장하려고 해도 불가능합니다. 선수 활동을 계속하려면 다른 지역으로 이동할 수밖에 없죠. 힘들게 육성한 선수들이 불가피한 결정을 내리는 것을 보며 논스톱 선수 육성 프로그램을 계획했습니다. 부산 빙상계와 꿈나무들의 동반 성장을 위해 대학팀과 실업팀 창단을 추진하고 있습니다.”

그는 대학팀, 실업팀 창단을 위해 직접 발로 뛰며 기업과 관공서를 찾아다녔다. 그 결과 2021년 10월 15일, 부산시청에서 부산광역시 빙상실업팀 창단 간담회를 개최할 수 있었다. 부산시장과 20명의 관계자들이 모인 자리에서 그는 실업팀 창단의 현안과 필요성을 강조했다. 실업팀의 구체적인 운영방안과 활동, 성과 등을 자료로 제출하며 앞으로 더욱 적극적이고 지속적으로 활동할 것을 다짐했다. 긍정적인 답변이 오간 만큼 밝은 미래를 그릴 수 있는 시간이었다.



실업팀 창단 외에도 해결해야 할 문제는 많다. 훈련시설 확충은 연맹에서 풀어야 할 핵심 사안 중 하나이다. 부산에 공설 아이스링크로 부산북구빙상장과 남구빙상장이 있고 사설 시설이 동래구와 센텀시티 두 곳에 있지만 빙상 꿈나무들이 편하게 훈련하기에는 부족하다.

“다양한 종목의 선수들이 한곳에서 훈련하다 보면 효율성이 떨어지는 것은 물론 사고가 일어나기도 합니다. 선수들의 능력 향상과 안전을 위해 아이스링크는 반드시 증설해야 합니다. 확충된 시설에서 선수뿐 아니라 시민들도 빙상 스포츠의 매력을 직접 체험할 수 있을 것입니다.”

위드 코로나, 효과적인 경기 운영과 홍보 고민

위드 코로나 시대를 맞이해 그는 효과적인 경기 운영과 홍보 방안에 대해 고민하고 있다. 지난 몇 년간 코로나19로 각종 행사와 경기가 잠정 연기되거나 무산되었다. 내년에 개최를 계획하고 있는 대회와 경기도 앞날이 불투명하기는 마찬가지이다. 활동에 제약이 많은 시기, 그는 SNS와 온라인 매체를 적극 이용해 행사와 경기를 운영해 나가려고 한다. 2021년 5월 개최한 제18회 부산광역시 회장배 빙상경기대회는 무관중으로 진행했지만 유튜브 채널에 경기영상을 올려 많은 이의 관심을 이끌어낼 수 있었다.

“부산MBC에서 운영하는 빙상 전문 유튜브 채널 부빙부빙에 각 경기 영상을 업로드했습니다. 영상이 올라가자 경기를 참관하지 못했던 학부모와 빙상 팬들의 반응이 뜨거웠습니다. 비대면 시대를 맞이한 만큼 앞으로 SNS와 온라인 매체를 다각도로 사용하려고 합니다. 오는 12월에 개최되는 제15회 부산광역시 시장배 빙상경기대회에도 유튜브와 온라인 채널을 활용할 계획입니다.”

사실 지난 몇 년간 언론을 통해 빙상계의 부정적인 모습이 많이 보도됐다. 그는 빙상계 인사들과 꾸준히 소통하며 조직의 내부적인 의식 개혁과 쇄신을 해나갈 계획이다. 각계 퇴직 명사를 부산광역시빙상경기연맹 고문·자문위원으로 위촉하는 등 연맹의 위상을 높이는 데도 힘쓰려 한다. 무엇보다 2022년에는 부산시민에게 빙상경기의 매력과 장점을 알리는 데 주력할 것이다. 현 국가대표를 초빙한 팬사인회, 1일 교사 등의 콘텐츠를 계획하고 있고 무엇보다 다양한 분야의 사람에게 빙상문화 발전을 위해 필요한 부분이 무엇인지 귀 기울여 들으려고 한다.

“우공이산(愚公移山)이라는 말이 있습니다. 어리석은 사람이 산을 옮긴다는 뜻이죠. 저는 쉬지 않고 꾸준한 가지 일에 매진하면 언젠가는 큰일을 이룰 수 있다고 믿습니다. 부산 빙상계의 진일보된 미래를 위해 세운 계획을 꾸준히 포기하지 않고 실행해 나가겠습니다.”



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

해운대중학교
풋살스포츠클럽

부산을 넘어 전국 1위로 승승장구! 명실상부 풋살의 최강자로 자리 잡다

2018년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 풋살대회 1위

해운대중학교는 점심시간과 방과 후마다 푸른 잔디위를 힘차게 달리는 학생들로 가득하다. 부산을 넘어 전국으로도 널리 알려진 풋살스포츠클럽 덕분이다. 특히 2018년에는 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 풋살대회에서 전승 무실점 1위로 2연패를 차지하고, 부산대표로 참가한 전국학교스포츠클럽 풋살대회에서는 무패 1위라는 엄청난 성적을 기록했다. 부산광역시장기 풋살대회 중등부, 포카리스웨트와 함께하는 풋살히어로즈(FUTSAL HEROES) 부산대회 및 전국대회 트로피까지 거머쥐며 풋살의 강자로 인정받고 있는 그들을 만나 이야기를 나눠봤다.

축구와는 다른 풋살의 매력에 빠지다

풋살은 언뜻 축구와 비슷하거나 규모가 축소된 스포츠로 보이기 쉽다. 하지만 5명의 선수가 좁은 경기장에서 빠른 공수 전환을 하는 박진감 있는 경기로 개인의 기량과 전술이 극대화되는 특징을 가지고 있어 축구와는 다른 고유한 매력을 지니고 있다. 5명의 선발선수는 피보(Pivo, 공격수), 아라(Ala, 미드필더), 픽소(Fixo, 수비), 골레이로(Goleiro, 골키퍼)의 포지션으로 나뉘는데 선수들에게는 포지션별 역할을 넘어서는 움직임이 필요하다. 해운대중학교에서 오랫동안 풋살을 지도해온 김진훈 교사는 처음에는 규칙이 조금 생소하지만 익숙해지면 학생들이 배우기에 최적의 종목이라고 말한다.

“포지션별로 역할을 수행하지만 풋살은 전원 공격, 전원 수비 그리고 공간 활용에 따른 빠른 움직임을 소화해야 해요. 한 마디로 멀티플레이어가 되어야 하는 거죠. 미숙한 선수가 포진될 경우에는 전체적인 경기가 진행되지 않을 정도예요. 기술, 체력, 전술 이해 3박자가 완벽하게 맞아 떨어야 하는 종목입니다.”

약 40x20m의 경기장에서 가로 3m, 세로 2m의 골대와 크기가 작은 4호공을 사용하며, 축구화와 달리 작은 고무 스테드로 만들어진 풋살화를 착용하고, 자유로운 선수교체가 가능하며 15분의 경기시간, 토너먼트 시 전·후반 10분간의 경기, 5m거리에서 하는 승부차기를 하는 것도 축구와는 다른 풋살만의 특징이다.

“축구에서는 사이드라인(Side line) 아웃일 경우 스로인(Throw-in)을 하지만 풋살에서는 사이드라인에 공을 올리고 발로 차서 경기장 안으로 패스를 하는 킥인(Kick-in)이 있어요. 축구와 다른 풋살의 규칙을 잘 이해해서 경기를 진행하다 보면 풋살의 매력에 빠져들게 될 겁니다.”

해운대중학교 풋살스포츠클럽이 2017년과 2018년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 풋살대회 1위를 차지하고 2018년에는 부산광역시장기 풋살대회 중등부 1위, ‘포카리스웨트와 함께하는 풋살히어로즈’ 부산대회 및 전국대회 1위, 전국학교스포츠클럽 풋살대회 1위를 거머쥐며 전국으로 이름을 알릴 수 있었던 비결도 바로 여기에 있다.

*본 촬영은 코로나19 이전에 촬영된 사진임.



함께하는 즐거움, 실력도 성장하다

“해운대중학교에는 최대 3경기를 진행할 수 있을 만큼 넓은 잔디구장이 있고, 정규 풋살 골대가 구비돼 있어서 풋살을 접하기 좋은 환경이에요. 보통 3월 말부터 4월 말 정도까지 체육시간이나 체육대회 전에 예선을 치르면서 자질이 있는 학생들을 선발합니다. 올해는 3학년 30명, 2학년 8명, 1학년 4명의 학생들이 함께하고 있어요.”

매일 점심시간과 화·목요일의 방과 후 훈련, 매주 일요일 오후에 진행되는 주말 훈련은 해운대중학교 풋살스포츠클럽의 팀워크와 실력을 더욱 공고하게 만들었다. 주전, 학년 대표, 2군, 3군 등으로 선수를 나누어 청백전을 실시하고 공간 로테이션 훈련, 리턴 패스, 전술 훈련 등의 훈련도 이어진다. 코로나19로 등교수업을 못할 때는 개인별로 체력 훈련과 개인기량 훈련을 위한 과제를 선생님과 팀원들에게 영상으로 공유하는 등 연습을 게을리하지 않았다.

“풋살은 축구보다 경기 흐름이 빨라서 체력 소모가 크지만 친구나 선배들과 함께 연습하고 대회에 나가는 게 재밌어요. 주장이라 부담감이 있지만 친구들도 잘 도와주고, 선생님이 잘 가르쳐 주셔서 스스로도 실력이 느는 게 느껴져서 더 즐겁습니다.”

픽소를 맡고 있는 주장 김수민 학생은 1학년 때 2019년 ‘포카리스웨트와 함께하는 풋살히어로즈’에 참가한 이후 풋살의 매력에 더욱 빠져 들었다. 학생회장이자 피보로 뛰고 있는 김세일 학생도 “1학년 때 학교 대표로 2019년도 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 축구대회에서 선발로 나간 이후부터 풋살을 하고 있는데 앞으로도 계속 즐겁게 운동하고 싶다”며 학생들끼리 돈독한 팀 분위기를 자랑했다.

코로나19 이전에는 졸업생들도 주말이면 학교를 찾아와 한 달에 2~3번씩 연습경기를 할 만큼 끈끈한 유대관계를 이어가고 있다. 체육대학에 진학하거나 선수로서의 꿈을 키우고 있는 선배들과 후배들의 교류는 풋살 경기를 넘어서는 인연으로 자리매김하며 함께하는 내일을 그려가고 있다.



김진훈 지도교사



3학년 주장, 픽소 김수민 학생



3학년 피보 김세일 학생

“풋살은 친구나 선배들과 함께 연습하고 대회에 나가는 게 재밌어요.”



*본 촬영은 코로나19 이전에 촬영된 사진임.

부산을 넘어 전국으로 나아가다

“학교스포츠클럽 대회는 순수하게 학생들의 땀과 교사의 열정으로 만들어가는 축제예요. 우리가 노력한 가치를 인정받을 수 있는 자리에서 중심에 서게 되어 보람도 많이 느꼈습니다. 특히 2018년도에는 포카리스웨트와 함께하는 풋살히어로즈 부산대회 및 전국대회와 부산광역시장배 풋살 중등부에서 1위를 기록하고 부산광역시교육감배 풋살대회에서는 전승 무실점을 기록하며 2017년에 이어 2연패를 달성했어요. 게다가 전국학교스포츠클럽 풋살대회에서는 무패 1위를 차지하면서 더 큰 의미가 있었죠.”

매 경기마다 모든 이들의 관심을 받으며 결승전에 오르는 내내 “우승은 해운대중학교 학생들이 하겠다”는 찬사가 끊이지 않았다. 실전 경기보다 긴 시간으로 연습경기를 꾸준히 진행해온 학생들의 노력에 2020년 학교체육대상 부총리 겸 교육부장관표창(스포츠클럽부문)을 받을 만큼 열정적인 김진훈 교사의 지도가 더해지니 해운대중학교 풋살스포츠클럽이 좋은 결과를 얻는 것은 당연한 일이었다.

“선수 출신을 데리고 나온다는 건 규칙을 위반하는 경우들이 제법 있는데 풋살과 축구는 규칙이 전혀 달라요. 교사뿐만 아니라 학생들도 규칙을 습득하고 있어야 합니다. 풋살 프로선수로 활동하는 후배에게 훈련이나 전술을 배우기도 하고 학생들에게 많이 전수해주려고 했죠.”



류지홍 교장 선생님 인터뷰(MINI INTERVIEW)

해운대중학교는 상대를 배려하고 존중하는 자세를 강조하며 학교스포츠클럽 활동에 적극적으로 임하고 있다. 자율적으로 점심시간과 방과 후, 주말을 가리지 않고 최선을 다하는 풋살스포츠클럽의 활동도 이와 맞닿아 있다. 류지홍 교장 선생님은 운동장에서 즐겁게 땀 흘리며 운동하는 학생들을 격려하며 학교스포츠클럽을 지원하고 응원한다.

“학생들의 무한한 열정과 지도교사의 집념이 있기에 우승할 수 있었다고 생각합니다. 학생들이 학업에도 집중하고 운동도 열심히 하는 모습을 볼 때면 자랑스럽고 뿌듯하지요. 코로나19로 인해 지금은 대회 참가에 어려움이 있지만 향후 연맹이나 교육청 주관 대회 등이 개최되면 방역수칙을 철저히 준수하고 안전을 최우선으로 하면서 대회에 참가할 수 있도록 아낌없이 지원할 예정입니다.”

