



World EXPO 2030
BUSAN, KOREA

모스크바, 로마, 오데사, 리야드 함 이기보까?



손흥민, BTS, 오징어게임에 이어 부산이 대한민국을 띄워보겠습니다
치열하게 유치경쟁 중인 세계 유력도시 모스크바, 로마, 오데사, 리야드를 이기고
지구촌 3대이벤트를 대한민국이 완성할 수 있도록- 부산이 대한민국의 가장 큰 자량이 될

**2030 부산세계박람회를 유치할 수 있도록-
온 국민이 “부산 유치해”를 외쳐주세요!**

유치 예상효과	개최기간 2030. 5월~10월	개최장소 부산북항일원	참가규모 약 200개국 5,050만명	경제적 파급 효과 61조원	일자리창출 50만명
---------	----------------------	----------------	-------------------------	-------------------	---------------



부산광역시체육회
2022. 05 Vol. 43

Vol. **43**
2022. 05

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

영광의 주역
부산광역시탁구협회
신성란 원로

구·군체육회를 가다
기장군체육회

이슈 & 포커스
전국소년체육대회



부산광역시체육회



CONTENTS



부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

Vol. **43**
2022. 05

발행일 2022년 5월 16일(월간, 비매품, 통권 제43호)
발행인 부산광역시체육회 회장 장인화
편집인 김동준
편집·취재 성기환, 문찬식, 김성무, 하나근, 김도희
발행처 부산광역시체육회
부산광역시 동래구 사직로 77(T. 051-500-7900)
기획·제작 효민디앤피



@Instagram
인스타그램에서도
부산광역시체육회 소식을 만날 수 있습니다.

건

건강한 육체

04

영광의 주역
부산광역시탁구협회
신성란 원로

08

부산체육인
부산광역시야구소프트볼협회 정신 회장

12

부산스포츠 히어로
사하중학교 자전거부

16

스포츠 in 과학
스포츠와 운동의 영양



08

강

강인한 정신

20

부산체육 이야기
Bowling Alone in Busan?
(부산에서 나 홀로 볼링하기?)

24

구·군체육회를 가다
기장군체육회

28

달려라 부산체육
제로백 당구동호회

32

내일은 체육왕
사하스포츠클럽



24

한

한마음 광장

36

이슈 & 포커스
제51회 전국소년체육대회

38

부산스포츠 기자단 에세이
2022 신나는 주말체육학교

40

스포츠 PLUS
반만년 역사를 함께한 스포츠 씨름

44

오늘의 10분 운동
탄력 밴드로 가벼운 야외운동 시작

46

슬기로운 건강생활
올바른 운동과 식이 조절로
성공적인 다이어트를

48

이달의 책
걷기만 해도 병이 낫는다



28

생

생생한 소식

50

BSC 뉴스

52

체육회 사업소개
생활체육교실

54

구·군체육회 소식

56

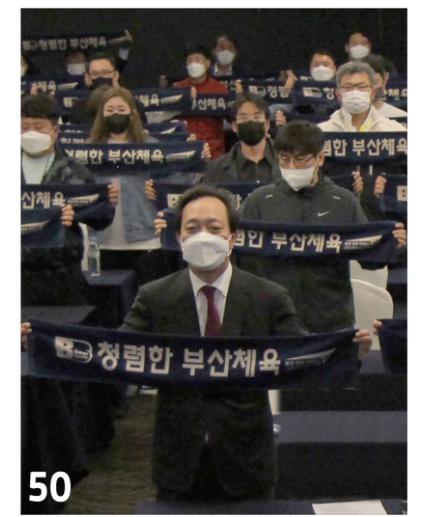
센터 Info
- 부산국민체육센터
- 강서구국민체육센터
- 부산실내빙상장

58

부산광역시장애인체육회 소식

59

부산공공스포츠클럽 소식



50

4cm 작은 공에서 크나큰 희망을 찾다

부산광역시탁구협회 부회장 신성란 원로



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

TABLE TENNIS

탁구는 우리 생활 주변에 널리 퍼져 있는 스포츠다.

최근 들어 탁구의 매력력이 재조명되어 탁구를 배우고 싶어 하는 사람들이 늘어났고, 부산 곳곳에 많은 탁구장이 새롭게 생겼다. 신성란 원로는 이렇게 탁구를 칠 수 있는 공간은 흔하기 때문에 마음만 먹으면 어디서든 칠 수 있는 것이 매력이라고 했다.

유년 시절부터 다진 기본기

신성란 원로는 초등학교 시절 배구 선수로 활동하면서 체육인으로서의 기본 자질을 다졌다. 이후 중학교에 진학한 지 얼마 지나지 않은 어느 날, 초등학교 시절 운동부로 활동했던 학생들은 다 모이라고 했던 자리에서, 탁구부 추천을 받게 되었으니 탁구와의 인연은 그렇게 시작되었다. 그때까지 라켓도 잡아본 적이 없었지만 운동 기본기가 탄탄했기에 금방 탁구를 배워나갔고, 에너지를 발산할 수 있는 스포츠라는 점에 빠지게 되었다.

“중학교 탁구부 선수로 잠시 활동했다가 이후에 전문적으로 훈련하는 운동은 좀 쉬었어요. 하지만 생활체육으로서의 탁구는 꾸준히 이어갔죠. 본격적으로 탁구를 다시 시작하게 된 시기는 30대였어요. 어느 날 친하게 지냈던 후배와 길에서 우연히 재회하게 되었는데 그 후배가 탁구를 전문적으로 하고 있더라고요. 저 역시 탁구를 좋아하던 터라 후배가 활동하던 여류 선수 동호회에 들어가게 되었어요. 선수들로만 구성되어 있던 동호회라 서울 등 타지에서 열리는 전국 대회에 가면 선배들이 여러모로 살뜰하게 잘 챙

겨주셨고 현정화 같은 유명 선수들도 저희에게 신경을 많이 써주어 감사했어요. 이때는 정말 탁구에 미쳐있었던 시기였죠.”

이 시기 기억나는 에피소드는 많지만 가장 기억에 남는 일은 90년대 후반 동호회 선후배들과 전국 시합 출전 차 서울에 갔었던 일이다. 시합을 마치고 부산으로 내려오려는데 그날따라 기차표가 한 장도 남지 않았다고. 발을 동동 구르며 찾아본 끝에 기차표는 겨우 해결했지만 3시간 정도 기다려야 하는 상황이었다. 하지만 마냥 기차역에서만 기다리기는 힘들어 짐들은 역사 대기 공간에 잠시 놓아두고, 다함께 역을 벗어나 즐거운 시간을 보냈던 기억이 아직도 새록새록하다. 그리고 일본교류전 때 대회를 위해 일본을 방문하였는데 당시 열렬한 환영을 받은 기억 또한 아직도 잊지 못한다.

이후 40대 들어 구 대항 단·복식대회에 출전했던 일도 많이 생각한다. 이 시합에서 최종 우승을 차지해 구청 관계자들이 수고했다며 많이 격려해 주어 고맙다. 그간 흘린 땀과 노력에 대해 넘치게 보상받은 것 같아 행복했던 시간이

었다. 이 당시 우승을 거두고 나서 한 달 정도는 동실동실 구름 위를 걷는 기분이 들 정도로 소중하고 뿌듯한 결과였다.

부상 회복력까지 향상시킨 탁구

나이를 가늠할 수 없을 만큼 활기찬 분위기를 가진 신성란 원로는 요즘에도 특별한 일이 없는 한 매일 꾸준히 탁구를 친다. 탁구를 치면서 기초 체력이 좋아진 것은 물론 근력과 회복력도 좋아졌다고 말했다. 몇 년 전, 하이힐을 신고 출근하다가 인대가 찢어지는 부상을 당했다. 큰 통증으로 일상생활이 어렵고 불편함도 컸지만 예상보다 회복 기간이 길지 않아 다행스러웠다. 탁구를 하면서 몸의 회복성이 좋아진 것 같으며, 탁구를 꾸준히 하지 않았다면 재활 기간이 훨씬 더 길어졌을 것이라 했다.

“오랜 시간 탁구를 치면서 좋은 사람을 참 많이 만났어요. 바쁘게 사회 생활을 하다 보면 사람을 만날 기회가 점점 한정적이잖아요. 나이나 성별에 관계없이 서로 가르쳐주고 배우며 즐길 수 있는 탁구로 만난 선배들에게는 더 친근감과 끈끈함을 느끼게 되더라고요. 탁구 덕분에 몸이 튼튼해지고 진실한 인연들과 좋은 유대감을 형성하며 마음도 건강해져 감사할 따름입니다. 제가 탁구를 안 쳤으면 어떻게 살았을까 하는 생각이 들 정도예요. 공허감이나 우울증 등이 있으신 분들께 탁구를 적극 추천하고 싶습니다.”

집착을 버려야 좋은 결과

경기에서 좋은 결과를 얻기 위한 특별한 비법이 있는지 물었다.

“경기에서 좋은 성적을 내려면 ‘오늘은 내가 꼭 이겨야 된다’는 생각을 버려야 해요. 운동뿐만 아니라 세상 대부분의 일이 집착을 하면 할수록 더 안 풀리고 멀어지는 것이 기본 이치죠. 저 역시 그런 과정을 겪었어요. ‘내가 이기고야 만다’라고 다짐한 후 시합을 하면 풀리지가 않아요. 오히려 편안히 내려놓고 ‘즐겁게 하다 가자’라고 생각하니깐 성적이 좋아지더라고요. 물론 이런 마음가짐을 가지기 전에 평소에 꾸준히 훈련하는 것은 필수겠죠.”

신 원로는 탁구가 열심히 공만 치면 되는 스포츠가 아니라 치열한 두뇌 싸움이라고 했다. 시합에서 상대방이 어떤 스타일, 어느 방향으로 공을 칠지 여러 경우의 수를 생각하고, 역으로 상대의 예측을 벗어나도록 공

“

‘내가 이기고야 만다’라고 다짐한 후

시합을 하면 풀리지가 않아요.

오히려 편안히 내려놓고

‘즐겁게 하다 가자’라고 생각하니깐

성적이 좋아지더라고요.

물론 이런 마음가짐을 가지기 전에

평소에 꾸준히 훈련하는 것은

필수겠죠.”

”



을 치는 계산이 필요하다고. 그래서 그의 주변에 탁구를 치는 시니어들은 치매가 거의 없는데, 이는 탁구가 뇌혈류량을 증가시키기 때문이다.

또 다른 탁구의 특징은 실내 운동이기 때문에 날씨나 시간의 구애를 받지 않고 즐길 수 있다는 것. 그리고 공을 주고받는 플레이어가 273cm 길이의 탁구대 끝에 각각 있으므로 자연스럽게 거리두기가 가능해 코로나19 시대에도 좋은 운동이다.