주요 수상내역

- 2017년
 - 해운대교육지원청 학교스포츠클럽 풋살대회 2위
 - 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 풋살대회 1위
- 2018년
 - 부산광역시장배 풋살대회 중등부 1위
 - 포카리스웨트와 함께하는 풋살히어로즈 부산대회 1위
 - 포카리스웨트와 함께하는 풋살히어로즈 중학교 풋살 챔피언 결정전 전국대회 1위
 - 해운대교육지원청 학교스포츠클럽 풋살대회 1위
 - 해운대교육지원청 학교스포츠클럽 축구대회 3위
 - 문화체육관광부장관배 전국풋살대회 중등부 3위
 - 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 풋살대회 1위
 - 전국학교스포츠클럽 풋살대회 1위



스포츠로 누리는 아름다운 시절

편편짐 유소년스포츠클럽

제17회 부산광역시롤러스포츠포츠연맹회장배 롤러스피드대회 종합 1위

어린이들에게 있어 사회성 형성과 체력 향상에 가장 좋은 것은 바로 운동일 것이다. 이때 시작을 어떻게 하느냐에 따라 평생 이어갈 생활체육에 대한 이미지는 달라질 수 있다. 신나는 놀이처럼 시작한 인라인스케이트로 큰 대회에서 수상까지 하게 된 편편짐 유소년스포츠클럽을 찾아 이야기를 들어보았다.

스포츠에 대한 긍정적 이미지를 심어준다

어린 시절 다양한 경험이 중요하다는 것은 누구나 공감하며, 자명한 일이다. 특히 사회성과 협동심을 배울 수 있는 비언어적 교육으로, 유소년기의 다양한 스포츠 교육과 중요성은 날로 커지고 있다. 이러한 가운데 굼직한 대회마다 연이은 수상으로 화제가 된 주인공들이 있다.

코로나19 이전이긴 하지만 제17회 부산광역시롤러스포츠포츠연맹회장배 롤러스피드대회에서 종합 1위를 거머쥔 주인공은 편편짐 유소년스포츠클럽이다. 5세부터 13세까지의 어린이들이 놀이처럼 스포츠를 접할 수 있도록 설립된 편편짐 유소년스포츠클럽은 단일종목이 아닌 종합스포츠(초등체육, 축구, 농구, 인라인스케이트, 테크민턴(Tech-minton), 음악줄넘기, 수영, 스키 등) 교육을 펼친다는 면에서 큰 호응을 얻고 있다.

이곳을 운영하고 있는 이태희 코치는 “아이들이 처음 운동을 접할 때는 즐겁게 시작하는 것이 가장 중요하다”며, “운동의 습관화와 생활하는 그 이후에 자연스럽게 따라온다”고 덧붙였다. 그래서 편편짐 유소년스포츠클럽은 기록이나 승부, 기술 습득에만 치중하지 않고 운동에 대한 긍정적 이미지를 심어주는 것이 목적이라고 강조한다.

기초가 다져지면 실력은 자연스레 발아한다

바퀴가 일자로 된 신발을 신고 속도를 겨루는 인라인스케이트 기능면에서 피트니스, 레이스, 트레이닝, 어그레시브 등으로 나뉘며 대체로 어린이들을 비롯해 처음 시작하는 이들에게는 브레이크가 달려 있는 피트니스가 적합하다. 발목이 얇은 유소년들의 경우, 피트니스부터 배우는 경우가 대부분이지만 단계를 뛰어넘는 속도는 성인보다 빠른 편이다. 특히 하체를 주로 쓰는 자전거나 축구 등 다른 운동과의 연계성도 높아 시너지 효과를 누릴 수 있는 장점도 있다. 실제로 편편짐 유소년스포츠클럽 소속의 초등부 저학년 중 한 명은 인라인스케이트를 접한 뒤 얼마 되지 않아 빙상 종목을 섭렵해 입상한 경우도 있을 정도다.

기록에 따르면, 국내 롤러스케이팅 역사는 생각보다 오래되었다. 한국은 캐나다 몬트리올 총회(1977~1979년)를 통해 정식으로 국제롤러스케이팅연맹 가입 승인을 받았다. 이후 1985년도 제66회 전국체육대회 정식종목으로 채택되



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

있으며, 1999년 인천에서 펼쳐진 제80회 전국체육대회부터는 선수들의 장비가 전통 롤러스케이트(바퀴 4개)에서 지금의 인라인스케이트로 바뀌었다.

인라인스케이트 시합에서 유소년들의 경우, 피트니스와 레이싱 두 종목을 가지고 점수 계산을 하게 된다. 편편짐 유소년스포츠클럽의 경우 레이싱 초등부 2위 3명, 3위 1명, 피트니스 초등부 1위 32명, 2위 40명, 3위 32명의 우수한 성적으로 종합 1위를 달성했다. 이는 규칙상 유치부 성적(1위 8명, 2위 1명, 3위 8명)을 제외한 점수이기도 했다.

간혹 피트니스를 간과하고, 레이싱으로 빠르게 진입시키기 위해 욕심을 부리는 경우도 있다. 하지만 유소년들을 대상으로 한 스포츠에서 기초를 무시하다 보면 여러 가지 부작용으로 나타날 수 있다. 유소년 스포츠에서 기록 갱신이나 성적만 강조하는 것은 스포츠 정신에 어긋날 뿐만 아니라 아이들이 재미를 느끼고, 기초를 다지는 것이 중요하기 때문이다.



인터뷰(MINI INTERVIEW)

박이영 회원

저는 초등학교 6학년으로, 5살 때부터 인라인을 배우기 시작했습니다. 인라인을 시작한 계기는 능숙한 자세로 인라인을 타는 언니, 오빠들이 멋있게 보였던 것이 가장 컸습니다. 공원이나 공터에서 바람을 가르며 달리는 모습이 무척 짜릿해 보였습니다. 이후 기초부터 전문적으로 배울 수 있는 편편짐 유소년스포츠클럽을 알게 되었고, 지금까지 꾸준히 인라인스케이트를 타고 있습니다.

인라인스케이트의 매력은 무엇보다 스피드라고 생각합니다. 인라인스케이트를 신고 달리다 보면 고민도 잊게 되고, 자유로움이 느껴져 정말 좋습니다. 또 재미를 넘어 실력도 쌓을 수 있습니다. 유치원에 다니던 7살 때, 연제구에서 펼쳐진 대회에서 1등(200m)을 했는데, 처음으로 큰 상을 받고 성취했다는 기분에 하늘을 날 것만 같았습니다. 인라인스케이트는 제게 늘 좋은 기억으로 남아 있습니다.



유소년들의 가능성을 응원하다

코로나19로 인해 편편짐 유소년스포츠클럽 또한 많은 타격을 받았다. 자체 실내 인라인스케이트장을 보유해 어린이들이 마음껏 누리던 장점이 도리어 역행을 맞은 것이다. 하지만 스포츠 꿈나무들을 위해 손을 놓고만 있을 수는 없었다.

최근 편편짐 유소년스포츠클럽은 위드 코로나(단계적 일상회복)에 따라 구성원 모두가 안심하고 즐길 수 있도록 온천천 인라인장과 을숙도에 위치한 인라인 롤러경기장 트랙을 활용해 유소년들의 대회를 준비하고 있다.

아직은 인라인스케이트를 레저와 취미 종목으로 여기는 경우가 많다. 그렇다고 배움의 과정에 정형화된 기술과 전문 커리큘럼이 축소되는 것은 아니다. 편편짐 유소년스포츠클럽에는 어린 시절 인라인스케이트를 접한 뒤 전문체육으로 전향해 전국소년체육대회를 준비하는 회원도 있다. 수업은 흥미 위주로 진행하되, 아이들 스스로가 길을 찾아가게 만드는 편편짐 유소년스포츠클럽의 교육목표가 결과로 이어진 것이다.

앞으로도 편편짐 유소년스포츠클럽은 전문적인 커리큘럼으로 배움의 과정에서 재미와 성취감을 동시에 느낄 수 있도록 지도할 것이다. 아이들은 저마다 각자의 속도로 발아 한다는 것을 믿기 때문이다.

“ 전문적인 커리큘럼으로 배움의 과정에서 재미와 성취감을 동시에 느낄 수 있도록 지도할 것이다. ”



주요 수상내역

- 2014년
 - 제5회 부산광역시 연합회장기 생활체육 인라인스케이팅대회 종합 3위
- 2016년
 - 제1회 랫츠런파크배 인라인스케이팅대회 종합 3위
- 2017년
 - 제15회 부산광역시롤러스포츠포럼회장배 롤러스피드대회 종합 1위
 - 제2회 랫츠런파크배 인라인스케이팅대회 종합 2위
- 2018년
 - 제16회 부산광역시롤러스포츠포럼회장배 롤러스피드대회 종합 2위
- 2019년
 - 제17회 부산광역시롤러스포츠포럼회장배 롤러스피드대회 종합 1위
 - 2019년 청소년스포츠포럼마당 롤러대회 피트니스 부문 종합 2위



*본 촬영은 코로나19 이전에 촬영된 사진임.

국제해양레저관광도시 부산! 바다가 미래다!

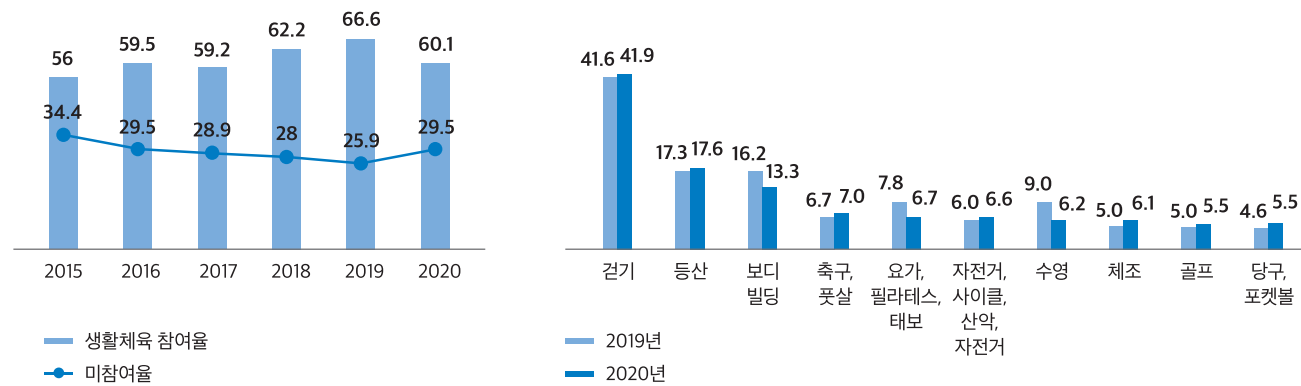
지역자원의 특성을 고려한
생활스포츠 저변 확대 전략 마련 필요



글. 영산대학교 해양레저관광학과 교수
김철우

코로나19에도 자연 친화형 생활스포츠 활동 ↑ 변화의 물결!

국민생활체육조사(문화체육관광부, 2020년 12월)에 의하면 국민생활 속 체육활동 참여율은 전년 대비 매년 3% 이상 증가하는 추세를 보여 왔으나 최근 코로나19로 6.5% 감소한 것으로 나타났다. 그리고 체육활동의 공간적 특성에 따른 차이를 보면 실내체육활동 참여율이 감소(1.1%~2.9%)한 반면 실외체육활동 참여율은 소폭 증가(0.3%~0.6%)한 것을 알 수 있다.



부산의 경우 국내·외 여가활동 트렌드 변화 가속화와 지역자원 특성을 활용한 지자체 정책 강화에 힘입어 해양스포츠 활동에 대한 관심과 참여율이 증가하고 관련 산업에 대한 수요도 확산되는 추세이다. 이러한 변화는 팬데믹 상황 속에서도 코로나19 이전에 비해 서핑과 요트를 중심으로 매년 해양스포츠와 해양레저 활동 수요가 급증(평균 20~40%)하는 것에서 확인할 수 있다.

그리고 부산관광공사의 '2021년 부산해양레저 체험객 조사'에 따르면 40대와 50대, 60대 이상 참여율이 전년도 대비 6.3%, 0.6%, 0.6%로 눈에 띄게 증가하며, 2030의 젊은 세대 뿐 아니라 다양한 연령층으로 저변이 확산되고 있음을 알 수 있다. 이는 생활체육 동호인이 지역 체육시설과 운동장, 공원에서 체력단련과 일상 속 체육활동을 기반으로 사계절 내내 일출과 일몰, 해안절경, 야경, 산, 강, 바다(연안 육역+해역) 등 자연자원 매력을 스포츠 활동과 함께 즐기려는 욕구에서 시작된 것이다. 서핑과 요트, SUP, 카약, 스쿠버, 바다수영, 프리다이빙, 트레킹, 등산, 자전거 등 다양한 레저스포츠 활동을 함께하는 자연친화형 레저스포츠 활동 문화가 생활 속에서 자리잡아가고 있는 중이다.

부산의 자연자원 특성을 활용한 생활 속 레저스포츠 확산 전략 필요



여름 시즌 해수욕 공간, 생존수단의 공간, 특수산업을 위한 공간, 두려움의 공간이었던 바다와 연안 공간이 이제 부산의 새로운 미래를 견인할 수 있다.

부산에서 생활스포츠 활동과 함께 아름다운 바다를 즐기는 공간적, 시각적 측면에는 3가지 방법이 있다. 첫째, 연안 해역인 바다 위에서 해수욕, 무동력·동력 해양스포츠 활동과 함께 바다와 해안절경을 즐기는 방법. 둘째, 연안 해역에서 스쿠버, 프리다이빙 등 수중스포츠 활동을 하며 바닷속 자연을 즐기는 방법. 셋째, 연안 육역, 즉 바다가 보이는 해안길, 언덕, 산, 해수욕장에서 달리기, 트레킹, 자전거 라이딩 등을 하며 바다를 즐기는 것이다.

최근 정부지원 사업의 일환으로 국제해양레저관광도시로 거듭나고 있는 부산은 국민 대부분이 해양레저, 해양관광 활동을 생각하면 떠올리는 첫 번째 관광도시이다. 타지역에 비해 사포지향(四抱之鄕, 산·강·바다·온천)과 레포츠 특화 해수욕장 7개소를 포함한 해양스포츠 투어에 최적화된 관련 자원이 풍부한 곳이기 때문이다.



LEISURE



필자가 자주 찾는 곳이기도 한 이기대 공원과 이기대 해안산책로, 그리고 동해와 남해의 분기점인 오륙도 일대 바다(연안 해역)에서는 요트, 유람선, 카약, 수상오토바이, SUP 등의 해양레저 활동객과 해안가 산, 언덕인 연안 육역에서는 트레킹, 산행, 자전거 라이딩 등 사계절 다양한 유형의 레저스포츠 활동객을 만날 수 있다.

또한 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 스포츠복지정책 지원 사업 일환으로 기초지자체마다 생겨난 수영장(국민체육센터) 덕분에 수많은 사람이 수영을 배우고 즐기며 언젠가는 저 푸른 바다에서 바다 수영을 하고 싶어 한다. 이것이 그들의 로망이다!

해수욕장법과 수상레저안전법에 의해 사계절 내내 해수욕장을 통해 연안 해역으로 들어가 해양레저 활동을 할 수 있게 되었다. 이제는 추운 겨울에도 주말이면 수많은 생활체육 수영 동호인이 일출과 함께 해운대, 송정 바다와 파도를 온몸으로 느끼고 멋진 모습을 카메라에 담기 위해 바다로 달려가고 있다.

국제해양레저관광도시 부산! 해양스포츠, 비치스포츠는?



야외체험활동 확산 추세 속에서 관련 자원을 보유한 각 지자체의 관심은 시민의 생활 속 레저스포츠 활동 확산과 연계한 사계절 외래 방문객 유입에 초점이 맞춰지고 있다. 일부 부산 지역 기초지자체 중에는 관련 행정조직을 신설하고 개발 및 지원 사업 등에 적극적인 관심을 보이는 곳이 생겨나고 있다.

다만 타지역 기초지자체에 비해 지속성과 전문성이 부족한 점과 민간개발사업 유치, 법적 지원책 마련 등 지자체 간 경쟁이 더욱 치열해지고 있다는 점은 간과하지 말아야 한다. 특히 해양수산부는 수상(해수면+내수면)자원과 수중자원을 활용한 지역경제 활성화 지원정책으로 해양레저스포츠와 수중레저스포츠 활동 참여인구 목표를 각각 1천만 명으로 설정하고 이를 달성하기 위해 다양한 지원책을 강화하고 있다. 또한, 문화체육관광부는 지역자원특화 스포츠관광 활성화 여건 조성을 위해 전략적 지원을 다각화하고 있다. 이에 비해 국내에서 시행되는 해양스포츠 관련 다양한 종목의 글로벌 대회는 아직도 일부 동호인을 포함한 전문선수들만의 이벤트에서 쉽게 벗어나지 못하고 있는 실정이다.



“
해운대, 송정 바다와
파도를 온몸으로 느끼려고
바다로 달려가고 있다.”



BUSAN



천혜의 해양스포츠, 비치스포츠 자원을 보유한 부산!

부산시 생활스포츠 저변 확대를 위해서는 체육 및 해양레저, 관광 등 공공행정기관 간의 적극적인 소통과 공유, 융·복합 노력이 지속되어야만 한다. 나아가 미래여가트렌드와 국제레저관광 도시에 적합한 전문스포츠와 생활스포츠 발전에 대한 전략적 정책방안을 도출할 필요가 있다. 또한 관련 종목과 선수 발굴, 재정지원 사업유치, 재정자립 제고 방안 마련, 공공행정 전문성 제고 등을 더욱 강화하고 다각화하여야 한다.

위드 코로나(단계적 일상회복)를 맞아 국내·외 여가 트렌드의 핵심 콘텐츠로 성장하고 있는 해양스포츠와 비치스포츠 관련 산업은 국내 해양자원을 보유한 지방자치단체의 지역경제 활성화와 일자리 창출, 인구 유입을 견인할 수 있는 새로운 해법이 될 수 있을 것이다.



TOURISM



sports in science

다이어트와 기초대사량의 관계



글_ 동국대학교 체육학과 교수 신기욱

● 일생을 살아가면서 누구나 한 번쯤은 다이어트를 계획하고 실천해 본 경험이 있다. 다이어트에 관한 정보는 늘 핫하다. 건강과 아름다움의 결정체를 완성하기 위한 관심도가 높고 매력과 열정이 넘친다. 다이어트는 식욕을 절제해야 한다는 강박 관념에서부터 실천하는 것과 실패하게 되는 감정적 소모가 반복되지만, 내적·외적으로 변화된 건강미를 기대하는 것에서 도전은 시작된다.

Diet & Basal Metabolism



부작용 가져오는 식단 중심의 다이어트

‘다이어트’는 식단(食單)이라는 뜻의 영어 어휘이며 음식 조절, 체중을 줄이거나 건강 증진을 위하여 제한된 식사의 계획으로 정의된다. 체중조절이라는 의미로 사용되고 있지만, 식이요법과 운동 등에 포괄적인 의미로 이해된다. 그래서 특별한 식사계획 이외에 여러 가지의 수단을 활용하여 살을 빼는 행위를 총칭한다(위키백과). 다이어트의 핵심은 단순히 체중을 감량시키는 것이고 감량 이후 장기간 동일한 체중을 유지하는 것이다. 그래서 많은 사람들이 단백질 중심에 보디빌딩 식단, 간헐적 단식, 1일 1식, 샐러드 다이어트, 원푸드 다이어트 등 저칼로리 식단을 많이 이용한다. 하지만 식단 조절을 통한 체중 감량을 지속적으로 실천한다는 것은 쉬운 일이 아니며 다이어트 실패의 원인도 여기에 있다.

일상에서 흔히 단시간 다이어트 효과를 기대하는 방법으로 먹지 않고 굶기와 인위적인 식욕억제 방법(건강식품과 다이어트 보조제 등)은 단시간 체중감량효과를 기대할 때 많이 활용된다. 식단 중심에 다이어트 실천 방법은 여러 가지의 부작용을 가져올 수 있다. 지속적으로 시행하게 될 경우, 요요현상을 빠르게 진행시키거나 자율신경계를 항진시켜 흥분, 초조, 두근거림, 불면 등과 탈모, 골다공증, 빈혈 등 다양한 형태의 부작용을 유발한다.

“ ‘다이어트’는 식단(食單)이라는 뜻의 영어 어휘이며 음식 조절, 체중을 줄이거나 건강 증진을 위하여 제한된 식사의 계획으로 정의된다. ”

① SBS 스페셜(2016), 다이어트의 종말-몸의 목소리가 들려, 442회

다이어트와 비만의 상관관계

● ‘물만 먹었는데, 살이 찌더라’는 말이 있다. 우리의 신체에 음식(영양분)이 들어가게 되면 신체 곳곳의 에너지를 지방 형태로 전환시켜 저장하게 된다. 이때 인체는 에너지를 순환시키고 지방조직을 만들기 위해서 혈관계통은 지방조직 사이에서 증식을 일으키게 된다. 이러한 과정에서 먹지 않고 체중을 감량한 이후 소량의 음식을 먹게 된다면, 기초대사량 즉 신체활동에 필요한 에너지 소모가 낮기 때문에 영양분이 체내로 들어왔을 때 즉시 지방 형태로 저장시키는 메커니즘으로 연결된다.

음식이 흡입될 경우 단기간에 감량된 지방조직에서 음식은 영양소로 바로 흡수되고 에너지 효율을 빠르게 증가시켜 이전보다 더 높은 식욕 현상이 렙틴 대사로 활성화된다. 그러므로 물만 마셔서 살이 찌지 않는 다이어트에 성공하기 위해서는 요요현상에 관한 충분한 이해가 필요하고, 요요현상을 조절하기 위한 방법으로 기초대사량에 대한 정확한 정보를 활용해야 할 것이다.

스탠퍼드 대학의 연구에 의하면 다이어트 인구 중 95%가 5년 내에, 99%는 10년 내에 체중 유지에 실패한다고 밝히고 있다. 이러한 사례는 미국의 다이어트 도전 오락 프로그램인 「Biggest Loser」의 다이어트 성공자 중 요요현상까지 극복한 다이어트 성공자의 수는 전체 성공자의 1/6, 전체 참가자의 1/14 확률밖에 되지 않았다는 점에서 충분히 이해할 수 있다.● 국내에서도 다이어트에 성공한 이후 여전히 날씬함과 건강미를 유지하는 사람이 몇이나 있을까?





기초대사량 원활히 활용하는 오하운

현대인의 다이어트는 영양 상태와 열량 균형, 조절, 근육 증가 등을 포함시키는 건강한 체중 감량이 라는 넓은 의미의 다이어트를 선호한다. 다수의 전문가들이 식이요법과 운동을 병행할 것을 권유하는 이유이기도 하다. 2021년 팬데믹과 디지털 사회가 공존하는 사회 속에 인기 있는 소비 트렌드 키워드로 '오하운'이 있다. '오늘 하루 운동'의 줄임말로 조금씩 천천히 저축하는 마음으로 기초대사량을 원활히 잘 활용하는 다이어트 건강 지킴이를 의미한다. 이러한 '오하운'을 가장 잘 반영한 것이 홈트레이닝이다. '먹으면서 건강하게 빼는' 방식을 선호하는 체중감량과 지속성에 중점을 둔 홈트레이닝이 인기이다. 홈트레이닝은 시간과 장소에 제약이 없이 영상을 통한 운동 참여가 가능하며 개인의 취향에 맞춰 즐겁게 기초대사량을 높이는 데 의의를 둔다.

기초대사량이란 인간의 몸이 생명을 유지하는 데 필요한 최소한의 에너지를 말하며 개인에 따라 그 정도에 차이가 있다. 심장이 뛰고 호흡하는 것, 체온을 유지시키는 것 그리고 뇌의 활성화를 높여줌으로써 일상을 살아가는 데 필요한 전체 에너지 중 기초대사량이 70%를 차지한다. 기초대사량이 높다는 것은 에너지 소모가 잘 된다는 것으로 이해할 수 있다. 운동 그 자체로 에너지를 소모하기도 하지만, 제지방량(근육, 내장, 뼈, 등)을 늘려 기초대사량을 높여주기도 한다.



서울 소비트렌드 트렌드 분석센터(2021), 트렌드 코리아 2021

다이어트와 기초대사량

기초대사량을 높이기 위해서는 규칙적인 식사를 하고 적정량의 운동을 통해 근육량을 높이는 것이 중요하다. 특히 기초대사율을 높이는 방법으로 단백질 섭취가 중요하다. 근육 손실을 최소화하면서 살을 빼고 유지하기 위해서 필요하며 단백질은 표준 체중 혹은 조정 체중 1kg당 0.8g~1.2g이 권장된다. 이러한 기초대사율은 각각의 개인 활동량이나 운동량에 따라 달라진다. 그래서 개인의 기초대사량을 정확히 이해하면 체중감량에 많은 도움이 된다. 간혹 스테로이드가 함유된 운동 보조식품으로 인위적으로 기초대사량을 높여 근육 손실을 억제하려고 하지만 장기적인 투여는 심혈관계 위험성 증가와 혈액 응고 장애, 적혈구 증가 등에 심장질환과 간세포 손상, 고환위축 등 불쾌한 후유증을 유발하게 된다.

그래서 식이요법과 동시에 규칙적인 운동이 시행되어야 한다. 규칙적인 운동을 통해 신체조성에 지방량은 감소시키고 제지방량을 증가시키는 비율을 만들어야 할 것이다. 신체조성은 신체의 지방무게와 제지방 조직(뼈, 근육 내부 장기)의 상대적 비율이며 과체중과 비만인자를 결정하는 데 도움이 된다. 근력강화 운동이 필수적인데, 근육 1kg 증가는 대략 13~30kcal(체성분검사기의 공식을 이용하면 21.6kcal)의 기초대사량 증가를 가져올 수 있다. 또한 기초대사량을 높이기 위해서 충분한 수분 섭취가 중요하며 1.5L 이상의 물

을 더 마시게 되면 일 년간 2.4kg의 체지방이 감량되는 운동효과를 가져온다. 이외에도 신체 에너지 온도를 적절히 조절하는 방법으로 기초대사량을 높이는 방법을 고려해 볼 수 있다.

한국 국민의 비만율은 6.2%로 2019년 국제 기준에 따라 미국은 43.5%, 캐나다 26.7%, 호주 31.5%, 영국 27.0%, 독일 18.1%, 프랑스 13.5% 등에 서구 선진국들에 비해 매우 낮은 편이다(보건복지부 국민건강 통계, 2019). 그러나 30대 중반부터 50대 중반까지 나이가 들면서 많은 사람들이 경험하게 되는 '몰래 다가온 비만(Creeping Obesity)'을 예방하기 위해서 많은 사람들이 오늘도 다이어트에 동참하고 있다. '몰래 다가온 비만'은 느리게 점진적으로 증가하는 체중의 변화인데 바람직하지 않은 식습관에 의한 음식 섭취 증가와 신체 활동이 감소되는 것에서 비롯된다. 몇 년을 걸쳐 진행되기 때문에 신체의 변화를 알아차리기가 쉽지 않다. 알아차리는 순간 우리는 다이어트에 급작스럽게 돌입할 것이다.

제언

성공적인 다이어트를 수행하기 위해서는 개인의 신체조성에 따른 기초대사량을 높일 수 있는 정보를 충분히 고려할 것이며 식단 계획과 신체 활동이 규칙적으로 시행되어야 할 것이다.





*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음

강과 바다가 만나는 도시에서 생활체육으로 하나가 되다!

사하구체육회

강과 바다가 만나는 천혜의 자연환경, 아름답고 신비로운 풍광을 지닌 사하구는 물운대와 낙동강하구언, 을숙도생태공원, 다대포해수욕장 등 관광지가 곧 생활체육의 터전이기도 하다. 그래서일까. 육해공 천혜의 자연환경은 부산광역시 16개 구·군체육회 중에서도 단연 으뜸으로 손꼽힌다.