‘끈기’는 슬럼프 극복의 열쇠

“탁구에 큰 관심과 열정을 가지고 시작한 사람들이라도 6개월 정도 되면 슬럼프가 오는 경우가 많아요. 공 크기가 작고 가볍다 보니 다루기가 쉽지는 않지만 인내심을 가지고 공의 성질을 파악하도록 노력해야 해요. 눈으로 보기에는 탁구공이 그냥 넷을 쑥 넘어오는 것 같아도 정말 많이 회전하고 있거든요. 사실 슬럼프를 극복하는 특별한 비결은 없어요. 끈기를 갖고 곧 지나갈 것이라고 생각하면서 꾸준히 하다 보면 나도 모르는 사이에 자연스럽게 한 단계 성장하게 되지요. 다른 스포츠도 비슷하겠지만 탁구를 잘 치려면 기본적으로 열정과 노력이 가장 중요하고 그 다음이 시간이라고 할 수 있습니다.”

항상 좋을 수만은 없는 우리 인생살이. 신성란 원로는 힘든 시기에 탁구가 큰 힘이 될 수 있다고 조언했다. 경기장에서 공의 움직임에만 집중하다 보면 모든 걱정이 사라지고, 고민이 머릿속으로 들어올 틈이 없어진다고. 또 경기가 끝난 후 사람들과 이야기하다 보면 그날 경기에 대해 정리해 볼 수 있어 좋고, 내일을 위한 재충전도 할 수 있다고 덧붙였다.

현재 부산광역시탁구협회의 부회장으로도 활발하게 활동하고 있기에 협회 차원에서 탁구를 한층 더 성장시킨다는 계획 아래 다양한 탁구 프로그램을 준비하는 데 힘을 보태어, 보다 많은 사람들이 즐겁게 탁구를 즐길 수 있도록 힘쓸 것이라며 환한 미소를 지었다.



90년대 후반 전국 대회 단,복식 단체전 수상 모습



2019년 제14회 어르신체육대회 사하구대표 우승

PROFILE



주요 이력

- 전) 부산광역시사하구탁구협회 회장
- 현) 부산광역시사하구탁구협회 명예회장
- 현) 부산광역시탁구협회 부회장

수상 내역

- 2013년 제17회 생활체육 탁구대회 여자단식3부 준우승
- 2014년 제1회 부산광역시연합회장기 라지볼 생활체육 탁구대회 여자단식 우승
- 2018년 생활체육회장배대회 우승
- 2019년 제14회 어르신체육대회 사하구대표 우승

야구는 끝날 때까지 끝난 게 아니다

부산광역시야구소프트볼협회 회장, 효창수산 대표 **정신**

“야구 하면 부산, 부산 하면 야구 아닙니까.”

어린 시절부터 타고르던 야구에 대한 열망을 현재까지 간직하여, 야구 꿈나무 육성 및 부산 대회 유치 그리고 야구장 건립을 위해 노력하고 있는 부산광역시야구소프트볼협회 제24대 회장 정신 효창수산 대표이사. 정 회장과의 대화에서 협회 활동과 야구에 관한 남다른 그의 철학을 엿보았다.



협회의 새로운 꿈

정 회장은 어린 시절부터 부친을 따라 사회인 야구를 다니며 야구에 관한 흥미와 재능을 발견했다. 중학교 시절부터 야구 선수로 활약하며 야구 명문 경남고와 성균관대에서 야구를 계속했으나, 누적된 부상으로 선수 생활을 더는 할 수 없었다. 이후 해병대 제대 후 부친의 기업(효창수산)을 이어받아 회사 경영을 하게 되었다.

누구보다 선수로서의 고충을 잘 아는 정 회장은 “선수들 보호 차원에서 투구수를 제한해 놓은 일은 정말 잘한 겁니다.”라며 어린 선수들이 자신과 달리 선수로서 수명을 연장할 수 있는 제도가 도입되었다며 기쁘게 말했다.

야구를 향한 꾸준한 관심은 어느새 야구협회로 향했다. 2017년 구덕 야구 경기장이 없어질 때, 협회에서는 아무런 손을 쓸 수 없었다. 특히 어린 선수들이 대회 경험을 쌓을 수 없는 상황에 놓이게 되자 ‘당장이라도 투입되어 일해야 할 것 같다’는 사명감이 생겼다. 리틀 야구는 리틀 연맹 소속으로 부산광역시 소속이 아니기 때문에 대회 출전 기회가 적어 야구대회 자체가 많이 없었다. 현실적으로 대회 기회를 만들어야 한다는 생각을 했다. 제18대 야구협회장을 하셨던 부친이 개최했던 효창수산배 야구대회의 명맥을 이어야겠다고 생각하고 ‘효창수산배 야구대회’를 부활시켰다. 효창수산배 야구대회 부활은 협회장이 되기에 좋은 발판이 되었다. 어린 나이에 협회장을 한다는 우려의 소리도 있었으나, 그의 목표는 오로지 ‘어린 선수들에게 야구하기 안전하고 좋은 환경을 만들어 주고 싶다’는 데 있었다.



66

야구를 하다 보면 사람이 힘들 때가 있습니다. 야구는 혼자 할 수 있는 게 아니기 때문에, 그럴 땐 가장 가까워서 키워주시고 그림자처럼 지원해주시는 부모님을 생각하면서 책임감 있게 훈련받으며 극복해갔으면 좋겠습니다.

99

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

야구장 건립, 전문 선수 배출을 위한 초석

그가 협회장으로서 가고자 하는 방향성은 선수들이 많은 대회에 출전 경험을 쌓아 선수 생활을 오래 하는 것이다. 그것을 위해 우선적으로 근절되어야 하는 것은 학교 폭력이라고 했다. “학교 폭력은 절대 정당화될 수 없는 부분입니다. 지금은 거의 없다고 생각하지만, 이제는 보이지 않는 언어폭력이 있습니다. 이또한 지속적인 관심으로 근절되어야 한다고 봅니다.” 또한 경기 유치를 위해 최선을 다하고 있다. “대회 하나라도 유치해보려고 노력하고 있습니다. 부산시 소속 대회를 두 개나 유치했었는데, 감독님들과 부모님들이 얼마나 좋아하셨는지 모릅니다. 수도권 선수들은 대회 출전 기회와 대회 경험이 많아 기량 상승에 유리합니다. 전국대회도 서울에서 하지 않습니까. 그라운드에서 뛰어야 감독들도 선수를 알아보고 고등학교, 대학교 스카웃을 할 텐데 부산에서는 그럴 기회가 없죠.” 서울에서 열리는 대회에 참가하기 위해 이동하는 시간만 버스로 4~5시간이다. 경기를 마치고 다시 부산으로 내려와 바로 다

음 경기에 임하는 선수들의 피로도는 경기 때 원래의 기량을 발휘할 수 없게 만든다. 그런 선수들의 의견에 귀를 기울이던 그는 대한야구협회에 의견을 제시하여 전국대회를 서울뿐 아니라 부산에서도 개최할 수 있도록 할 계획이다. “구덕 야구장이 철거되면서 선수들이 경기할 곳이 없어졌습니다. 대안으로 개성고등학교 야구장에서 시합을 할 수 있도록 승인해 주셨지만, 경기 외적으로 진행 부분 등 각종 어려움이 많았습니다. 계약이 만료되고, 야구장 건립 전까지 기장 야구장을 쓰기 위해서 시의회 통과까지 기다렸습니다. 제일 시급한 것은 부산에 야구장 하나 짓는 것. 모든 야구인의 염원입니다.” 협회의 가장 큰 프로젝트는 경기장 건립이다. 부산에서 대회를 개최하기 위해서는 우선 대회를 할 수 있는 경기장이 필요하기 때문이다. “우리 선수들이 한 번이라도 더 많은 대회에 참가할 수 있도록 대회를 많이 열어주는 게 제가 할 일이라고 생각합니다. 선수들이 많은 대회에 참가하면서 경험을 쌓고 아마추어, 초등학



부산광역시야구소프트볼협회 관계자들



효창수산배 리틀야구대회

교, 중학교, 고등학교, 대학교 이후 프로까지 성장할 수 있도록 열심히 지원할 생각입니다. 세부적으로는 우리 협회 운영이 잘 되어서 선수들을 위한 장비, 기구 등 아낌없이 지원하고 싶습니다.”

끝날 때까지 끝나지 않는다

한국 야구가 야구 강대국으로서 인정받을 수 있는 근원으로 대한민국 국민 특유의 끈기를 꼽은 그는, 매일 아침 마라톤을 하며 자기 자신과의 싸움에서 다시 기본 정신을 다진다고 한다. “야구를 하다 보면 사람이 힘들 때가 있습니다. 야구는 혼자 할 수 있는 게 아니기 때문에, 그럴 땐 가장 가까워서 키워주시고 그림자처럼 지원해주시는 부모님을 생각하면서 책임감 있게 훈련받으며 극복해갔으면 좋겠습니다.” 부모님을 생각하면 더 힘이 난다고 말을 이으며 어린 선수들이 경기 하나 뛸 때마다 선수 부모님들이 얼마나 좋아하시는 지 모른다고 말했다. 또한 야구 초심자들을 향한 조언도 아끼지 않았다.

“일반인이든 전문 야구 선수이든 운동을 하기 전 가장 기본은 충분한 스트레칭과 준비 운동입니다. 즐겁게 야구하러 나왔다가 다치면 가족들이 얼마나 속상하겠습니까.” 부상을 방지하고 야구를 즐기기 위해서라도 기본을 지켜야 한다고 강조했다. 평일엔 회사 경영, 주말이면 사회인 야구 선수로 열정을 불태우는 그가 가장 원하는 것은 안전하게 야구를 즐기는 것이다. 마지막으로 그에게 협회장으로서의 계획을 물었다. “선수, 학부모, 학교, 감독, 심판들 이렇게 모두가 하나가 되는 분위기가 될 수 있게, 제가 길목에서 중심적인 역할을 잘할 수 있도록 최선을 다하는 게 제 계획입니다. 그렇게 되면 앞으로 어떤 어려움이 있더라도 저를 믿고 의지하는 많은 분께 칭찬 들을 수 있지 않겠습니까.” 어릴 적 부친은 자수성가를 하며 힘들었던 때를 기억하고 어려운 이웃을 많이 도왔다. 그 또한 잘난 사람에게 당당히 목소리를 내고, 힘든 사람에게는 도움이 되고 싶다고 한다. 배려와 봉사의 마음으로 따뜻한 리더가 되고 싶은 그의 야구는 현재진행형이다.



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

극한의 스피드를 뚫고 뜨겁게 질주하다 사하중학교 자전거부

“보통 운동선수들과 달리 우리 선수들은 숫기가 없어요.”라는 감독님의 말처럼 선수들은 인터뷰 내내 쑥스러워했다. 하지만 자전거에 대한 이야기가 시작되어 꿈과 포부에 대해 말할 때는 누구보다 당찬 사하중학교 자전거부 선수들. 뜨거운 눈빛으로 트랙을 질주하는 그들의 멋진 레이스를 함께 달려보자.