전 연령층이 골고루 누리는 체육복지 실현

‘스포츠로 하나되는 행복도시 사하’라는 슬로건으로 건강한 체육회를 이끌고 있는 사하구체육회는 총 26개 종목, 263클럽, 10,396명(정회원 18개 종목, 준회원 1개 종목, 인정단체 7개 종목)이 소속되어 있다.

사하구체육회는 단일 주력종목보다 전반적인 분야에서 골고루 두각을 나타내고 있다. 그중에서도 지방자치단체와 전문체육인들이 모인 사하구정구팀, 사하FC, 사하리틀야구단, 다대포해양스포츠센터 등은 청장년층 생활체육인들의 집합지이기도 하다.

뿐만 아니라 사하구체육회는 노년층의 건강 증진을 위해 체육시설 확보에도 적극 나서는 등 어르신들이 일상에서 생활체육을 보다 많이 누릴 수 있도록 지원 폭을 늘리고 있다. 최근에 펼쳐진 2021년 제16회 부산광역시어르신체육대회 파크골프 3위 입상은 어르신들을 위한 사하구체육회의 이러한 노력이 돋보인 성과이기도 하다. 사하구체육회의 행보는 세대를 넘어 마치 강과 바다가 만 나듯 스포츠로 하나가 되는 모습을 보여준다.

전문체육인 배출의 산실

사하구체육회에서 운영하는 프로그램의 장점은 천혜의 환경과 수변(水邊)자원을 잘 활용한다는 점이다. 그 대표적인 사례가 ‘신나는 주말체육학교 학교 밖 수업’으로, 다대포해양레포츠아카데미센터와 연계한 서핑교실은 다른 구에도 입소문이 날 만큼 큰 호응을 얻었다. ‘신나는 주말체육학교’는 대한체육회의 주최 기금으로 운영되는 무료수업으로, 사하구체육회는 현재 12개 교실(학교 안 26개, 학교 밖 6개소)을 운영하고 있다. 지금까지 참여한 수강생은 1만여 명이 넘을 정도로 큰 각광을 받고 있다.

이러한 배경에는 관련 홈페이지를 통해 지역별 모집 공고 후 선착순 접수로 참여 기회를 균등하게 제공했던 점이 크게 작용했다. 무엇보다 SUP패들보드(하드보드 또는 공기식 주입보드에 패들을 이용하는 레포츠)와 서핑 등 사하구의 자연환경을 십분(十分) 활용, 학생들이 다양한 해양레포츠도 즐길 수 있도록 했다는 점에서 사하구체육회와 다대포해양레포츠아카데미센터의 성과가 돋보인다.

아울러 사하구체육회는 학생들의 전문체육활동(동아고 축구, 사하FC, 사하리틀야구단, 당리중학교 정구팀) 지원에도 적극 나서고 있다. 실제로 사하구체육회가 지원하는 사하구청 정구팀을 비롯해 사하구는 부산 정구의 메카로도 유명한데, 2021년 종목별선수권대회 개인복식 1위(안지해, 임미현 선수)와 제57회 국무총리기대회 혼합복식 3위(안지해 선수)를 거두어 큰 화제가 되기도 했다. 여기에는 각종 대회 출전 시 적극적으로 지원하고, 유능한 전문체육인들이 배출될 수 있도록 노력한 사하구체육회의 역할이 컸다.



“학생들이 다양한 해양레포츠도 즐길 수 있도록 했다는 점에서 사하구체육회와 다대포해양레포츠아카데미센터의 성과가 돋보인다.”



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

과감한 인프라 구축과 투명성 갖춘 개선

지난해 사하구체육회는 다대포해변공원 축구장과 다대2동 족구장을 공사 완료하고 개장했다. 부족한 주차면수 등으로 많은 민원과 규제 속에 우여곡절을 겪기도 했지만 해변과 맞닿은 곳에서 편하게 운동을 즐길 수 있는 등 접근성을 높였다는 면에서 체육인들에게 무척이나 반가운 소식이 아닐 수 없다. 올 12월 경부터는 을숙도공원 테니스장 돔구장 건설과 신평레포츠공원 내 개방형 체육관 건설이 시작될 예정으로, 사하구체육회는 생활체육 인프라 구축에도 매진하고 있다.

한편 사하구체육회는 내부적인 체계 개선을 위해 세 가지 큰 목표를 세웠다. 첫 번째는 지도자 처우 개선 주력이다. 두 번째는 체육시설 확대 및 각종 규제 완화를 통해 보다 나은 환경에서 체육인들이 마음 편히 운동할 수 있는 장을 마련해 나간다는 것이다. 끝으로 워드 코로나(단계적 일상회복)에 접어든 상황에 따라 그동안 소원했던 체육인들과의 소통을 통해 앞으로의 현안을 풀고, 사하구체육회의 발전을 도모할 계획이다.



노정석 회장 인터뷰 (MINI INTERVIEW)

사하구체육회가 관리 운영하는 을숙도축구장, 다대포축구장 등은 천혜의 자연이 펼쳐져 있어 전국에서도 손꼽힐만한 체육시설이라고 자부합니다. 부산의 다른 구에서도 찾아올 만큼 입소문이 났는데, 이러한 현상은 생활체육의 붐(Boom)이 다시금 살아나는 중요한 지표이기에 저희에게는 큰 에너지가 되고 있습니다.

그리고 젊은 시절부터 기업경영에 매진하다 보니 일상의 스트레스 해소와 체력 보강이 얼마나 중요한지 절감했습니다. 그렇게 축구에 입문하게 되었고, 사하구축구협회장과 사하구체육회 수석부회장을 맡으며 사하구 구민들이 언제, 어디서, 누구나 생활체육을 즐길 수 있으면 좋겠다고 늘 생각했습니다. 말 그대로 '생활체육을 통한 구민 행복시대'를 만들어 가는 것이 바로 저와 사하구체육회의 큰 목표입니다. 이를 위해 사하구체육회는 이번 법인화를 계기로 생활체육의 독립성과 자율성을 확립하고, 조직 운영의 안정성과 재정지원근거를 마련하고, 체육인들의 권리와 복지 권익향상도 일거일 계획입니다.

다가오는 2022년, 사하구체육회는 신평레포츠공원 내 체육관 개관 등 숙원사업과 체육시설을 적극적으로 확충해 그간 코로나19로 위축됐던 생활체육인들이 활개를 펼칠 수 있도록 돕고, 향후 각종 대회 및 행사를 유치할 수 있는 기반을 마련할 계획입니다.

지도자 인터뷰(MINI INTERVIEW)

● 김혜경(어르신생활체육지도자)

가장 인상적이었던 사례로, 예전에 '신나는 주말체육학교 학교 밖 수업' 중 SUP교실 수업(다대포해변레포츠야카데미센터 연계)을 해마다 신청했던 남학생 2명이 있었습니다. 고등학생이 된 이후로는 수업에 참여하지 못했지만 수업에 참여하는 동안 누구보다 수업을 즐기면서 참여했고, 회를 거듭하던 끝에 고난이도의 투어 기술을 습득해 "1년 중 SUP수업만이 유일한 낙이다"라는 소회로, 저희를 무릎하게 만들었습니다.

● 김희정(어르신생활체육지도자)

얼마 전, 코로나19로 인해 실내체육시설에서 1년 이상 운동을 하지 못한 어르신이 야외에서 운동을 하고 싶어 그라운드골프를 접하게 된 사례가 있었습니다. 어르신께 운동 전 스트레칭과 근력강화운동을 지도해 드렸는데 생활체육을 통한 일상의 소중함을 깊이 느꼈습니다. 하루빨리 코로나19가 종식되어 그동안 못 보았던 어르신들을 뵙고 싶은 바람을 가져봅니다.

● 유현주(일반생활체육지도자)

정월대보름날 경로당 수업을 간 적이 있었습니다. 당시 총무님의 재촉에 헬레벌떡 갔더니 세상에, 찰밥과 나물 등 정성스런 밥상이 차려져 있는 것이었습니다. 그때만 생각하면 지금도 울컥합니다. 업무를 위해 방문하는 곳이지만, 그 관계를 뛰어넘는 감동이 때론 존재합니다. 코로나19 상황이 완화되어 어서 빨리 그 사랑을 되돌려드리고 싶네요.

● 이종환(일반생활체육지도자)

저는 입사 후 얼마 지나지 않아 코로나19 사태가 터져 현장지도를 많이 가보지는 못했습니다. 그러다 올해 '실시간 라이브' 촬영이라는 사업으로, 운동 프로그램을 기획하고 다른 지도자 선생님들과 함께 영상을 찍으면서 색다른 경험을 하게 되었습니다. 비대면 수업을 통해 대면 수업에 참여하지 못하는 직장인 분들에게도 많은 정보를 드릴 수 있도록 온라인콘텐츠에 보다 신경 쓸 계획입니다.

● 최수연(일반생활체육지도자)

저에게 2021년은 사하구체육회에 입사한 지, 만 21년차 되는 해입니다. 밀레니엄이라는 2000년도에 입사해 강산이 두 번이나 바뀌었죠. 그간 처우 개선 등 큰 변화가 있었는데, 시간이 많이 흘러서야 이루어낸 성과이지만 저보다는 후배들의 밑거름이 될 기반을 다졌다는 면에서 개인적으로 무척 뿌듯합니다. 이러한 변화를 에너지로 삼아, 생활체육 지도활동은 물론 궁극적으로는 사하구체육회의 위상을 높일 수 있는 지도자가 되도록 노력하겠습니다.

(*가나다순 배열)



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



ISSUE & FOCUS

부·울·경 메가시티 성공에 앞장서다 2021 부·울·경 메가스포츠 한마당 성황리에 개최

부산과 울산, 경남 도시 간 스포츠 교류와 화합을 위한 2021 부·울·경 메가스포츠 한마당이 지난 11월 13일(토) 개최됐다. 대회는 아시아드주경기장과 APEC 나루공원, 삼락공원 등에서 펼쳐졌으며 성황리에 마무리됐다. 전국 최초의 권역별 스포츠 이벤트로 체육인들의 많은 기대와 관심이 있었던 만큼 현장의 열기는 뜨거웠다.



스포츠 교류로 화합 도모

2021 부·울·경 메가스포츠 한마당은 지난 8월 열릴 예정이었지만 코로나19로 연기되면서 이번에 치러졌다. 이번 대회는 지난 4월부터 시도체육회가 주도적인 역할을 하면서 개최를 추진해왔다. 그리고 부산과 울산, 경남 체육회장이 지난 6월 간담회를 통해 순회 개최를 결의하면서 본격적으로 속도를 내게 되었다. 지금까지 단일 시도에서 열린 것과는 달리 3개의 도시가 화합한다는 점에서 의미가 있다고 할 수 있다.

개회식에는 각 시도 선수단 및 주요 내빈 150여 명이 참석한 가운데 성공적인 부·울·경 메가시티 조성과 2021 부·울·경 메가스포츠 한마당 성공 개최를 위해 화합을 다짐했다.

위드 코로나 시대에 맞춰 진행

대회는 부산광역시 에어로빅 시범단의 축하 공연으로 막을 열었다. 부산과 울산, 경남 선수단이 입장한 후에는 화려한 오프닝 퍼포먼스로 분위기가 고조됐다. 부산광역시 체육회 장인화 회장의 대회사와 부산광역시 이병진 행정부시장의 환영사도 이어졌다. 부산광역시체육회 장인화 회장은 “2021 부·울·경 메가스포츠 한마당이 3개의 도시를 하나로 묶는 선도적인 역할을 하고, 스포츠 교류를 나누는 결속과 화합의 장(場)이 될 것이라고 믿어 의심치 않는다”고 했다.

종목은 코로나19 상황을 고려해 야외종목 위주로 선정했다. 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 게이트볼, 그라운드골프, 야구, 조정, 카누, 테니스, 파크골프로 총 7개이다. 종목경기 운영은 주관하는 각 단체의 규칙 등을 적용했으며 비경쟁 친선 방식으로 진행됐다.

위드 코로나(단계적 일상회복)로 전환되면서 점차 일상을 되찾고 있지만 안전이 최우선인 만큼 방역 수칙은 철저히 준수했다. 또 종목별 진행 요원 및 행사 장소마다 관리 책임자를 두었으며 응급 요원 및 구급차를 배치해 신속하게 사고 대처가 이뤄지도록 했다.



지역체육의 새로운 발걸음

한국형뉴딜 정부정책 사업의 일환인 동남권 부·울·경 메가시티 조성은 부산과 울산, 경남의 지역별 거점도시와 인근 중소도시, 농어촌 지역을 연결해 대도시 경제권으로 발전시키고자 한다. 이에 부·울·경 메가스포츠 한마당을 통해 코로나19로 침체된 체육 활동에 활기를 불어넣고, 지역스포츠가 상생하기 위한 윈-윈 전략을 시행할 수 있는 계기가 될 것으로 보인다.

이번 대회는 3개 시·도의 철저한 준비와 코로나19 방역지침 준수로 성공적으로 끝맺었다. 비경쟁 친선 경기로 종합 점수 시상도 하지 않았으며 부산은 공감상을, 울산은 우정상을, 경남은 화합상을 수상하며 마무리했다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 “부산과 울산, 경남 체육 동호인들의 단합으로 안전사고 없이 무사히 대회를 치렀다”며 “이번 대회의 모범적인 참여가 동남권 지역체육의 새로운 발걸음으로 기억될 것”이라고 전했다.



향후 순회 개최로 이어질 것

올해를 시작으로 부산광역시체육회, 경상남도체육회, 울산광역시체육회는 각 지역을 순회하며 메가스포츠 한마당을 개최할 예정이다. 2022년에는 경상남도에서 열릴 예정이며, 2023년에는 울산에서 추진된다.

앞으로도 부산과 울산, 경남은 하나의 경제 공동체로 지역의 어려움을 함께 극복하고 스포츠 네트워크를 구축해나갈 것이다. 그리고 지속적인 교류를 통해 스포츠의 수도권 집중화를 해소하고 다양한 행사를 이어나갈 계획이다.

부·울·경 메가스포츠 한마당이 공동체 형성의 구심점이 되어 체육뿐만 아니라 문화와 예술, 관광 등 폭넓은 분야로 확대되기를 바라며, 체육계의 힘찬 비상이 앞으로 어떤 결과를 가져올지 기다려진다.



Fishing

생생한 손맛!
짜릿한 쾌감!

낚시

낚시꾼의 대명사처럼 널리 알려진 강태공(姜太公)은 고기 대신 세월을 낚았다고 한다. 낚시는 정적인 활동으로 운동이 되지 않는다고 생각하기 쉽지만 연령에 관계없이 즐길 수 있는 레저 스포츠로 사랑받고 있다. 민물낚시와 바다낚시 그리고 가짜미끼인 루어(Lure)를 이용해 고기를 낚는 루어낚시까지, 장소나 어종에 따라 무궁무진하게 펼쳐지는 낚시의 세계를 들여다보자.



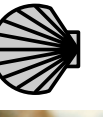
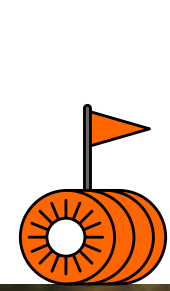
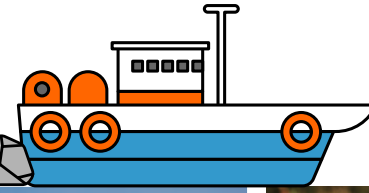
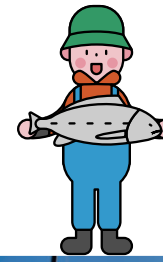
민물낚시

Freshwater Fishing



장소에 따라 강이나 저수지, 호수낚시 등으로 불리며, 같은 장소에서도 어종에 따라 붕어, 잉어, 장어, 쏘가리, 배스, 송어낚시 등 딱딱 종류나 낚시법 등이 천차만별이다.

민물낚시 중에서도 가장 많은 사람들이 대낚시를 보편적으로 즐긴다. 딱딱이나 지렁이 등 생미끼를 사용하며 붕어, 잉어, 향어, 메기 등을 낚을 수 있다. 멀리 긴 릴 낚시대를 투척하는 원투(遠投)낚시로는 주로 잉어, 장어, 붕어, 메기 등을 낚는다.



바다낚시

Sea Fishing



민물낚시보다 많은 어종이 있는 바다낚시는 갯바위, 방파제, 선상낚시 등 장소에 따라 더욱 세분화된다.

방파제낚시는 바다낚시 중 접근성이 가장 높아 많은 낚시인이 즐기고 있는 생활낚시이다. 우럭, 놀래미, 봉장어, 도다리, 망둥어, 간재미뿐만 아니라 시기에 따라서는 고급어종도 낚을 수 있으며 여러 낚시법을 구사할 수도 있는 것이 큰 장점이다.

원거리의 바다로 배를 타고 가야 하는 갯바위낚시는 장소가 험한 탓에 숙련자들이 주로 하는 낚시이다. 여러 종류의 돛이나 부시리, 방어 등 고급 어종을 대상으로 하는 경우가 많다. 원투낚시로는 바다총에 사는 돌돔, 감담돔 등을 주로 낚아 처박기낚시라고 불린다.

배 위에서 즐기는 선상낚시는 어종에 맞는 여러 미끼를 이용해 광어, 갈치, 민어, 농어부터 참돔과 감성돔, 부시리와 방어 등 고급어종과 주꾸미, 갑오징어 등 두족류 낚시도 가능하다.



루어낚시

Lure Fishing



낚시의 과정과 운동 효과

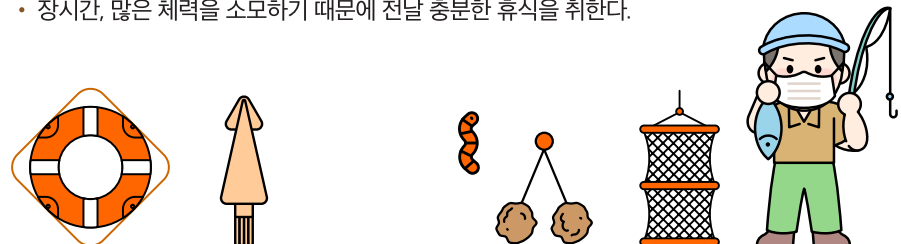
Process and Effect

생미끼 대신 인공적으로 만든 미끼인 루어를 사용하며, 짜릿한 손맛을 즐기고 싶은 젊은 낚시인들이 특히 증가하고 있다. 루어는 실리콘, 플라스틱, 스테인리스, 텅스텐, 철, 와이어강선 등 여러 가지 소재로 만들어지며 물고기 모양을 닮은 것 외에도 다양한 형태가 있다.

민물에서는 쏘가리, 배스, 꺾지, 송어 등 바다에서는 농어, 부시리, 방어, 광어, 우럭 등 주로 육식성 어종을 낚는 데 사용한다. 루어낚시 중에서도 바다 선상낚시의 경우에는 광어와 우럭을 주로 낚으며 시기에 따라 참돔, 부시리, 방어, 삼치 외에 주꾸미와 갑오징어 등도 낚을 수 있다.

준비 단계

- 계절과 낚시터에 맞는 어종을 확인한 후 미끼와 낚시대 등 채비를 준비한다.
- 계절에 맞게 야외 활동에 적합한 옷과 편안한 신발을 챙긴다.
- 장시간, 많은 체력을 소모하기 때문에 전날 충분한 휴식을 취한다.

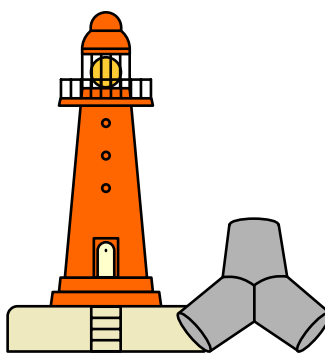


출조 단계

- 낚시터에 도착하면 원하는 포인트에 자리를 잡는다. 평균적으로 1.2km 이상의 거리를 20분 정도 짐을 들고 이동해야 하기 때문에 미리 편한 옷과 신발을 준비하는 것이 좋다.
- 원하는 포인트에 자리를 잡고 낚싯대를 정비하고 준비한 미끼로 낚시를 한다. 미끼를 끼우고 낚싯대를 던지는 등 반복적인 손, 팔운동은 근육과 관절 운동 외에 치매에도 효과가 있다.
- 낚싯대를 던져 원하는 곳에 정확히 미끼를 안착하게 하는 데는 힘과 균형이 모두 필요하다. 꾸준한 연습과 함께 평소에도 운동을 하며 기초체력과 팔 힘을 기르면 도움이 된다.
- 미끼가 원하는 지점에 도달하면 낚싯대를 재빠르게 내려 미끼를 잘 가라앉혀야 한다.
- 낚싯대를 던진 이후에는 찌의 반응에 주의를 기울이고, 신호가 오면 슬며시 낚싯대를 잡고 적당한 시기를 예측한 이후 손목과 팔에 힘을 주고 챔질을 한다.
- 챔질을 하고 고기를 제압하는 과정에서는 손과 팔 외에 허리와 다리 등 전신 근육이 사용된다.

마무리 단계

- 낚싯대와 미끼통, 고기통 등 가지고 간 낚시장비를 챙기고 채비를 정리한다.
- 머물렀던 자리 주위로 낚시를 하며 생긴 쓰레기를 치운다.



출처: 서울특별시낚시협회
컬처타임즈, 2020.02.26. 기사, 최진철의 낚시에세이 <바다&민물! 다양한 장르의 낚시를 살펴보자>



“
 챔질을 하고
 고기를 제압하는 과정에서는
 손과 팔 외에 허리와 다리 등
 전신 근육이 사용된다.
 ”

알고 보면 더 재미있다!

골인(Goal in)

함성의 스포츠,

축구(Soccer)

코로나19로 한층 조용해진 사회 분위기 속에도 꺼지지 않는 열기가 있다.

2022 FIFA 카타르 월드컵경기대회 개최를 앞두고 대한민국과 아시아 국가들이 펼치는 최종 예선은 무관중으로 진행됐지만 축구팬들은 실시간 영상으로 경기를 지켜보며 열광했다. 남녀노소 세대를 가리지 않고 즐기는 축구 관련 용어와 그에 얽힌 역사적 배경을 알아보자.



Soccer

크로스바 설치되기까지 변화 거듭한 축구



축구는 16~17세기 영국 각 지역의 너른 들판에서 운동을 즐기는 것으로 시작됐다. 친구들과 뛰고 어울리며 특정 표시를 한 곳에 골을 넣으면 득점을 인정했다. 희미했던 경기 규정은 1863년 영국축구협회(FA, British Football Association) 규칙이 제정되면서 명확해졌다. 크로스바가 도입됐으며 1891년에는 리버풀 엔지니어 존 브로디가 그물 네트를 발명했다. 경기장에 크로스바와 네트가 설치되면서 골 득실을 정확히 가리게 됐다.

축구 경기장(Football Stadium)의 스타디움은 그리스어 스타디온(Stadion)에서 유래했으며 축구 경기를 펼치는 직사각형 모양의 공간은 필드(Field), 또는 피치(Pitch)라고 부른다. 축구 경기장은 여러 변화를 거치며 지금의 모습으로 완성됐다. 2008년 국제축구협회(FIFA)는 경기장의 좌우측 한계 선인 터치라인(Touch Line)과 골대와 나란히 그어진 경계선 골라인(Goal Line)의 길이를 각각 105m, 68m로 통일했다. 이는 반드시 지켜야 하는 규정은 아니지만 국제 경기에서는 터치라인 100-110m, 골라인 64-75m으로 규격을 엄격히 제한하고 있다.

각 팀별 11명, 총 22명의 선수들은 사각의 경기장에서 전반 45분, 후반 45분으로 나뉘 90분 간 열정 가득한 경기를 펼친다. 그러나 축구 경기시간이 90분으로 규정된 것 또한 불과 130년 전이다. 1897년 셰필드 축구협회와 영국축구협회(FA)는 다양한 축구 규칙을 통합하기 위해 힘썼고 학교와 지역에 따라 달랐던 경기 시간은 지금의 규정을 따르게 됐다. 세계 축구는 시대에 걸맞은 변화를 위해 90분 경기시간을 지키되 추가시간이나 비디오 판정 도입 등으로 보다 나은 변화를 모색 중이다.

경기 시작과 종료, 파울(Foul)로 경기를 중단할 때 심판이 부는 호루라기, 휘슬(Whistle)도 몇 번의 변화를 거쳤다. 초창기 영국 축구에서는 심판이 흰 손수건을 흔들어 신호 수단으로 썼다. 그러다 1878년 노팅엄 포레스트와 셰필드 노퍽클럽 경기에 처음으로 휘슬이 등장했다. 1936년 국제축구평의회(IFAB)는 별도의 심판 휘슬 룰을 제정했고 2007년에는 심판이 휘슬을 부는 때와 방법 등을 세부적으로 규정해 공표했다. 축구는 큰 틀부터 작은 부분까지 오랜 시간 변화를 거듭하며 안정적인 모습을 갖춰 나갔다.



선수의 포지션을 한눈에, 백넘버

축구선수 유니폼 상의 뒷면에 표시되는 백넘버(Back Number)는 단순한 숫자 표시가 아니라 포지션을 한눈에 알아볼 수 있는 상징적 표현이다. 1911년 호주 시드니에서 펼쳐진 축구경기에서 백넘버는 처음 등장한다. 그 이전에는 선수들이 포지션을 따로 나누지 않은 채 경기를 했기 때문에 백넘버가 없었다. 시드니에서 백넘버를 사용하고 1년 뒤 영국 뉴 사우스 웨일즈 지역에서 백넘버를 의무화 시켰다. 1923년 아스널은 유니폼에 1번부터 11번까지 번호를 넣어 경기를 진행했으며 영국은 1939~40년 시즌에 선수들의 백넘버 착용을 의무화했다.

1933년 잉글랜드 축구협회가 선발 출전 선수들이 자유롭게 번호를 쓰게 하면서 독특한 번호가 등장하기도 했지만 백넘버는 여전히 축구선수들의 포지션을 의미한다. 1번은 골키퍼(Goalkeeper), 2번과 3번은 수비수 중 오른쪽 풀백(Full back)과 왼쪽 풀백, 4-5-6번은 미드필더(Mid-fielder)와 센터백(Center back), 7번은 처진 스트리커(Second striker), 8번은 공격형 미드필더(Attacking Mid-fielder), 9번은 스트라이커(Striker)나 센터 포워드(Center Forward)에게 주어진다. 또한 10번은 플레이메이커(Play Maker), 11번은 왼쪽 윙어(Winger)에게 돌아간다.

백넘버는 수십 년에 걸쳐 공식화 됐다. 1950년 브라질 월드컵경기대회에서 처음으로 출전 선수에게 백넘버를 준 뒤 1954년 스위스 월드컵경기대회에서 공식화 했다. 국제축구연맹(FIFA)은 1990년 이탈리아 월드컵경기대회부터 백넘버 1번은 골키퍼에게만 할당하도록 의무화했다.

Back Number

대진표 따라 운명이 갈리는 토너먼트 방식의 월드컵경기대회

1863년 영국축구협회(FA)가 출범할 때 축구 경기는 원칙적으로 토너먼트 방식이었다. 토너먼트(Tournament)는 경기를 여러 번 하는 '리그(League)'와 달리 두 팀이 겨뤄 이긴 팀만이 상위 대진으로 올라가는 대회다. 중세 프랑스 기사들이 두 편으로 나뉘어 상대편 기사를 말에서 떨어트리는 경기, 투르누라(Tournoi)에서 유래한 어휘로 한 번에 많은 팀을 참여시킬 수 있고 각 경기마다 관중의 집중도를 높일 수 있다는 장점이 있다. 그러나 대진표에 따라 승패가 크게 작용하기 때문에 객관성이 떨어진다는 단점도 있다.