선수과 지도자가 만들어낸 시너지

47년의 역사를 자랑하는 사하중학교 자전거부는 1975년에 창단되어 약 130명의 우수한 자전거 선수를 육성해왔다. 각종 대회에서 높은 성과를 냈으며 특히 코로나19 상황임에도 불구하고 지난 4월 열린 제39회 대통령기 전국사이클대회에서 종합 3위라는 우수한 성적을 거두었다. 사하중학교 자전거부는 이미 다른 중학교에 비해 3배 정도 많은 선수를 육성하고 있을 정도로 학생들이 지원하고 싶어 하는 곳이다. 선수 구성은 총 9명으로 3학년 6명, 2학년 3명이며(1학년은 추후 모집할 계획이다) 종목별로는 단거리 3명, 중장거리 6명이다. 시설도 잘 갖춰져 있는데 삼락 자전거 훈련장, 스포원 경륜장, 교내 실내 훈련장 등에서 훈련을 진행한다. 자전거는 개인과 단체 종목이 있다. 이를 병행하다 보니 개인의 기량 못지않게 팀워크도 중요하다. 선수들은 경쟁자인 동시에 협력자인 셈인데 한마음으로 서로 격려하며 훈련에 임하고 있다. 자전거부를 지도하고 있는 문상희 부감교사와 정기조 코치는 선수들에 대한 자부심 또한 남다르다.

“자전거부 선수들은 학교 내에서도 인기 스타입니다. 사하중뿐만 아니라 부산체육의 자랑이기도 하죠. 실제로 선수들의 경기를 보면 팬이 될 수밖에 없습니다.”

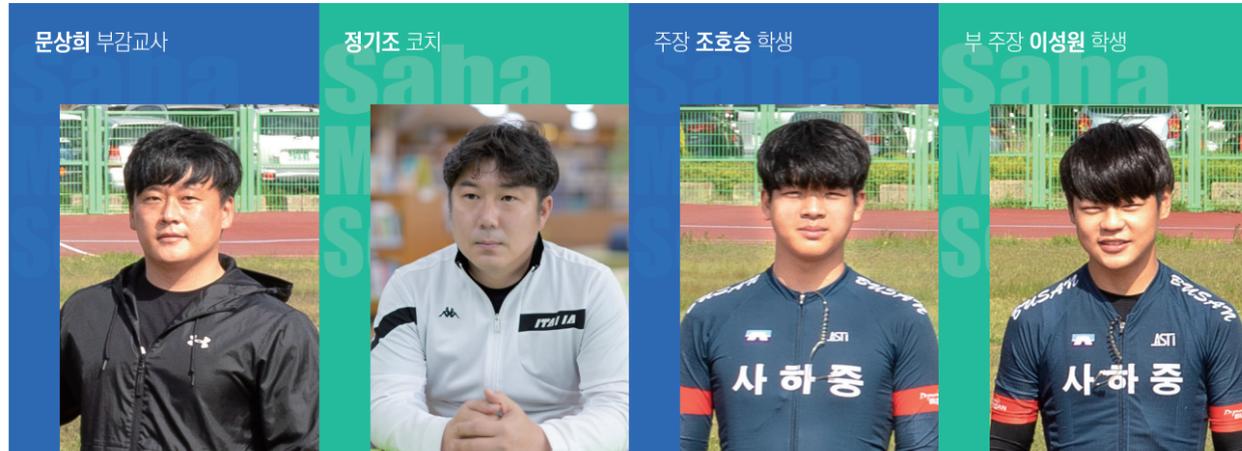
본인 의지로 시작된 자전거 선수

사하중학교 자전거부에는 특별한 점이 있다. 바로 모든 선수가 자발적으로 자전거를 타고 싶어 했다는 것. 부모님을 졸라서 오기도 하고 학교 홈페이지를 통해 게시된 대회 및 훈련 사진을 보고 직접 찾아온 학생도 많다. 통학 시간이 1시간 이상 걸려도 본인의 의지로 시작하여 다니기에 출발점부터 마음 자세가 다르다.

선수들은 항상 자전거를 생각할 만큼 열정이 크다. 본인 스스로 부족하다고 느끼면 스스로 훈련을 더 하는 분위기가 조성되어 있다.

“선수들의 자발적인 마음가짐은 좋은 성과로 이어지고 있습니다. 또한 어떻게 운동하면 경기력이 향상되는지, 또 식단은 어떤 영양소 위주로 섭취해야 하는지를 궁금해 하는데요. 저는 이런 선수들에게 도움을 주고 싶어 대학 전공 서적을 다시 찾아보고 알려주고 있습니다.”

지도자들은 선수들을 격려하며 설명을 통해 충분히 이해시킨 뒤에 훈련을 진행한다. 이런 지도 방식은 선수들로 하여금 훈련을 잘 따르도록 만든다. 선수와 지도자 선생님들의 마음이 합쳐지니 좋은 시너지로 이어지는데 이는 곧 사하중학교 자전거부만의 강점이기도 하다.



묵묵한 카리스마 조호승 주장, 분위기 메이커 이성원 부 주장

자전거 선수 3년 차, 주장 조호승 선수는 어릴 때부터 동네 형들과 자전거를 타며 노는 걸 좋아했다. 그러던 중 우연히 사이클 대회를 보고 흥미가 생겨 자전거를 시작하게 되었다.

“자전거의 매력은 빠른 스피드라고 생각합니다. 트랙을 돌 때마다 느끼는 쾌감은 한 번 경험하면 절대 잊지 못해요.”

조 선수는 최근 열린 제39회 대통령기 전국사이클대회에서 개인 독주경기 금메달, 개인 200m와 단체 스프린트에서 동메달을 따는 성과를 거뒀다. 계속 선수로 활동하여 실업팀에 들어가서 국가대표로 발탁되어 금메달을 따는 것이 꿈이라며 포부를 밝혔다.

자전거부 분위기 메이커인 부 주장 이성원 선수 역시 올해로 3년 차가 되었다. 이 선수는 자전거 타는 걸 좋아해 관련 진로를 알아보다 사이클 선수라는 직업을 알게 되어 시작했다고 한다. 특히 자전거는 자동차로 가지 못하는 곳을 갈 수 있다는 점을 매력이라 꼽았다.

“훈련을 마치고 집에 가면 꼭 저만의 루틴에 따라 운동으로 하루를 마무리해요. 물론 힘들 때도 있지만 친구들과 놀면서 금세 털어버립니다.”

주요 수상내역

2008년 제37회 전국소년체육대회 남중 단체 스프린트 금, 1km 개인추발 금	2019년 제36회 대통령기 전국사이클대회 종합 우승
2010년 제39회 전국소년체육대회 남중 스크래치 은	2019년 제21회 국민체육진흥공단 이사장배 전국사이클대회 종합 우승
2011년 제40회 전국소년체육대회 남중 2km 개인추발 금, 개인스크래치 은, 단체추발 3km 동	2019년 KBS 양양 전국사이클선수권대회 종합 준우승
2015년 제44회 전국소년체육대회 남중 2km 개인추발 은	2020년 KBS 양양 전국사이클선수권대회 종합 우승
2016년 제45회 전국소년체육대회 남중 3km 단체추발 은, 스크래치 은	2020년 제49회 문화체육관광부장관기 전국학생사이클대회 종합 우승
2017년 제46회 전국소년체육대회 종합 우승	2021년 제38회 대통령기 전국사이클대회 종합 준우승
2018년 제47회 전국소년체육대회 남중 단체스프린트 은	2021년 제50회 전국소년체육대회 남중 단체스프린트 금, 개인 200m 금, 개인스크래치 은, 단체추발 동
2019년 제48회 전국소년체육대회 남중 개인 200m, 500m 금, 2km 동	2022년 제39회 대통령기 전국사이클대회 종합 3위 (금 2, 은 1, 동 2)



2021년 제50회 전국소년체육대회



2022년 제39회 대통령기 전국사이클대회 종합 3위

이 선수는 원하는 학교와 팀에 가기 위해 꾸준히 메달을 많이 따고 국가대표가 되어 좋은 성적 거두는 것을 목표로 하고 있다. 두 선수 모두 따뜻한 마음으로 지도해 주시는 부감선생님과 코치님께 감사하다는 말을 전했다. 동료 선수들에게 지금처럼 행복하고 재밌게 운동하자는 응원을 덧붙였다.

찬란한 레이스를 위하여

사하중학교 자전거부는 선수들이 골고루 성과를 내어 현재까지 100%의 진학이 이루어지고 있다. 또한 학교에서는 멘탈 트레이닝 실시, 학생 선수 보호자와의 만남 등을 통해 선수들의 미래를 든든히 지원해주고 있다. 사이클은 위험한 운동이기에 찰나의 방심이 큰 사고로 이어질 수 있다. 학생들이 부상당하지 않고 안전하게 운동하는 것이 가장 중요하기에 집중력을 강조하는 훈련도 진행한다.

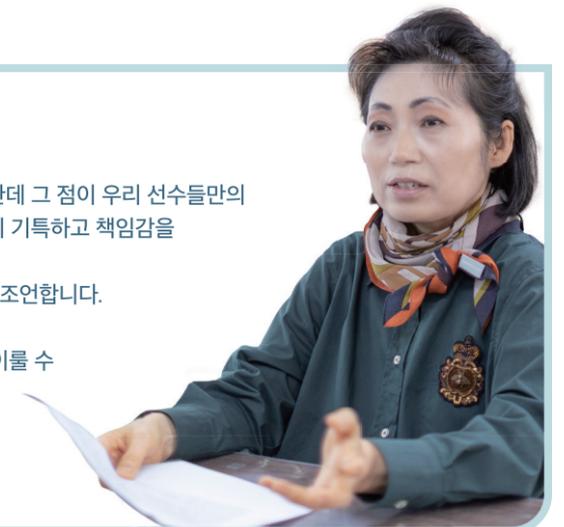
앞으로 체육회나 교육청에서 선수들과 실업팀을 연계하는 시스템이 갖춰지길 바라며 학교 자체적으로는 우수한 기량을 가진 선수들을 조기에 발굴해서 진로나 진학 걱정 없이 훈련에 전념할 수 있도록 행정적으로 지원할 계획이다. 자전거를 사랑하는 마음으로 시작한 선수들. 무한한 질주를 향해 끊임없이 노력하는 그들의 찬란한 미래가 기대된다.

앞으로 체육회나 교육청에서 선수들과 실업팀을 연계하는 시스템이 갖춰지길 바라며 학교 자체적으로는 우수한 기량을 가진 선수들을 조기에 발굴해서 진로나 진학 걱정 없이 훈련에 전념할 수 있도록 행정적으로 지원할 계획이다. 자전거를 사랑하는 마음으로 시작한 선수들. 무한한 질주를 향해 끊임없이 노력하는 그들의 찬란한 미래가 기대된다.

Mini Interview

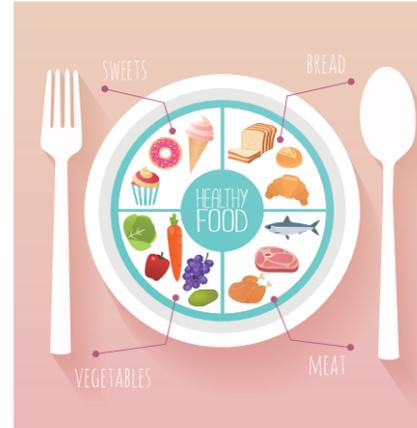
문영란 교장선생님

우리 사하중학교 자전거부는 걸으로는 과목이지만 속으로는 참 다정다감한데 그 점이 우리 선수들만의 매력이라고 생각해요. 피약별에서 훈련하면서도 씩씩하게 인사하는 모습이 기특하고 책임감을 가진 어른으로 성장하겠다는 모습에 든든함도 느낍니다. 항상 “스스로, 끈기 있게, 자기와의 약속 지키기.” 이 세 가지에 집중하도록 조언합니다. 훈련이 힘들고 고통스러워도 실력은 절대 거짓말하지 않습니다. 스스로가 정한 목표를 위해 끈기 있게 실천하다 보면 원하는 꿈을 반드시 이룰 수 있을 거예요. 앞으로 선수들은 단순히 운동만 잘하는 기능인이 아니라 많은 사람에게 선한 영향력을 끼칠 수 있는 스타가 될 것입니다. 지금부터 기본 학습과 소양을 갖춰 멋진 세상을 만드는 데 모델이 되길 바랍니다. 항상 응원하고 사랑합니다!



스포츠와 운동의 영양

SPORTS AND
EXERCISE
NUTRITION



스포츠 영양 계획의 필요성

운동을 함에 있어 최적의 수행 능력을 발휘하고 지속적으로 유지하기 위해선 적절한 영양 계획이 필수적인 요소이다. 스포츠 영양사는 매일의 식사 계획 외에도 훈련 세션과 경기 전, 중, 후 선수의 영양에 특별한 주의를 기울일 필요성이 있다. 스포츠 영양 전문가들은 운동선수들의 요구를 충족할 수 있도록 다양한 식품과 영양 제품을 제공한다. 관련 문헌을 읽고 해석하며 필요한 영양소를 전달하기 위해 최상의 제품과 방법을 연구하는 데 많은 시간을 할애한다. 따라서 중요한 성분이 표적 조직에 충분한 양으로 도달하는지, 상호 작용하는지, 그리고 이러한 영양물의 공급이 유익한 효과가 실현되는지 여부를 고려하고 있으며 이를 일반인에게도 적용 범위를 확대하고 있는 상황이다. 신체 활동을 하면 몸이 더 많은 에너지(칼로리)를 사용하게 되며 이는 체중 조절에도 도움이 된다.

신체 활동과 영양 섭취의 이점

운동과 신체 활동을 위해 영양을 잘 섭취한다는 건 많은 이점을 가진다. 이는 선택한 스포츠나 활동을 잘 수행할 수 있도록 하며, 부상 및 질병의 위험 감소, 운동 또는 훈련 후 최상의 회복을 보장하여 준다. 가장 적합한 식이 섭취는 활동의 양과 강도에 따라 개인마다 다르다. 이제 막 활동하기 시작한 사람, 주당 150분 중등도 활동을 충족하는 사람, 조직화된 팀 스포츠 활동을 하는 사람 또는 프로 운동선수 등으로 나뉠 수 있다. 특히 프로 운동선수는 스포츠 영양사로부터 맞춤형 영양 조언을 받아 식이 조절을 하는 것이 중요하다.

체중 감량 시 신체 활동으로서 운동하는 동안 에너지 소비(사용하는 칼로리)가 증가한다. 수축하는 근육에 연료를 공급하고 호흡과 심박수 및 신진대사를 증가시키기 위한 에너지로 사용되기 때문이다. 그렇다고 활동량만 늘려서는 살을 빼기 어렵다. 체중 조절을 위해서는 칼로리 섭취량을 조절하는 것이 중요하다. 가장 효과적인 체중 감량 프로그램으로는 식단 조절과 신체 활동 증가가 포함된다. 체중 감량 후 체중을 유지하기 위해 활동적인 것도 중요하다. 신체 활동의 이점은 단순히 칼로리를 태우는 것 이상이다. 체중을 줄이면서 근육을 보존하고 신체의 근육 비율을 증가시키는 데 도움이 된다. 또한 신체 활동과 작업 시간을 줄이면 심장병과 같은 여러 만성 질환 발병 위험을 줄일 수 있다.

Professional Experience

고려대학교 이학박사
고려대학교, 성균관대학교 강사 역임
경희대학교 의과대학 선임연구원 역임
「운동과 건강」 공저
현, 한국운동재활학회 부회장
현, 한국운동생리학회 부회장

글 _ 이삼준

동명대학교
스포츠재활학과
교수





Sports Nutrients

운동선수 최상의 신체 활동을 위해서는 탄수화물, 단백질, 지방, 수분 등 영양소를 올바르게 섭취해야 하며, 충분하지 않으면 경기력과 회복 기능이 손상될 수 있다.

스포츠와 영양소

최상의 신체 활동을 위해서는 탄수화물, 단백질, 지방, 수분 등 영양소를 올바르게 섭취해야 한다. 먼저 탄수화물은 신체 활동에서 뇌와 근육에 핵심 연료로 작용한다. 운동선수의 식단에 탄수화물이 충분하지 않으면 경기력과 회복 기능이 손상될 수 있다. 탄수화물의 주요 공급원으로는 녹말 음식이 대표적이다. 통곡물 품종은 섬유질과 비타민 B, 철, 칼슘 및 엽산을 포함한 다양한 비타민과 미네랄을 제공한다. 설탕 역시 탄수화물인데 음식과 음료 또는 꿀, 시럽에 첨가되는 '유리당'의 섭취의 양은 제한되어야 한다. 특히 전곡 및 고섬유질 전분 식품의 경우 한 끼에 섭취하려고 하지 말아야 한다. 계획된 운동에 맞게 아침, 점심, 저녁 식사 및 간식을 통해 분산해서 먹어야 한다. 마라톤과 같은 높은 수준의 훈련을 하는 운동선수나 개인의 경우 탄수화물을 추가로 섭취하면 경기력에 도움이 될 수 있다. 운동선수는 운동 전과 후 약간의 탄수화물을 섭취하면 훈련 중 탄수화물을 확보할 수 있고 운동 후에는 저장된 글리코겐을 보충할 수 있다. 축구나 마라톤과 같이 60~90분 이상의 고강도 운동을 하는 선수라면 스포츠음료를 먹으면 운동 능력을 향상시킬 수 있다. 체중 70kg인 사람의 경우 하루 210~350g의 탄수화물이 필요하지만, 2시간 동안 중·고강도로 훈련하는 경우 하루 420~700g의 탄수화물이 필요하다.

단백질은 글리코겐 저장을 증가시키고 근육통을 감소해주며 근육 회복을 촉진시켜 준다. 필수 아미노산이 충분히 포함된 다양한 식물성 단백질을 섭취하는 것 또한 매우 중요하다. 고단백 섭취로 근육량이 증가하는 등 단백질 섭취에 너무 집중하면 탄수화물을 충분히 섭취하지 못한다고 생각하지만, 이는 오해이다. 고단백 섭취는 에너지(칼로리) 섭취를 증가시켜 과도한 체중 증가로 이어질 수 있다는 점을 유의하면 된다. 현재 일반인의 단백질 권장량은 성인의 경우 하루 체중 1kg당 단백질 0.75g이지만 대부분의 사람들이 그 이상을 섭취하고 있으므로 150분 내에서 활동하는 경우 추가적으로 단백질을 섭취할 필요가 거의 없다. 근력 및 지구력 운동선수의 경우 단백질 요구량이 하루 체중 1kg당 약 1.2~2.0g이다. 미국스포츠의학회(American College of Sports Medicine ACSM)에서는 운동선수에 대한 권장 사항으로 총 섭취량뿐만 아니라 단백질 타이밍에도 초점을 맞추라고 한다. 하루 중 일 고품질 단백질을 주요 운동 세션 후 및 여러 차례에

걸쳐 약 3~5시간마다 섭취하도록 권고한다. 특히 운동선수는 훈련 후 회복기 동안 단백질 섭취 타이밍이 중요하다. 훈련 후 30분에서 2시간 사이에는 약간의 탄수화물과 함께 15~25g의 단백질을 섭취하는 것이 좋다.

지방은 몸에 필수적이지만 칼로리가 높다. 지방을 너무 많이 섭취하면 과도한 칼로리 섭취로 이어져 시간이 지남에 따라 체중이 증가할 수 있으므로 체중을 조절하려는 경우 특히 주의해야 한다. 섭취하는 지방의 종류도 중요하다. 연구에 따르면 식단에서 포화 지방을 불포화 지방으로 대체하면 혈중 콜레스테롤을 감소시켜 심장병과 뇌졸중의 위험을 낮출 수 있다고 한다. 지방이 많은 음식에는 일반적으로 포화 지방산과 불포화 지방산이 혼합되어 있다. 하지만 많은 사람들이 포화 지방을 많이 섭취하기 때문에 불포화 지방이 많고 포화 지방이 적은 식품을 선택하는 것이 좋다.

마지막으로 수분을 잘 유지해야 한다. 수분은 생명에 필수적이며 건강에도 중요하다. 특히 운동선수는 신체 활동량이 많아 수분 요구가 더 높을 것이다. 충분한 수분 섭취는 운동 능력을 극대화

하고 최적의 회복을 보장하는 데 필수적이다. 운동을 하면 체온이 올라가기 때문에 우리의 몸은 땀으로 열을 식히려고 한다. 이로 인해 피부를 통해 수분과 염분이 손실된다. 고강도로 장시간 운동할수록 더 많은 땀 손실을 유발할 수 있다. 환경의 영향으로 덥고 습한 조건에서는 땀 손실이 증가할 수 있다. 의복 또한 더 많이 입을수록 몸이 더 빨리 뜨거워지기 때문에 더 많은 땀이 손실될 수 있다. 유전적 소인으로 어떤 사람들은 보통 사람들보다 더 많은 땀을 흘리기도 한다. 일반적으로 땀을 많이 흘리면 더 많은 수분을 채워줘야 한다. 평균 발한량은 운동 중 시간당 0.5~2.0L로 추정된다. 탈수는 피로를 유발하고 근력과 유산소 능력을 감소시켜 몸에 영향을 줄 수 있다. 특히 장기간 운동할 때는 주의해야 한다. 따라서 높은 수준으로 운동하거나 따뜻한 조건에서 운동한다면 탈수를 예방하기 위해 운동 전, 중, 후에 수분을 유지하는 것이 중요하다. 한 시간 이상 고강도로 훈련하지 않는 한에서는 설탕과 산이 포함된 높은 칼로리의 청량음료로 수분을 공급하지 않는 것이 좋다.