세계 축구팬들의 대축제인 월드컵경기대회는 32개 국가팀이 참가하는 대표적인 토너먼트 방식의 경기이다. 1라운드에서 4개 팀씩 리그를 가진 뒤 각 상위 2개 팀이 2라운드에서 16강전을 치른다. 대진표에 따라 많은 부분 승패가 달라져 때로는 생각지 못했던 팀이 우승하는 이변이 생기기도 한다.



Tournament



페널티 카드로 논란 없는 공정한 경기



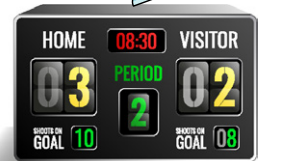
선수가 경기에서 부정행위나 파울을 했을 때 심판은 상황에 따라 옐로카드(Yellow Card) 또는 레드카드(Red Card)를 준다. 지금은 익숙한 페널티 카드(Penalty Card)의 사용이지만 1970년 멕시코 월드컵경기대회 전까지 페널티 카드는 등장하지 않았다. 부정행위를 한 선수를 심판이 제지하고 벌칙을 선언할 따름이었다.

런던 웬블리구장에서 펼쳐진 영국과 아르헨티나 경기에서 독일의 심판 루돌프 클라이틀린이 경기 중 부정행위를 한 선수에게 벌칙을 불분명하게 내린 사건이 있었다. 축구계는 이 사건을 계기로 정확한 심판 결정을 위한 방법을 고민했고 그 결과 색상 카드를 떠올렸다. 옐로카드는 경고를, 레드카드는 퇴장을 의미하게 됐으며 옐로카드를 2번 받으면 레드카드가 돼 퇴장 조치되고 다음 한 경기 출장 정지를 당한다. 축구는 지금 이 순간에도 보다 공정하고 안정적인 경기를 선보이고자 진화를 거듭하는 중이다.

Fair Play

- 출처: 마니아리포트, 김학수, <스포츠박사 기자의 스포츠 용어 산책> 시리즈
- 2021.03.23. <페널티 카드(Penalty Card)는 어떻게 만들어진 것일까>
- 2021.03.24. <축구에서 백넘버(Back Number)는 어떻게 만들어진 것일까>
- 2021.03.25. <축구 경기시간은 왜 90분일까>
- 2021.03.27. <축구 경기장(Football Stadium)은 어떻게 현재와 같은 모양이 됐을까>
- 2021.04.01. <왜 토너먼트(Tournament)라고 말할까>

“ 축구는 지금 이 순간에도
보다 공정하고 안정적인
경기를 선보이고자
진화를 거듭하는 중이다.”



올바른 치아 관리로 오복 중 으뜸 챙기세요!

코로나19로 마스크 착용이 일상화되면서 구취로 불편함을 호소하는 사람이 늘었다. 입안은 신체 부위 중에서도 세균이 가장 많고, 관리를 소홀히 하면 다양한 질환을 초래할 수 있다. 오복 중 으뜸이라고 알려진 치아를 지킬 수 있는 관리법에 대해 알아보자.



치아 관리의 필요성

치아는 나이가 들면서 잇몸이나 치아를 받쳐주는 뼈가 약해지고, 한번 나빠지면 회복하기가 어렵다. 이를 방치하면 치아를 잃을 수도 있고 비용 부담도 커지지만 치료에 대한 두려움으로 미루거나 피하는 사람들이 많다. 하지만 치아가 건강하지 않으면 음식을 제대로 씹을 수 없어 영양 불균형을 가져올 수 있다. 앞니와 같이 잘 보이는 치아가 없으면 말을 하거나 웃을 때, 발음에도 영향을 미친다. 잇몸병은 당뇨병이나 심혈관질환, 조산, 저체중아 출산과 관련이 있고 치아가 없으면 치매 및 인지 기능 저하가 있을 수 있다.

치아를 지키는 생활 수칙



커피 줄이고 물 자주 마시기

카페인 든 음료는 구강을 건조하게 해서 세균이 번식하기 쉽고, 입 냄새를 유발한다. 커피를 마실 때 첨가하는 시럽이나 크림 등은 당도가 높고 끈끈한 점성이 있어 치아 건강에 좋지 않다. 커피를 마시고 싶을 때는 첨가물이 없는 에스프레소나 아메리카노가 좋으며, 물을 자주 마시는 것이 도움이 된다.

술과 담배 자제하기

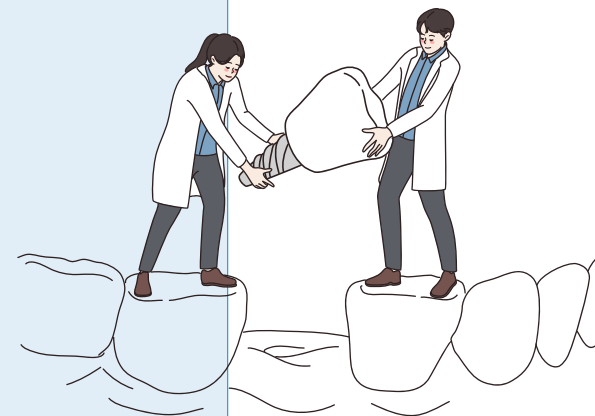
술은 구강 점막을 건조하게 만들어 입 냄새를 유발한다. 또 잇몸 출혈을 촉진하고 염증이 잘 생기게 해 치아 건강에 좋지 않다. 담배에 들어 있는 4,000여 종류의 유해 물질이 구강 점막을 자극해 치주질환이나 충치 등 다양한 질환을 유발하며, 항 화합물이 쌓여 구취의 원인이 된다.

단 음식 줄이기

설탕은 치아에 한번 달라붙으면 쉽게 떨어지지 않아 세균 증식에 좋은 환경이 되면서 구취, 충치, 잇몸 질환을 일으킨다. 특히 캐러멜, 젤리와 같이 치아에 달라붙는 간식은 가급적 피한다.

정기적인 스케일링과 치과 검진하기

스케일링은 치석과 세균을 제거하고, 치아 표면을 매끄럽게 해 세균 부착을 예방한다. 만 19세 이상 성인은 연간 1회 건강보험 적용을 받을 수도 있다. 특별한 증상이 없어도 보건소나 치과를 방문해 정기적으로 검진을 받는다.



Dental Care



올바른

칫솔질을 위한

Check list

칫솔질 전후로 손 씻기

칫솔질 전후에 비누로 30초 이상 손을 씻으면 구강 위생에 도움이 된다. 손가락 사이, 손톱 밑, 손바닥, 손등까지 꼼꼼히 씻는다.

나에게 맞는 칫솔 선택하기

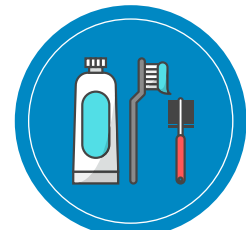
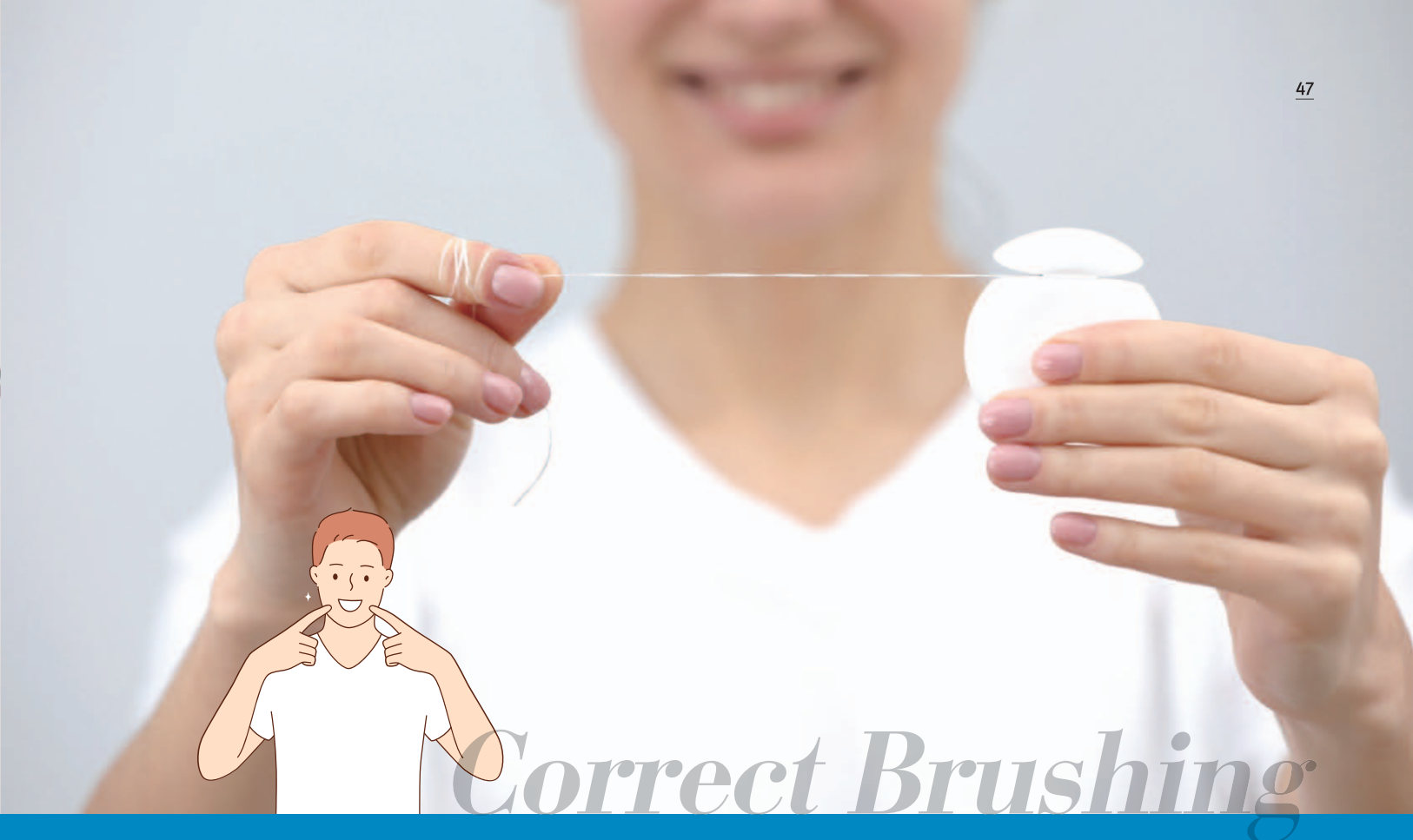
칫솔모가 너무 크면 칫솔이 잘 닿지 않는 어금니나 치아 안쪽 면 등을 깨끗하게 닦기 어렵다. 칫솔모는 끝이 둥글고 치아 2~3개를 덮을 정도의 크기가 적당하다. 치아와 잇몸에 문제가 없다면 중간 강도의 칫솔을, 치아와 잇몸 경계 부위가 많이 파였다면 부드러운 칫솔을 사용한다.

칫솔은 2~3개월에 한 번씩 교체하기

칫솔을 오래 사용하면 칫솔모 변형으로 구석구석 닦기가 어렵다. 양치 습관에 따라 차이는 있지만 2~3개월에 한 번씩 교체한다.

칫솔은 간격 두고 보관하기

칫솔질 후에는 남아 있는 치약이 없도록 헹궈내고, 물기를 제거한 후 칫솔모가 위를 향하게 보관한다. 여러 칫솔을 함께 보관할 때는 간격을 충분히 두고, 공기가 잘 통하는 곳에 둔다.



칫솔, 치약, 컵은 각자 사용하기

칫솔과 치약, 컵은 침으로 발생하는 감염을 막기 위해 다른 사람과 함께 사용하지 않는다.

불소가 든 치약인지 확인하기

치약 성분에서 일불소인산나트륨, 플루오린화나트륨, 플루오르화석, 플루오르화아민297 네 가지 중 한 가지 성분이 들어 있으면 불소치약이다. 만 6세 이하 어린이는 소량만 사용하고, 빨아 먹거나 삼키지 않도록 보호자의 지도가 필요하다.

올바른 칫솔질 Tip

- ① 커피와 차는 치아 착색을 일으키기 쉬우므로 바로 양치질하고, 탄산음료나 신맛 나는 과일을 먹은 후에는 30분 후에 양치질한다.
- ② 저녁 식사 후 양치질을 하고 아무것도 먹지 않았더라도 자기 전에는 한 번 더 하는 것이 좋다.
- ③ 치아와 치아 사이, 치아와 잇몸 경계, 씹는 면은 세균이 많으므로 더 꼼꼼히 닦는다.
- ④ 앞니는 위에서 아래로, 아랫니는 아래에서 위로 닦는다. 앞니 안쪽은 안쪽에서 바깥쪽으로 닦고, 어금니 씹는 면은 앞뒤로 10번씩 닦아준다. 앞니의 바깥쪽, 어금니의 바깥쪽과 안쪽은 잇몸에서 씹는 면으로 칫솔질한다.
- ⑤ 치아의 바깥쪽인 입술과 볼 부분, 혀바닥까지 빠짐없이 모두 닦는다.
- ⑥ 칫솔질을 해도 치아 사이에 음식물이 남을 수 있으므로 치간 칫솔과 치실을 사용한다.

출처: 국민건강보험 <건강보험> 2020년 11월호, SPECIAL THEME '오복 중 으뜸' 소중한 치아 지키기

부산광역시체육회, 국립부경대학교와 부산체육진흥을 위해 업무협약 체결



SPORTS NEWS

부산광역시체육회는 지난 10월 29일(금) 오후 4시 부산상공회의소에서 국립부경대학교와 부산체육진흥을 위한 업무협약을 체결했다. 협약식은 부산광역시체육회 장인화 회장과 부경대학교 장영수 총장을 포함한 두 기관의 관계자가 참석한 가운데 진행됐다.