5가지 스포츠 영양 원칙

- ① 혼합
적절한 양의 에너지와 필수 영양소를 공급하는 다양하고 균형 잡힌 식단을 섭취하라.
- ② 적절한 연료
운동량에 따라 탄수화물이 포함된 음식과 함께 다양한 음식을 선택하고 그에 따라 섭취량을 변경하라.
- ③ 다섯 가지를 위해 노력하라
하루에 과일과 채소를 적어도 다섯 번 섭취. 신선, 냉동, 건조 및 통조림 모두 계산하라. 다양성이 핵심이다.
- ④ 급유
빨리 회복해야 하는 경우 운동 후 최대한 빨리 탄수화물 음식과 수분으로 급유하라.
- ⑤ 수분을 생각하라
운동 전, 운동 중, 운동 후에 하루 종일 물을 충분히 마셔 수분을 충분히 섭취하라.





Bowling Alone in Busan?

(부산에서 나 홀로 볼링하기?)



글 권영범 교수
부산대학교 스포츠과학부
스포츠 경영 및 건강 관리 전공

학력
박사 미시건대학교
(University of Michigan, Ann Arbor)
학/석사 성균관대학교

경력
2021. 9 ~ 현재
부산대학교 스포츠과학부 교수
2013. 9 ~ 2021. 8
University of Michigan,
The Center for Sport Marketing Research,
연구원 (선임: 2020.1-2021.8) 프로젝트 매니저
2010. 9 ~ 2013. 4
University of Michigan,
Health Management Research Center, 데이터 분석가
2010. 2 ~ 2011. 2
University of Michigan, School of Kinesiology, 연구원

“Technology is best when it brings people together.”
- Matt Mullenweg, Founder of the WordPress

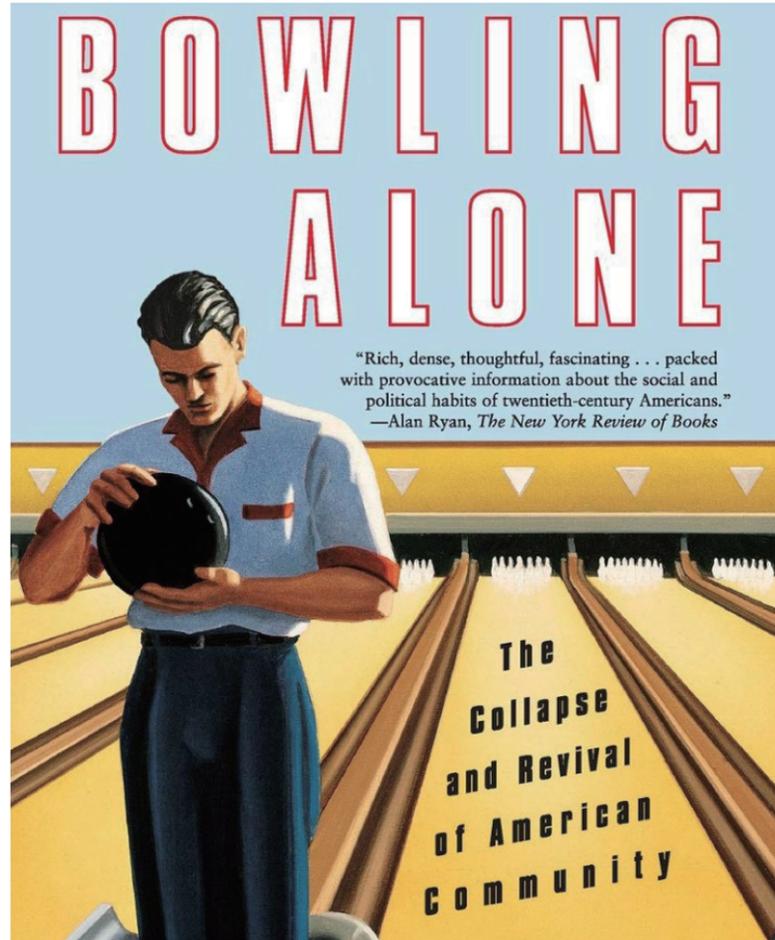
자전거 경주에서 무리 지어 달리는 그룹을 일컫는 ‘peloton’이라는 단어는 최근 코로나 상황에서 급속도로 성장한 자전거 회사인 Peloton(펠로톤) 기업의 이름과 동일하다. 오프라인 자전거를 온라인 상황과 연결해서 집에서 홈트레이닝 레슨을 받을 수도 있고 다른 이들과 관계를 형성하며 자전거를 통한 신체활동을 할 수 있다. 코로나19가 감소를 유지하며 엔데믹(endemic)으로 가고 있는 현 시점에서 Peloton의 서비스 이용이 줄어들고 있는 상황이지만 기술을 통한 서로 간의 관계형성이 신체활동의 원동력이 될 수 있다는 점을 명확하게 보여주었다.

사회적 자본 (Social Capital)



‘사회적 자본’이란 사회 구성원 간의 신뢰 및 상호작용을 통해 집단에 속한 개별 구성원이나 집단이 추구하는 이익이나 목표에 효과적인 기능을 하는 사회가치를 의미한다. Robert D. Putnam(하버드 대학교공공정책대학 석좌교수)은 그의 저서인 <나 홀로 볼링: 사회적 커뮤니티의 붕괴와 소생(Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community)>이라는 책에서 미국에 볼링을 치는 사람 수는 늘어났지만 볼링 리그의 수는 감소했다는 것을 밝히며 사회적 자본의 기분이 되는 관계형성이 미국 사회 내에서 감소하고 있다는 것을 지적했다. 그렇다면 사회적 자본은 신체활동과 건강에 어떠한 영향을 미치는가? 그리고 이는 부산시의 체육 발전에 어떠한 영향을 줄 수 있는가?

사회적 거리두기?
테크놀로지, 관계,
그리고 신체활동



Ichiro Kawachi(하버드 대학교 보건대학 석좌교수)는 사회적 자본의 형성은 우리 사회 구성원의 건강에 유익한 영향을 준다는 다양한 연구들을 제시한다. 가와치 교수는 시골 마을에서의 노인정 접근성은 노인들의 사회적 자본 형성에 도움이 되는 사회적 틀을 제시하고 이는 노령 인구의 신체적, 심리적 건강에 긍정적인 영향을 준다고 주장한다. 우리가 속한 집단 또는 조직에서 사회적 자본 형성을 가져다주는 틀은 다양하게 존재한다. 본 저자가 미시간 대학교(University of Michigan, Ann Arbor)에서 시행한 연구에서는 기업의 직원들에게 제공하는 스포츠 활동 장려(지원금)는 직원들의 단순한 관계 형성을 넘어 구성원 간의 조직 관련 정보를 공유하는 것에 효과적 인 기능을 하였으며 건강이라는 개별 구성원의 이익에도 도움이 된 것으로 파악되었다.



그렇다면 2년이 넘는 팬데믹 상황에서 부산시민에게 사회적 자본 형성의 틀은 제공되고 있는가? 본 저자는 부산시 금정구 체육 인사위원회 위원장 역할을 수행하며 다양한 체육관련 지원자들의 면접을 시행하는 중 다수의 면접자에게서 공통적인 경험을 가지고 있는 것을 파악하였다. 어르신 신체활동의 활성화를 위해서 직접 방문이 아니라 온라인으로 어르신들의 신체활동을 돕고 있었으며, 지원자들은 대부분 대학교를 막 졸업한 사회 초년생으로 부산 자치구 신체활동 활성화라는 목표를 위해 인터넷이라는 도구로 어르신들과 사회적 네트워크를 구성하고 있었다. 이는 사회적 자본 이론 시각에서 같은 연령대에서 오는 동질 집단이라기 보다는 비동질 집단에서 오는 사회적 자본(교량적 사회적 자본, bridging social capital)형성의 좋은 한 사례로 해석할 수 있다. 본 저자의 기존 연구에서는(참고: “Employer-Sponsored Sports Programs Amid COVID-19: The Approach of Social Capital” in Journal of Occupational and Environmental Medicine) 자신이 속하지 않은 기업의 직원들과 신체활동을 토대로 형성한 사회적 자본이 자신이 속한 조직의 직원들과 형성한 사회적 자본(결속적 사회적 자본, bonding social capital)보다 건강에 더 유의미한 결과를 보여주었다. 하지만, 이 결과가 교량적 사회적 자본이 결속적 사회적 자본보다 건강에 항상 더 긍정적인 영향을 미친다는 것을 의미하는 것은 아니다. 가와치 교수의 저서인 <사회적 자본과 건강>(Social Capital and Health)에서 볼 수 있듯이 사회적 자본이 형성되는 상황, 환경, 구성원들의 특성에 따라 결속적 사회적 자본 형성이 구성원들의 건강에 더 의미가 있을 수 있다.

Bowling Together by Bowling Alone
(나 홀로 볼링에 의한 공유하는 볼링)

부산 자치구에서 주관하여 신체활동을 기반으로 어르신들의 동질 집단인 어르신들 간의 온라인 네트워크가 구성되면 어떠할까?(참고: 본 저자의 “Online Social Capital and Health: What We Know, What We Need to Know” in Journal of Occupational and Environmental Medicine). 오프라인에서 어르신들의 비동질 집단 사회적 자본 형성은 학문적인 입증이나 실질적으로 우리가 흔히 접할 수 있다. 하지만, 노년층을 대상으로 하는 온라인 사회적 자본의 형성은 고령화 사회에 봉착한 우리 사회에서 해결해야 할 부분이고, 코로나19의 유행으로 테크놀로지의 이용을 적극적으로 사용하게 된 현 시점에서 본다면 기회인 동시에 과제이다. 신체활동, 온라인 교육, 각 자치구 어르신들 간의 온라인 사회적 관계로 인한 사회적 자본 형성은 나홀로 볼링이 아닌 서로 공유하는 볼링으로 이어질 것이다. 이는 지방 광역시 가운데 초고령 사회에 최초 진입한 부산시의 사회 문제를 고려한다면 더욱 시급한 문제이다. 스포츠경영 학자의 입장에서 시단위에서의 프로 구단과 스포츠 팬들의 관심 및 메가 스포츠 이벤트유치 만큼이나 중요한 것은 일반 시민의 신체 활동이 기본으로 이루어진 체육에 대한 작은 단위의 관심이다. 초고령 사회에 진입한 부산시의 나홀로 볼링은 각 자치구의 확장된 프로그램으로 우리가 해결 할 수 있을 것이다.

생활체육의 꽃을 피우다 기장군체육회



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

부산 최대 규모의 체육 인프라를 갖춘 기장군. 이곳에는 생활체육의 꽃을 피우는 기장군체육회가 있다. 기장군체육회는 최근 사회적 거리두기 해제에 따라 본격 활동에 들어간다는데... 체육회를 찾아 이들의 활동 이모저모를 살펴봤다.

군민의 건강증진과 삶의 활력소 만들기

기장군체육회는 군민의 건강증진과 삶의 활력소를 만들기 위해 1996년 기장군생활체육회로 발족했다. 이후 생활체육회로 활동해오다 2017년 통합 기장군체육회가 발족, 전국 최초로 민선 회장이 취임해서 활동하고 있다. 체육회는 현재 1만 1천여 명의 회원이 활동하고 있으며 임원은 회장 1명, 부회장 4명, 이사 21명, 감사 2명과 지도자 7명(일반지도자 4명, 어르신지도자 3명)으로 각각 구성돼 있다. 전체 회원들은 5개의 읍면 체육회와 19개 종목별 체육회, 24개 단위체육회에 각각 소속되어 있다. 특히 축구, 배구, 배드민턴, 족구, 테니스, 댄스스포츠 등 8개 회원단체 종목은 매년 전국 대회를 개최하며 활발히 활동하고 있다. 기장군을 대표하는 체육시설로는 월드컵리조트를 비롯해 기장 현대차드림볼파크, 리틀야구장, 소프트볼구장, 실외 테니스장 그리고 정관체육시설, 철마체육시설, 정관읍 두명리 공공 공지 체육시설 등이 있으며 부산 최대 규모를 자랑한다.

축구·테니스 등 8개 회원단체 종목서 두각

기장군체육회는 하나만 꼽기가 어려울 정도로 많은 회원 단체 종목에서 두각을 보이고 있다. 특히 축구, 배구, 족구 등 8개 회원단체 종목은 괄목할만한 성과를 보이고 있다. 축구는 매년 부산시 대회 등에서 좋은 성적



을 내고 있는데, 2019년 제14회 어르신체육대회에서 우승을 거뒀으며 2021년 제32회 부산시민체육대회에서 공동 3위에 입상하기도 했다. 또한 테니스는 2019년 제14회 어르신체육대회 준우승, 2019년 제14회 여성체육대회 3위, 2021년 제16회 어르신체육대회 3위, 2021년 제32회 부산시민체육대회 공동3위, 2021년 제16회 어르신체육대회 3위 등 화려한 입상실력을 뽐내고 있다. 그밖에도 2019년 제14회 여성체육대회 볼링 3위, 2019년 부산광역시 씨름왕선발대회 2위를 기록하는 등 꾸준한 성적을 내고 있다.

군민 걷기대회·초등학교 축구대회는 체육회의 자랑

기장군체육회가 매년 열고 있는 대표적으로 행사로는 '기장군민 걷기대회'가 있다. 코로나19가 발생한 2020년, 2021년을 제외하고 1998년부터 매년 봄과 가을에 군민 5천 여명이 참석하는 대규모 행사인 걷기대회는 명실상부한 체육회의 대표행사이다. 기장군민들은 벚꽃이 만개한 봄날 기장군 정관 중앙공원 좌광천 일대를 걷기도 하고, 낙엽이 가득한 가을 용소웰빙공원을 걸으며 계절을 만끽한다. 군민걷기대회에는 마을의 온 가족이 참여하는 등 열기가 뜨거운데 3대 가족이 총 출동하기도 한다고 한다. 또한 다양한 기념품 제공, 경품 행사를 함께 진행하여 마을 축제 분위기를 더 하고 있다. 2022년 올 4월 봄 걷기대회는 코로나19 관계로 행사가 열리지 못했으나 10월 가을 걷기대회는 좌광천 일대에서 열릴 계획이다.



1 기장군민 걷기대회 2 초등학교 축구대회



기장군체육회는 또한 유소년 축구지원을 위해 '기장군 초등학교 축구대회'를 개최하고 있다. 올해 18회째를 맞는 축구대회는 관내 17개 초등학교가 참여해 열띤 축구경기를 치른다. 최근에는 초등학교 학생 수 감소에 따라 11인 경기와 함께 7인 경기도 함께 치르고 있다. 체육회는 참가 학생 전원에게 유니폼을 지원하는 등 통큰 지원을 하고 있다. 대회는 학생들이 공을 차며 우정을 나누는 행사이기도 하지만 학부모들의 뜨거운 응원열기를 느낄 수 있는 행사이기도 하다. 또한 '신나는 주말학교'와 같은 체육회 축구 프로그램 참가자뿐만 아니라 학교에서 축구를 좋아하는 학생 누구나 참여할 수 있어 다양한 학생들이 대회에 참가하고 있다.

기장군체육회는 코로나19 기간 동안 유아체조, 배드민턴 등 종목에서 비대면 영상 수업을 진행해왔다. 이제 사회적 거리두기가 해제됨에 따라 5월부터 경로당과 사회복지관에서 대면 수업을 재개한다. 한편 체육회는 앞으로 기장군의 지원을 받아 월드컵빌리지 내 종합운동장을 지어 종목단체가 체육회관처럼 쓸 수 있는 장소를 마련하는 것이 목표다. 또 전국대회에 참가한 많은 선수 및 관계자들이 대회기간 동안 지낼 수 있는 월드컵빌리지 내 유스호텔을 짓는 것도 꿈이다. 기장군체육회의 바람이 이루어질지 계속해서 체육회의 활발한 행보를 기대해본다.



부산광역시기장군체육회 연혁

- 1996 ~ 1998 초대 조태근 회장 역임
- 1999 ~ 2002 제2,3대 박화남 회장 역임
- 2003 ~ 2008 제4,5대 강주훈 회장 역임
- 2009 제6, 7, 8대 김결환 회장 역임
- 2017 통합체육 김결환 회장 취임
- 2020 김동철 회장 취임
- 2021 부산광역시기장군체육회 법인설립

Mini Interview

김동철 회장



반갑습니다. 기장군체육회 회장 김동철입니다. 저는 2000년 축구회 회장을 맡은 후 자연스럽게 체육회와 인연을 맺게 되어 체육회 사무국장, 부회장을 거쳐 2020년부터 회장을 맡게 되었습니다. 저는 그동안 인구가 증가하는 기장군의 상황에 발맞춰 각 종목단체의 회원 수를 늘리고자 애썼고, 또한 모든 사업의 예산집행에 있어 투명성을 갖추고 적재적소에 예산을 투입하고자 노력해왔습니다. 앞으로 체육회는 기장군의 증가하는 인구 상황에 걸맞은 예산확보와 체육 인프라 구축을 위해 최선을 다하겠습니다. 저는 많은 사람들이 생활체육을 통해 건강을 유지하는 것이 의료비 절감은 물론 삶의 질 향상에 도움이 된다고 생각합니다. 시민과 군민 여러분께서도 체육회에 19개 종목이 있는 만큼 다양한 생활체육 분야에 참여하여 건강하고 행복한 일상생활을 보내시길 바랍니다. 감사합니다.

지도자들

강민희(일반지도자)
부산광역시기장군체육회 일반지도자 강민희입니다. 코로나19로 인해 운동하시는 분들이 많이 줄었지만 요즘 탁구 예능프로그램이 생겨나 탁구동호인 뿐만 아니라 탁구를 한 번도 접해 보지 못한 분들도 많은 관심을 가지고 있는 요즘입니다. 이 분위기에 힘입어 코로나 이전보다 더 흥미 있고 즐겁게 탁구를 할 수 있도록 최선을 다해 노력하겠습니다.

김보배(어르신지도자)
부산광역시기장군체육회 어르신지도자 김보배입니다. 저는 어르신들과 함께 수업을 할 때 이 직업을 택한 것에 감사를 드립니다. 특히 어르신들이 점점 수업에 빠져드는 모습을 보고 뿌듯함과 행복을 느낍니다. 사회적 거리두기가 해제되었습니다. 곧 수업에 들어가 어르신들과 좋은 추억 쌓을 생각에 벌써 설렙니다. 저는 앞으로 지도활동 뿐만 아니라 군민들과 생활체육으로 소통하며, 기장군 생활체육에 큰 도움이 되는 지도자가 될 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

김양희(일반지도자)
부산광역시기장군체육회 일반지도자 김양희입니다. 코로나19로 인해 수업을 중간 중간 쉬기도 했고 비대면 수업을 위해 스마트폰을 켜 두고 빈 공간에서 혼자 뛰며 실시간 수업을 몇 달간 해 보기도 했습니다. 그렇게 비대면 수업을 끝내고 함께 모여 첫 대면수업을 했을 땐 다들 눈물이 핑 돌 만큼 행복함을 느끼기도 했습니다. 드디어 코로나19가 회복 단계에 접어들었습니다. 저는 앞으로도 기장군민의 건강을 위해 더욱더 즐거운 수업을 준비하도록 하겠습니다. 감사합니다.

박근희(어르신지도자)
부산광역시기장군체육회 어르신지도자 박근희입니다. 저는 어르신지도자로 요양원과 경로당 수업을 다니며 어르신들이 즐겁고 건강한 삶을 보낼 수 있도록 도움을 드리고 있었습니다. 하지만 코로나19로 인해 2년이 넘는 시간 동안 어르신들을 뵈지도 못했습니다. 지난 4월 18일자로 사회적 거리두기 의무화 조치 해제가 돼 드디어 어르신들을 뵈 수 있게 되었습니다. 그동안 하지 못했던 수업을 2~3배 더 즐겁게 지도할 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 기장군민 모두가 건강한 100세 시대로의 길로 갈 수 있도록 노력하겠습니다.

박지희(일반지도자)
부산광역시기장군체육회 일반지도자 박지희입니다. 기장군체육회는 지역민의 평생 체육기틀을 마련하기 위해 많은 노력 중입니다. 코로나 19 상황에 모든 체육활동이 중단되었지만, 현재 일상 회복 단계의 시점에서 평안하고 안락한 체육활동을 할 수 있도록 최선을 다해 생활체육에 기여하도록 노력하겠습니다. 감사합니다.

양하람(어르신지도자)
부산광역시기장군체육회 어르신지도자 양하람입니다. 어르신들의 경우 신체능력 변화를 고려하여 운동을 지도하는 것이 중요합니다. 어르신지도자에 걸맞은 역량을 쌓기 위해 항상 노력하고, 기장군 어르신들의 생활체육 프로그램 참여를 일으키는 열정 가득한 지도자가 되겠습니다. 감사합니다.