이번 업무협약에 따라 양 단체가 보유한 다양한 정보를 최대한 활용해 부산체육진흥을 위해 상호 긴밀히 협력하기로 했다. 협약의 주요 내용은 해양레저·스포츠 및 스마트 헬스케어 산업 등 발전에 관한 협력, 체육과 연계한 다양한 콘텐츠 개발 및 운영에 대한 협력, 우수인재 육성 및 청년일자리 창출에 대한 협력 등이다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 “국립부경대학교와의 업무협약을 계기로 양 단체가 적극적으로 협력하기를 바란다. 협력을 통해 스포츠, 문화, 산업 분야의 발전을 포함해 청년일자리 창출 등 부산체육을 한 단계 더 발전시키는 계기가 되기를 기대한다”고 전했다. 나아가 해양수도 부산의 새로운 미래를 밝힐 수 있는 북항재개발사업에도 많은 관심을 가져주시기를 당부했다.



부산광역시체육회-은산해운항공 초·중·고등학교 학생선수 장학금 전달식 성료



SPORTS NEWS

부산광역시체육회는 지난 10월 26일(화) 부산시체육회관에서 초·중·고 학생선수를 대상으로 장학금 전달식을 개최했다.

이번 전달식은 부산광역시체육회가 올해 지원하는 3억 원의 장학금 중 두 번째로 은산해운항공의 후원을 받아 체육장학생을 선발해 장학금을 지원하며, 선정된 장학생은 육상, 축구 등 19개 종목 28개교 50명으로 초·중·고 학생선수에게 100만 원씩 총 5,000만 원의 장학금을 지급한다.

양재생 은산해운항공 회장은 “은산해운항공은 창사 이후 지난 28년 동안 고객 감동과 가치 실현을 위해 끊임없이 노력하고 동시에 기업의 사회적 책임을 다하기 위해 힘썼다”며 “앞으로도 형식적인 행사가 아닌 진정성 있는 CSR(사회적 책임) 활동을 통해 지역사회 및 체육 꿈나무들과 함께 성장하고 기업의 가치를 더욱 높여나가겠다”라고 전했다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 “부산체육의 미래를 짊어지고 나갈 학생선수 장학 지원에 감사드린다”며 은산해운항공에 감사의 뜻을 밝혔으며 “이번 장학금을 통해 선수들의 경기력 향상에 도움이 되기를 바라며, 앞으로도 체육 꿈나무 학생들이 더 발전할 수 있도록 여러 지원 사업을 활발히 진행하겠다”고 전했다.



부산광역시체육회, 지역주민의 건강 증진을 위해 무료 여성 태권도교실 개강



SPORTS NEWS

부산광역시체육회는 지역주민의 건강 증진을 위해 여성 태권도교실을 개설한 뒤 무료로 운영하고 있다. 여성 태권도교실은 지난 11월 1일(월)부터 매주 월요일 오후 5시에 체육회관 월계관에서 진행된다. 개강식에서 부산광역시태권도협회 시범단이 품새 시범을 선보여 큰 호응을 이끌어냈다.

태권도는 손과 발을 이용해 공격과 방어를 하는 무도 중 하나로 체력을 단련시키고 신체를 균형 있게 만들며 정신수양을 하는 데 좋다. 여러 장점을 가지고 있는 만큼 태권도는 아시아경기대회, 올림픽경기대회 등에서 관중들이 환호하는 스포츠이다. 부산광역시체육회 박가서 상임부회장은 “여성 태권도교실을 통해 많은 분이 신체를 좀 더 단단하게 만들고 건강을 증진시켜 활기차고 행복한 인생이 되기를 바란다”고 말했다.

부산광역시체육회는 지역주민의 체력 증진과 건강 활성화에 기여하는 다양한 프로그램을 운영 중이며, 앞으로 꾸준히 생활체육 프로그램을 보급할 예정이다.



부산광역시장애인체육회



제41회 전국장애인체육대회 부산선수단 종합 5위 달성

지난 10월 20일(수)부터 25일(월)까지 경북 구미 일원에서 열린 제41회 전국장애인체육대회에서 부산광역시장애인선수단이 맹활약을 펼쳤다. 이번 대회는 코로나19로 시범경기가 취소되고 무관중으로 경기를 진행했다. 또한 각 경기장별 방역을 강화하고 48시간 이내 PCR 검사 음성 확인자만 경기장 출입을 허용하는 등 철저한 방역 통제가 있었다. 그럼에도 불구하고 10월 22일(금) 우려했던 확진자(1명)가 발생해 대회 운영에 옥에 티로 남았다.

부산광역시장애인체육회는 대부분의 종목에서 목표를 초과 달성하거나 당초 예상한 수준의 성적을 상회했다. 일부 종목에서 약진을 보였고, 신인 발굴 및 훈련장 등 인프라 확보가 숙제로 남았다.

이번 대회 입상 선수 중에는 육상의 신우성(부산은행) 선수가 금메달 4개를 목에 걸며 두드러진 활약을 펼쳤다. 육상에서는 남기원(부산은행) 선수 3관왕, 정중대 선수 3관왕, 하수학 선수 2관왕(이상 부산광역시장애인체육회 실업팀), 노경민(화명고등학교) 선수 2관왕의 쾌거를 거뒀다. 이어 역도에서 강경일(봉생병원)·박현미(부산동구청) 선수가 3관왕, 권태현(부산의료원)·남궁정훈(부산동구청)·윤정희(봉생병원)·이성용(부산광역시장애인체육회) 선수가 각각 2관왕을 차지했다.

탁구 국가대표 김기태(부산광역시장애인체육회 실업팀) 선수가 3관왕, 당구 이재원·곽동순(각 부산광역시장애인체육회) 선수 및 수영 이재이(우리들병원) 선수, 파크골프 전희숙(부산광역시장애인체육회) 선수가 2관왕의 기염을 토했다. 각 종목별 결과를 보면 부산광역시장애인체육회 실업팀(탁구·육상·수영)과 역도·육상·탁구·론볼 및 뇌성추추구와 시각축구의 꾸준한 상위 성적과 사이클·조정·댄스스포츠 등에서 괄목할 만한 성장을 보였다. 그밖에 보치아·사격·휠체어테니스·태권도에서는 눈에 띄는 성적 없이 대회를 마쳐 큰 아쉬움을 남겼다.

부산광역시장애인체육회 김철우 사무처장은 “역도·육상·수영·탁구·론볼 등 효자종목의 지속적인 상위 입상에 대한 치하와 함께 보합종목의 성적 분석 및 향후 스포츠고용 선수 확대, 전용 훈련장 확보, 전문 지도자 조기 선임 등 철저한 대책 방안을 마련해 노메달의 수모를 다시는 겪지 않도록 하겠다”라고 소감을 밝혔다. 또한 “곧이어 진행될 스포츠선수 심리상담 프로그램 등 과학적이며 체계적인 선진 시스템을 접목하여 제42회 전국장애인체육대회 준비에 돌입, 차기 대회 종합 4위를 목표로 재도약하겠다”라고 각오를 다졌다.

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

시대를 앞서는 전문 체육인을 양성하다

동아대학교 체육학과, 태권도학과

동아대학교 체육학과와 태권도학과는 시대를 선도하는 전문 체육인 양성에 힘쓰고 있다. 최고의 교육·연구 시스템을 구축해 지역사회는 물론 전 세계 스포츠계를 이끌 글로벌 인재를 육성하고 있다.



체육학과



태권도학과

최고의 시스템으로 전문화된 체육 지도자 양성

◆ **학과안내** | 1962년 학과 설립 이래 스포츠계에 큰 발자취를 남겼다. 스포츠과학 이론 연구 분야에서 대한민국 체육상을 받아 국내 최고 연구기관으로 인정받았고 40여 명의 대학교수를 배출했다. 취업지도사반인 레오파드클럽, 체육교사 임용고시반, 경찰공무원 준비반, 무료 토익강좌 등의 프로그램을 운영 중이며 10여 개의 체육 동아리에 활동 공간을 제공하고 있다.

◆ **교육목표** | 차세대 체육인재 양성을 위해 국내 최고의 교육 및 연구 시스템을 구축했다. 맞춤형 글로벌 체육인재 육성 및 국제 기준 차세대 체육인재 육성 프로그램, 최첨단 스포츠과학 연구와 교육 및 인프라 구축, 학제 간 건강증진 지원 사업 및 지역주민 건강증진을 위한 학제 간 지원 사업, 동남 해양권역 국제적 선수 트레이닝 허브 센터 구축 등을 목표로 한다.

◆ **교육과정** | 체육교사 양성을 위한 교과목과 운동과학 전문가 양성을 위한 교과목을 적절히 안배해 제공한다. 또한, 선수 트레이너 양성을 위한 실용교과를 편성해 현장과 접목된 교육을 시행한다. 육상, 체조, 수영 등의 기초 종목과 골프, 축구, 농구 등 다양한 구기 종목 및 스키, 요트, 윈드서핑 등 레저스포츠 종목을 편성해 전문화된 체육 지도자 양성에 힘쓴다.

◆ **진로 및 취업** | 교사·교수, 선수트레이너(AT), 개인트레이너(PT), 스포츠 경영관리사, 스포츠 에이전트, 스포츠 커뮤니케이션, 스포츠 마케터 등 다양한 스포츠 분야에 전문가로 취업이 가능하다. 전공 관련 자격증으로는 생활 스포츠 지도자, 전문 스포츠 지도자, 건강운동관리사, 중등 2급 정교사 자격증 등을 취득할 수 있다.

꿈을 세계로 진출시키는 행복 태권도 교육

◆ **학과안내** | 태권도학과는 전 세계로 태권도를 전파할 수 있게 글로벌 인재 육성을 기반으로 엘리트 태권도 선수와 지도자, 교육현장의 사회적 변화에 대처할 수 있는 태권도 지도자를 양성한다.

◆ **교육목표** | 지역사회와 전 세계를 선도하는 실무중심형 인재 육성과 고령화 미래사회에 맞춰 장애인 또는 노인을 대상으로 하는 재활 및 복지 프로그램을 진행한다. 실무전문가 양성을 목표로 하며 체계적인 이론과 실기교육 프로그램, 다양한 체육 프로그램 경험을 제공해 이론과 실기를 겸비한 지도자를 양성한다.

◆ **교육과정** | 마이크로모듈 형태로 3가지 분야의 교육을 진행한다. 첫째, 국내·외 태권도 현장에서 맞춤형 실무지도자를 양성하는 마스터 코스(Masters Course)로 인재 육성에 힘쓴다. 둘째, 교육현장 및 실무에 필요한 전문적 지식을 습득하고 현장 중심의 교육을 통해 전문가를 육성하는 오피셜 코스(Official Course). 셋째, 국내·외 태권도 장 산업에서 경영·관리 능력을 익힐 수 있는 비즈니스 코스(Business Course)가 있다.

◆ **진로 및 취업** | 태권도 전문가 양성을 위한 체계적인 교육을 통해 생활 스포츠 지도사, 전문 스포츠 지도사, 노인 스포츠 지도사, 청소년 스포츠 지도사, 운동처방사, 건강운동관리사, 태권도 지도자 등 체육 계열의 다양한 전문가로 취·창업 할 수 있다. 또한 국내·외 태권도 사범, 엘리트 선수 및 지도자(실업팀), 국기원·대한태권도협회·세계태권도연맹 국가대표 시범단, 공무원(경찰·군인·교사), 사회복지사, 보안직 등에 진로 및 직업의 전문성을 펼칠 수 있다.

2022학년도 동아대학교
체육학과, 태권도학과
신입생 모집 안내

동아대학교 체육학과, 태권도학과는 차세대 체육인재 양성을 목표로 신입생을 모집한다.

- **체육학과** : 최고의 시스템으로 전문화된 체육 지도자 양성
- **태권도학과** : 전 세계로 태권도를 전파할 수 있게 글로벌 인재 육성

1. 지원자격 및 선발인원

학과	전형	지원자격	선발인원
체육학과	실기/실적 나군 일반학생	고등학교 졸업(예정)자 또는 법령에 의하여 이와 동등 이상의 학력이 있다고 인정된 자로서 2022학년도 대학수학능력시험에 응시한 자	10
태권도학과	수능 가군 일반학생		△

* △ 표시 태권도학과는 수시모집 등록자 결원 여부에 따라 정시모집 여부 및 인원이 결정됨

2. 전형방법

전형유형	모집단위	수능	실기	전형총점
실기/실적	체육학과	40%	60%	1,000점
수능	태권도학과	100%		600점

3. 대학수학능력시험 반영방법

모집단위	반영내용	환산방법
체육학과 태권도학과	영어영역과 수능 3개 영역[국어, 수학, 사회/과학탐구(2개 과목)] 중 2개 영역을 반영함 ※선택과목과 관계없이 모두 인정함	2개 영역의 표준점수와 영어영역의 환산 점수를 합산함

4. 실기고사

모집단위	실기내용	배점	비고
체육학과	• 25M 왕복달리기(남·여) (25m × 2회 왕복 = 총 100m)	300	• 운동복, 운동화 ※실내 경기화만 사용 (스파이크화 불가)
	• 메디신볼던지기(남·여)	300	
계		600	

구·군체육회

중구체육회



방역수칙 준수로 안전하게 진행된 중구청장배체육대회

중구체육회는 지난 10월 31일(일) 제18회 중구청장배체육대회를 중구민체력단련장 게이트볼장 외 4개소에서 개최했다. 손소독제 사용, 안심콜 이용, 체온 체크, 인원 제한 등 코로나19 방역수칙을 철저히 준수해 행사는 무사히 진행될 수 있었다. 행사에 참여한 이들이 하나 됐던 뜻깊은 시간이었다.