한구(일반지도자)
부산광역시기장군체육회 일반지도자 한구입니다. 현재 배드민턴 현장 수업과 신나는 주말체육학교 사업을 맡아 기장군민의 건강과 삶의 질을 높이는 지도자로 근무 중입니다. 코로나19로 인해 각종 체육활동이 중단됐지만 현재 일상회복 단계의 시점에서 군민의 건강과 생활체육, 학교체육 활성화를 위해 지도자로서 함께 소통하며 즐거운 체육 활동을 할 수 있도록 하겠습니다.

너와 나 우리 당구의 매력에 빠지다 제로백 당구동호회



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

어린아이부터 베타이부대까지 모든 연령대에서 사랑받는 스포츠 당구. 그런 당구를 무척이나 사랑하는 사람들이 뭉쳤다. 부산을 넘어 전국에서 최고의 기량으로 당구를 선보이고 있는 제로백 당구동호회 이야기를 달려라 부산체육에서 풀어본다.

당구를 사랑하는 32명이 뭉치다

규격화된 테이블 위에 여러 개의 공을 놓고 긴 막대기인 큐를 사용하여 룰에 따라 승부를 가리는 스포츠인 당구. 당구는 남녀노소 누구나 좋아하는 스포츠로 당구동호인을 중심으로 전국에 많은 모임과 단체가 형성돼 있다. 이번에 소개할 제로백 당구동호회는 순수하게 당구를 좋아하는 32명의 회원이 모여서 만든 모임으로 제로백은 자동차가 정지 상태에서 시속 100킬로미터에 이르는 시간을 뜻하는 말이다. 즉, 당구를 통해 무에서 유를 창조하겠다는 의지를 내포하고 있다. 동호회는 2018년 17명의 회원이 모여 결성됐는데 그 시초는 그보다 1년 6개월 앞선 '스타당스' 모임을 통해서다. 스타당스를 운영하면서 겪은 시행착오와 배운 노하우를 통해 오늘 날의 제로백에 이르렀다.

다양한 회원들이 모여 끈끈한 유대감 형성

제로백 당구동호회에는 다양한 회원들이 모여 있다. 동호회 회장인 이형민 회장은 건설업체인 코드원종합건설(주)의 대표이사다. 그는 당구에 대한 뜨거운 열정으로 동호회 회장은 물론 영도구 당구연맹 회장, 부산광역시당구연맹 감사로도 활약하고 있다. 그의 당구기술 필살기는 한쪽으로 빠지더라도 빠져나간 공이 다시 돌아와서 맞을 수도 있는 배럴의 공을 말하는 '양뺑'으로, 앞으로 맞든 뒤로 맞든 맞을 확률이 높은 공을 절묘하게 구사하고 있다. 제로백 김동현 총무는 꼼꼼함을 무기로 동호회의 재무와 실무운영을 맡고 있다. 그는 집중력 높은 플레이어로 현재 아마추어 중급 정도의 실력을 갖추고 있다. 그리고 자칭 클럽의 최고점자인 최수길 회원은 제로백의 자존심으로 불리고 있으며 제로백의 홍일점인 성정은 회원은 제로백의 마스코트로 활약하고 있다. 연습을 착실히 하기로 유명한 성 회원은 매년 기량이 나날이 발전하고 있다. 제로백 당구동호회가 다른 당구동호회와 어떤 점이 다르냐고 묻는

다면 바로 든든한 자문단이 함께 하고 있다는 점이다. 제로백 자문단은 8명(김병호, 김명석, 김종호, 석성열, 박인식, 장병강, 박주원, 마준용 자문위원)으로 구성되어 있는데 중요한 경기에서 자문단의 조언이 빛을 발할 때가 많다. 대표적인 자문단 회원으로는 김명석 자문과 김병호 자문이 있다. 그들은 오랜 친구 관계로 동호회에서 우정을 쌓고 있다. 특히 김병호 자문은 당구에 문외한이었으나 연습으로 단기간에 15점까지 획득하는 실력을 쌓게 됐다.

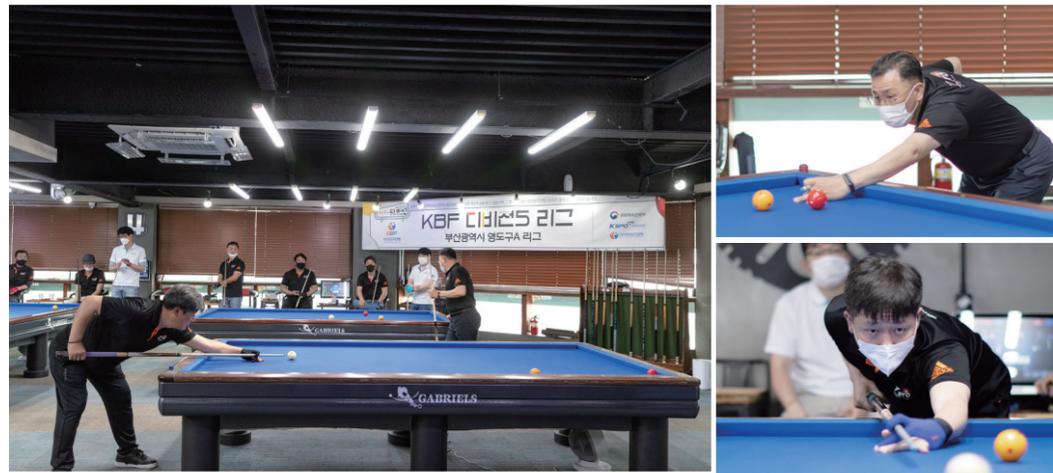
단체전 승리로 이끈 최고의 팀워크

제로백 당구동호회 회원들은 부산 전역에 거주하고 있다. 그래서 연습은 부산 전 지역에 있는 집과 가까운 구장을 이용하고 있다. 하지만 월례회가 되면 함께 만나 연습을 하고 또한 교류전 등에 참가하기 위해서 보통 주말 저녁에 모여 집중적인 연습에 들어간다. 신입회원의 경우 2주 정도 자세잡기를 한 뒤, 한 달 정도 연습하면 게임을 칠 수 있다.

특히 동호회의 또 다른 최고점자인 조장혁 경기이사가 기본교육을 맡고 있는데 자세와 공에 대한 자신감을 많이 가르친다고 한다. 최근에는 동호회 회원들은 스마트폰 어플리케이션을 이용해 중요한 경기를 녹화해 카톡과 메시지를 이용해 서로 필요한 조언을 해 주기도 한다. 회원들은 20대부터 70대까지 다양한 연령대가 함께 하고 있다. 그래서 서로 예의를 지켜가면서 소통하는 것을 중요하게 여긴다. 또 매주 모여서 연습을 하기 때문에 가족, 친구 같은 유대감을 자랑한다.

또한 제로백 당구동호회는 각종 교류전에 출전해 좋은 기록을 갱신하고 있다. 지난해의 경우 코로나19로 제한된 상황임에도 불구하고 제41회 영도구청장배 생활체육 스카치 3쿠션 대회에서 우승과 준우승을 휩쓸었다. 동호회는 이 여세를 몰아 올해와 내년에는 개인전에서 좋은 성적을 내는 것이 목표다.

또 앞으로 할아버지, 아버지, 아들 3대가 한 동호회에서 당구 경기를 하는 진풍경을 연출하고 싶다. 제로백의 당구이야기는 계속 될 예정이다. 앞으로 어떤 이야기를 그려낼지 제로백의 활약을 기대해본다.





“
당구를
잘하기 위해서는
집중력과 세심함이
필요합니다.
”

Mini Interview **이형민 회장**

안녕하십니까. 제로백 당구동호회 회장 이형민입니다. 당구는 매니아층이 두터운 스포츠이지만 4세 어린이부터 72세의 노인까지 전 연령층이 도전할 수 있는 스포츠이기도 합니다.

당구를 잘하기 위해서는 집중력과 세심함이 필요합니다. 특히 처음부터 끝까지 자신의 머릿속에서 설계한 방향으로 당구공의 궤적을 그려나가야 하기 때문에 세심함은 필수입니다.

제로백 당구동호회는 친목 도모를 목적으로 형성된 동호회로 당구에 대한 깊은 관심과 애정이 있으면 가입하실 수 있습니다. 현재 동호회 회원들은 교류전, 그룹전에 참여하며 자신들의 기량을 꾸준히 길러가고 있습니다. 물론 가족 같은 분위기로 끈끈한 우정을 쌓아가고 있습니다. 저희는 올해 단체전은 물론 개인전에서도 활약하기 위해 열심히 연습하고 있습니다.

앞으로 저희 제로백 당구동호회의 활약 기대해 주십시오. 감사합니다.

제로백 동호회 연혁

- 2018년**
 - 제로백 클럽, 김치빌리어드 클럽 교류전
 - 제14회 무심당구클럽배 국제식대대 당구대회 우승
- 2019년**
 - 제로백 클럽, 허니당구 클럽, 사직H빌리어드 클럽 교류전
 - 제로백 클럽, 김치빌리어드, 향촌 클럽, 사직 H빌리어드 클럽 교류전
 - 제4회 부산 L&B 회장배 3쿠션 전국대회 단체전 준우승
 - 제로백 클럽, 김치빌리어드 클럽 교류전
- 2020년**
 - 제13회 김치빌리어드배 국제식 3쿠션 대회 3인조 단체전 준우승
 - KBF 우리동네 디비전 D5 영도구 A리그 1개팀 출범
 - 양산 가브리엘 당구클럽 H-26 챌린저 대회 3위
- 2021년**
 - KBF 우리동네 디비전 D5 영도구 A,B리그 각 1개팀 출범
 - 제41회 영도구청장배 생활체육 스카치 3쿠션 대회 우승
 - 제41회 영도구청장배 생활체육 스카치 3쿠션 대회 준우승



제13회 김치빌리어드배 국제식 3쿠션 대회 3인조 단체전 준우승



제41회 영도구청장배 생활체육 스카치당구대회 우승



지역민이 사랑하고 직원들이 봉사하는 사하스포츠클럽



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

거리두기가 해제되고 사하스포츠클럽에도 회원들의 활기로 채워지고 있다. 사하스포츠클럽은 매 순간 사하 지역민의 사랑과 관심을 받으며 성장 중이다. 회원들에게 다양한 생활체육의 기회를 제공하고자 봉사 정신으로 똘똘 뭉친 사하스포츠클럽을 만나보자.

지역민이 사랑하는 사하스포츠클럽

사하 지역민의 건강한 생활과 문화를 함께하기 위해 2018년 1월 사하스포츠클럽이 설립됐다. 현재 클럽에서는 사하구국민체육센터와 서부산권장애인스포츠센터를 위탁해 운영하고 있으며 수영, 헬스, 골프, 댄스, 요가 등의 다양한 생활체육 프로그램을 진행하고 있다. 또한 수영 어린이선수반을 육성해 아이들의 꿈을 지원하고 있다.