영도구체육회



제13회 영도구청장기 유소년 축구대회 개최

영도구체육회는 지난 10월 23일(토) 마린 축구장과 영도환경사업소 축구장에서 4개 중학교가 참가한 가운데 제13회 영도구청장기 유소년 축구대회를 개최했다. 코로나19 방역수칙에 의거해 개최식은 인원을 최소화해 진행했다. 내빈으로 영도구청장, 영도구체육회장, 영도구의장, 구의원, 체육회 부회장, 영선중학교장이 참석했다. 영도구체육회 이강 회장은 참가한 선수들에게 "다치지 않고 페어플레이 정신으로 경기하기를 바란다"며 격려했다. 대회 우승은 부산남중학교가, 준우승은 해동중학교가 차지했다.

부산진구체육회



2021년 부산광역시장배 슈퍼컵 대회 파크골프 입상

2021년 4월부터 10월까지 장장 5개월 동안 진행된 2021년 부산광역시장배 슈퍼컵 대회(파크골프)에서 부산진구 파크골프협회 선수들이 3위에 입상했다. 이번 슈퍼컵은 전국에서도 처음으로 시도된 지자체 단위의 대규모 행사로 지역 내 엄청난 흥행 효과를 거뒀다. 파크골프협회 선수들은 좋은 기량을 펼쳐 뜻깊은 성과를 내며 생활체육 보급에 좋은 영향을 미쳤다.

동래구체육회



온라인 실시간·쌍방향 생활체육활동 지도

동래구체육회는 지난 10월 29일(금) 부산광역시동래구체육회 유튜브 채널에 '동래구체육회 지도자와 둔근 운동' 영상을 제작·방영해 실시간으로 생활체육활동을 지도했다. 출연자로는 동래구체육회 김유승, 황애자 지도자가 나왔으며 프로그램은 장소에 상관없이 어디서나 쉽게 따라할 수 있는 둔근 근력 및 스트레칭 동작으로 구성됐다.

남구체육회



2021년 남구 다문화가정생활체육교실

남구체육회는 다문화가정생활체육교실을 통해 다문화가정과 유대감을 형성하고 나아가 다문화사회의 융합에 힘쓰고 있다. 지난 10월 1일(금)부터 11월 30일(화)까지 두 달간 다문화가정을 대상으로 요가라이프에서 요가수업을 실시한다. 수업은 50분간 진행했으며 코로나19를 예방하고자 마스크 착용 및 손 소독 등 방역수칙을 준수해 사업을 진행했다.

사하구체육회



제20회 사하구체육회장기 축구대회 개최

사하구체육회는 코로나19 방역지침을 준수해 지난 10월 10일(일) 제20회 사하구체육회장기 축구대회를 을숙도 축구장에서 개최했다. 개최식 및 선수단 입장식은 참여자들의 안전을 위해서 생략했고 최인호 국회의원, 김태석 구청장, 부산광역시사하구체육회 노정석 회장, 사하구축구협회 정기주 회장은 축구장을 순회하며 참가 선수를 격려했다.

금정구체육회



금정구체육회 쌍방향 비대면 수업

금정구체육회는 매주 금요일 금정구체육회 사무국에서 줌(zoom)을 이용해 실시간 생활체육 '금정구체육회 쌍방향 비대면 수업'을 진행하고 있다. 코로나19로 대면수업과 생활체육 프로그램을 접하기 어려운 관내 요양원, 복지관 등 취약계층을 위해 쌍방향 비대면 수업으로 지속적인 생활체육 참여 서비스를 제공하고 있다. 금정구 관내 어르신들의 건강증진 및 삶의 질 향상을 위해 매주 새로운 쌍방향 비대면 수업을 진행한다.

강서구체육회



제2회 부산광역시강서구파크골프협회장배 파크골프대회

지난 10월 16일(토) 오전 9시, 제2회 부산광역시강서구파크골프협회장배 파크골프대회가 대저생태공원 파크골프장에서 체육회장, 구청장이 참석한 가운데 코로나19 방역수칙을 준수해 개최됐다. 이번 대회는 동호인 250여 명이 참석해 클럽별 상호 친목을 다졌고 동호인의 체력 증진과 경기력 향상에 의의를 두고 부상자 없이 성황리에 대회를 마쳤다.

연제구체육회



제27회 축구협회장기대회 개최

연제구체육회는 지난 10월 31일(일) 아시아드 주경기장과 보조경기장에서 6개 클럽, 100여 명의 동호인들이 모여 제27회 연제구 축구협회장기대회를 개최했다. 연제구축구협회는 이날 행사를 통해 코로나19로 지쳐있던 피로와 우울을 털어냈고 동호인들의 화합과 발전을 도모했다. 우승은 연우축구클럽, 준우승은 동성축구클럽이 차지했다.

수영구체육회



스포츠테이핑 자체교육 실시

수영구체육회는 지난 10월 5일(화) 스포츠테이핑 자체교육을 주최했다. 테이핑사용법(원리와 효과, 종류와 형태, 유의사항 등)의 이해와 일상생활에서 통증과 각종 운동 시 상해, 부상 예방을 위한 테이핑 실무 교육과정을 실시했다. 교육을 실시한 국제테이핑에서는 상황과 부위별 방법, 응용법 등 다양한 테이핑 방법을 교육했다. 수영구체육회 지도자들은 체육지도 활동 시 발생하는 상황에 능동적으로 대처하는 법을 배운 유익한 시간이었다고 전했다.

사상구체육회



축구대회 및 건강 3종 경기 개최

사상구체육회는 지난 10월 10일(일) 제27회 사상구축구협회장기 축구대회를 개최했다. 또한 10월 30일(토)부터 10월 31일(일)까지는 부산시민을 대상으로 '2021 신나는 사상! 건강 3종 경기 대회'를 개최했다. 지난 3월부터 관내 11곳의 공원에서 운영하고 있는 어르신체육활동지원(8곳) 및 백세운동교실(3곳)은 개인방역수칙을 확실하게 지키며 차질 없이 진행되고 있다.

국민체육센터

부산국민체육센터

01. 2021년 하반기 안전사고 예방 및 응급처치 교육 실시

부산국민체육센터는 지도자와 직원을 대상으로 11월 25일(목) 하반기 안전사고 예방 및 응급처치 교육을 실시한다. 골절, 발목뺨, 화상, 심폐소생술 등 언제 발생할지 모르는 돌발 위급상황에 피해를 최소화하기 위해서다. 부산국민체육센터는 앞으로도 주기적인 교육을 실시할 예정이며, 지도자와 직원들은 소중한 생명을 구할 수 있다는 자신감을 갖는 계기가 될 것이다.



02. 2021년 자체 소방훈련 실시

부산국민체육센터는 지난 10월 29일(금) 직원 및 체능단 단원들과 2021년도 자체 소방훈련을 실시했다. 소화기·소화전 사용법 이론교육 및 모의화재로 실제 사용법을 숙지하고, 체능단 단원을 대상으로 화재 시 신속하게 대피하는 훈련을 진행했다. 지속적인 소방훈련 시행으로 실제 화재 발생을 대비해 인명 및 재산 피해를 최소화할 수 있도록 적극 참여하는 의식이 필요하다.



북구국민체육센터



01. 2021년도 생존수영 교육 실시

북구국민체육센터는 11월부터 지역 초등학교를 대상으로 수상안전사고 예방을 위한 체험 중심 생존수영 수업을 실시한다. 교육은 생존수영의 개념과 영법, 물과 파도에 대한 이해, 구명조끼 및 구명장비 체험 등으로 진행돼 학생들은 위급상황에서도 생존할 수 있는 수영법을 배울 수 있다. 북구국민체육센터는 이를 통해 학생들이 수상 관련 안전사고에 대비하고 생명 보호 및 안전 능력을 몸으로 익힐 수 있는 기회가 될 것으로 기대한다.



02. '위드 코로나 시대'에 앞서 철저한 방역 실시

북구국민체육센터는 코로나19 감염 및 확산 방지와 안전한 운동생활을 위해 시설 내 마스크 착용 의무, 출입자 발열 점검 및 안심콜 시행, 센터 전 시설 1일 2회 이상 방역 및 환기와 소독 등을 준수하며 운영하고 있다. 전 임직원은 코로나19 백신 접종을 완료했으며 이용객과 지도자들에게 철저한 방역수칙 준수를 적극적으로 홍보하여 지역민들이 건강하고 활기찬 체육활동을 즐길 수 있도록 최선을 다하고 있다.

영도국민체육센터



01. 2021년 11월 신설프로그램 무료 특강

영도국민체육센터는 11월 신설프로그램 중 '아리랑 활력무' 무료 특강을 지난 10월 28일(목)에 진행했다. 활력무는 심신 밸런스·회춘·다이어트·활력충전 운동으로 유연성과 몸과 마음의 균형을 바로잡으며 남녀노소 누구나 쉽고 재미있게 즐길 수 있다.



02. 2021년 생활체육교실 운영

영도국민체육센터는 10월 5일(화)부터 11월 말까지 영도구체육회에서 주관하는 스쿼시 생활체육교실을 운영한다. 매주 월·화·목·금 11시부터 50분간 주 4회, 약 10명의 인원으로 진행되며 야외활동에 제약이 많은 요즘 스트레스 해소에 도움을 줄 것으로 기대된다.

강서구국민체육센터

01. 2021년도 하반기 소방훈련 실시

강서구국민체육센터는 지난 10월 21일(목) 강서구 보건소와 합동으로 소방훈련을 실시했다. 훈련에서는 가상 화재 상황에 따라 신속한 상황 통보 및 인명 대피와 자체 소방시설을 활용한 초기 진화 등을 교육했다. 강서구국민체육센터는 앞으로도 화재 및 재난 발생 대비 대응체계를 구축하는 데 최선을 다할 것이다.



부산실내빙상장



01. 빙상장 체험 및 스케이트 강습 진행

부산실내빙상장은 부산북부교육지원청과 함께 북부 단계별 행복스포츠클럽 체험교실을 실시하여 지난 10월 25개교 1,327명의 학생들에게 빙상장 체험 및 스케이트 강습을 진행했다. 또한 학교와 연계하여 청소년의 기초체력 증진과 신체발달을 돕기 위한 빙상프로그램을 지속적으로 제공하고 있다.

부산공공스포츠클럽

거점스포츠클럽

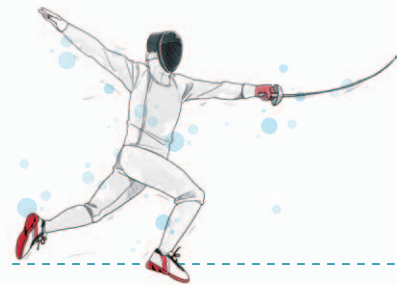
제17차 이사회 개최

지난 10월 29일(금) 부산체육회관 2층 대회의실에서 거점스포츠클럽 제17차 이사회가 개최됐다. 이날 이사회에서는 거제국민체육센터 위수탁 협약 해지 보고와 함께 코로나19 상황 속 클럽 발전방안을 논의했다. 클럽의 더 나은 미래를 위해 다양한 의견이 오갔던 의미 있는 시간이었다.



펜싱 전문선수반 전지훈련

지난 10월 22일(금)부터 24일(일)까지 2박 3일간 제주 알레펜싱클럽에서 거점스포츠클럽 펜싱 전문 선수반 전지훈련을 진행했다. 코로나19 발생 이후 첫 전지훈련으로 알레펜싱클럽과 교류전을 가졌으며 훈련 노하우를 공유해 선수들에게 동기부여를 했다. 앞으로 있을 대회에 입상하기 위해 땀 흘리며 노력하고 있는 선수들의 미래가 기대되는 시간이었다.



부산영도구스포츠클럽



위드 코로나에 따른 방역 철저

부산영도구스포츠클럽은 11월 1일(월)부터 위드 코로나(단계적 일상회복)에 따른 방역수칙이 완화되었지만 코로나19가 종식된 것은 아닌 만큼 접촉증명·음성확인제 지침, 전 시설 1일 2회 방역·환기 등 방역수칙을 준수하고 이용객들의 안전한 운동생활이 지속될 수 있도록 최선을 다하고 있다.

지하150m 견운모 암반수

“금천 게르마늄 헬시언샘물”

Nature Mineral Water



주문전화 | **1588-9256**

www.healthyonwater.kr

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

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

Creative Design

편집디자인 / 복디자인
일러스트레이션
광고디자인 / CI, BI
POP, SIGN

Process Service

그래픽작업 / 스캔
인쇄교정
CTP, 필름출력 등
제작프로세스

Total Printing

인쇄 - 제본 - 배송

Marketing Plan

광고기획 / 매체전략
프로젝트 기획



광고디자인·인쇄 전문기업 부산광역시 동구 자성로133번길 31 501호(신일빌딩) T 051.469.8275 F 051.466.6680

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 래미안 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)

미래주건설(주)

태하건설(주)



시인공원 일동미래주 시티



부산항 일동미래주 더오션



대구 테크노폴리스 일동미래주



신정유 일동미래주



부산 연산동 일동미래주



진주 강남동 일동미래주



김해 관동동 일동미래주 더스타



부산 영도 일동미래주



울산오양 일동미래주



울산 매곡중산지구 U-스타시티 일동미래주 더스타

2007년
대통령 표창 수상

2010년
국무총리 표창 수상

2020년
부산문화대상
경영부문 수상

E이로운 S세상을 G그리다
BNK 금융그룹



BNK 부산은행이 세상을 응원하는 방법

조금 달라진 세상,
서로가 따뜻한 마음으로 함께 새로운 길을 가야 할 때입니다.
변화하는 내일을 향한 발걸음에
BNK부산은행이 먼저 찾아가서 응원하겠습니다.
지구의 건강한 회복을 위한 일에 앞장서며
감사하고 보답하는 마음으로 나눔을 실천하겠습니다.

지역과 함께하는 든든한 동반자
BNK 부산은행