부산시에서 두 번째로 건립된 체육센터이기에 사하 지역민들은 스포츠클럽에 대한 애착이 남다르다. 코로나 이전에는 4천여 명의 회원을 보유하고 코로나 이후에는 평균 2천여 명 초반대를 유지하고 있는데, 이는 타 스포츠클럽보다 회원 감소가 적은 편에 속한다. 거리두기가 완화되면서 매달 회원 수가 5%씩 증가하는 추세다. 팬데믹으로 스포츠클럽을 운영하지 못함에도 주민들은 언제 개장을 하는지 문의하는 등 지속적인 관심을 보였기에 직원들은 코로나19 이전과 같은 활기를 되찾기 위해 최선을 다하고 있다.

다양한 서비스로 사랑에 보답하다

사하스포츠클럽의 자랑스러운 직원들이 지역사회에 봉사하는 마음을 가지고 단합한다는 점이다. 회원들에게 전문적인 운동 지식을 제공하기 위해 스포츠클럽 발상지인 독일로 직원 2명을 견학 보내기도 했다. 부산 내에서 지역민들에게 할인하는 경우가 적은데 재정적인 어려움 속에서도 감천1동, 감천2동, 구평동 주민들에게 30% 할인 혜택을 지급하고 있다. 장애인이나 노인분들을 위한 할인도 갖춰져 있다. 또한 대한체육회로부터 지원받은 예산으로 다양한 프로그램을 만들어 지역 내 생활체육인들과 전문 체육인 양성을 위해 노력하고 있다.

더불어 회원들의 편의 증진을 위해 노력하고 있다. 사하스포츠클럽은 많은 고령층 회원들이 셔틀버스를 이용하고 있기에 안전 운행과 출정차시 운전 교육에도 각별히 신경 쓰고 있다. 수영장의 경우 보일러나



가스 등의 시설이 있기에 더욱 안전에 주의를 기울이고 있다. 특히 수질의 경우 회원들의 건강과 직결되는 부분이라 이에 대한 점검도 받고 있다.

운동 활성화를 위해서도 다방면으로 노력한다. 종목별 '순위제'를 실시했는데 기간을 정해 특정 종목마다 레이스 게임을 진행해 개인별 점수를 매겨 시상하는 방식으로 회원들에게 운동 동기부여를 제공하기도 했다. 코로나로 인해 중단되었으나 다시 시행하려고 계획 중이다. 다양한 프로그램 개발에도 힘쓴다. 부산 최초로 헬스장에 PT 프로그램을 진행했으며, 인라인스케이트반도 개설 준비 중이다.

미래를 내다보고 육성하는 어린이 선수반

사하스포츠클럽에서는 2018년부터 지금까지 어린이 수영 선수반을 운영하고 있다. 초등학교 저학년으로 구성되어 있으며 장기적으로 내다보고 초급 위주로 선수를 선발했다. 선수들은 육상과 수영 운동을 병행하며 꾸준히 실력을 갖추고 있다. 아직 뚜렷한 성과는 없으나 최근에는 참가 대회마다 기록을 단축하고 있는 모습을 보여 앞으로의 행보를 기대하고 있다. 수영뿐 아니라 인라인스케이트 선수반도 발족하려고 계획 중이다. 사하구 내에서는 하단고등학교와 다대중학교에 인라인

스케이트부가 있지만 초등학교에는 없다. 을숙도체육공원 내에 인라인스케이트장 시설이 구축되어 있기에 이를 활용하여 초등학생으로 구성된 선수반을 육성하고자 한다. 이를 기반으로 향후 다양한 종목의 생활 체육인 가운데 전문체육인을 선발해 선수로 육성하는 방향을 비전으로 삼고 있다.

사하구 생활체육의 랜드마크

다방면으로 운영하며 회원들에게 편의를 제공하는 사하스포츠클럽. 단기적으로는 코로나 이전 수준으로 정상화하며 활기를 되찾고자 심혈을 기울이고 있다. 또 장기적으로는 센터마다 특색을 갖추고자 한다. 사하구 지역의 특징은 고령층 비율이 높는데 사하구국민체육센터에서는 노인분들을 위한 맞춤형 실버 프로그램을, 서부산권장애인스포츠클럽은 장애인들을 위한 전문 프로그램을 준비해 다양한 운동을 즐길 수 있도록 구상하고 있다. 신평동에도 센터를 건립 중인데 사하스포츠클럽에서 수탁을 맡는다면 젊은 세대를 중심으로 프로그램을 운영해 청년들이 운동을 가깝게 즐기도록 할 것이다.

사하 지역민의 무한한 사랑과 이를 되돌려 주기 위해 물심양면 노력하는 사하스포츠클럽. 앞으로 많은 관심과 이용으로 사하구 생활체육의 '랜드마크'가 되길 기대한다.



장용훈 사하스포츠클럽 회장

MINI INTERVIEW

사하구국민체육센터와 서부산권장애인스포츠클럽 센터장을 역임 중인 장용훈 회장은 사하구민의 건강과 삶의 질 향상을 위해 노력하며 생활체육 활성화에 앞장서고 있다. "지역민을 위해 여러 방면으로 신경 쓰고 있으나 부족한 것은 없는지 항상 걱정입니다. 특히 어린이 수영선수들에게 많은 혜택을 주지 못해 미안한 마음입니다. 여러 어려움이 있겠지만 지금처럼 꾸준히 노력해주시면 좋겠습니다. 앞으로 인라인스케이트반도 개설하여 육성 선수를 선발할 계획입니다. 또한 독일 스포츠클럽을 벤치마킹해 생활 체육인과 전문 체육인을 연계하여 다양한 종목의 전문 체육인을 키우고자 구상 중입니다. 우리 클럽에서는 자율적인 분위기 가운데 선수 본인이 의지를 갖고 꿈을 이룰 수 있도록 지원하겠습니다. 또한 스포츠클럽을 탄력적으로 운영해 대관사업 등으로 직원들의 복지향상 뿐만 아니라 지역민에게 질 높은 서비스를 제공할 수 있도록 항상 노력하겠습니다. 사하구민분들께서는 지금처럼 우리 사하스포츠클럽을 많이 사랑해주시길 바랍니다."

HISTORY

사하스포츠클럽 연혁

- 2018.01 사하스포츠클럽 법인 설립
- 2019.10 동아대학교 산학협력단 업무협약 체결
- 2018.04 사하구국민체육센터 관리운영 위수탁 협약 체결
- 2019.11 제4회 전국스포츠클럽 교류대회 참가(포항)
- 2018.06 사하스포츠클럽 어린이선수반(수영종목) 발족 ~ 현재
- 2019.12 제2회 사하스포츠클럽 교류대회 개최
- 2018.08 사하구체육회 업무 협약 체결
- 2020.01 카바디 국가대표 선발전 개최
- 2018.08 사하구 배드민턴협회 가입
- 2020.06 사하구자원봉사센터 업무협약 체결
- 2018.11 지정병원 협약체결(중앙U병원)
- 2020.11 장애인평생학습도시 구축 업무협약 체결
- 2018.12 제1회 사하스포츠클럽 교류대회 개최
- 2021.03 사하구 장애인 복지관 발달장애인 주간활동 협약 체결
- 2019.03 서부산권장애인스포츠클럽 관리운영 위수탁 협약 체결
- 2021.03 국민스포츠평안협회 업무 협약 체결
- 2018.03 지역사회 연계활동 협약 체결
- 2021.09 사하구국민체육센터 관리운영 위수탁 협약 체결
- 2019.04 동아대학교 체육학과 업무협약 체결
- 2021.09 부경대학교 건강운동관리사 연수원 업무 협약 체결
- 2019.04 서천초등학교 프로그램 제공 업무협약 체결
- 2021.11 더 설렘 지역 커뮤니티 행사 유치
- 2019.04 사하구 장애인 권익증진 문화축제 참가
- 2021.11 제 39회 부산광역시 교육감배 초중학교 수영대회 참가
- 2019.05 신라대학교 가족회사 업무협약 체결
- 2021.12 사하구자원봉사센터 기부금 전달
- 2019.05 부산광역시장애인생활체육대회 보치아 사전경기 개최
- 2021.12 경남정보대학교 업무협약 체결
- 2019.06 낙동강 자전거 페스티벌 행사 참가
- 2022.02 서부산권장애인스포츠클럽 관리운영 위수탁 협약체결
- 2019.09 제1회 권역별 지역스포츠클럽 수영리그 왕중왕전 참가
- 2022.04 부산 소년체육대회 및 제51회 전국소년체육대회 부산예선 참가
- 2019.09 부산광역시교육감기 장애학생 체육회 수영대회 참가



스포츠 꿈나무들의 힘찬 도전! 제51회 전국소년체육대회



The 51st National Junior Sports Festival

“오는 5월 28일부터 5월 31일까지 제51회 전국소년체육대회가 경북 구미시를 중심으로 경상북도 내 시·군의 44개 경기장에서 열린다. 제48회 대회 이후 3년 만에 정상 개최되는 이 대회에 많은 스포츠 꿈나무 및 국민들의 관심과 기대가 쏠리고 있다.”



오랜만에 찾아온 절호의 기회

전국소년체육대회는 1972년 처음 시작한 이래 올해로 51회째를 맞이한다. 그동안 이 대회는 청소년들의 건강한 신체와 건전한 정신을 함양하고 우수 선수를 조기 발굴·육성하는 데 든든한 기반이 되어왔다. 아울러 학교체육 활성화, 지역사회 스포츠 균형발전에도 중요한 역할을 해왔다. 특히 스포츠 선수를 꿈꾸는 청소년들에게 이 대회는 각 종목 전국대회와 더불어 상급학교 진학에 결정적인 역할을 하는 중요한 대회 중 하나였다. 하지만 안타깝게도 코로나19의 대유행으로 지난 3년간 대회가 정상적으로 개최되지 못했다. 2020년 대회는 아예 불발됐고 지난해에는 종목별 겸임대회로 분산 개최됐다. 다행히 올해부터는 코로나19 사태가 진정 국면에 접어들면서 정상적으로 전체 경기를 치를 수 있게 됐다. 전국에서 모인 스포츠 꿈나무들에게는 관중의 함성 소리를 들으며 오랫동안 갈고 닦은 기량을 발휘할 수 있는 절호의 기회가 될 것으로 보인다.

모든 선수가 유종의 미 거두길

이번 대회는 오는 5월 28일 구미시 박정희체육관에서 열리는 개회식을 시작으로, 31일까지 4일간 초·중등부 선수 1만 8천여 명이 참가해 총 36개 종목에서 열린 경쟁을 벌인다. 지난해 구미에서 전국체육대회가 치러졌기 때문에 같은 장소인 구미에서 올해 전국소년체육대회와 전국생활체육대축전이 차례로 열리게 된다. 부산을 대표해 참여하는 선수단에 대한 관심도 뜨겁다. 이번 대회에 부산은 선수 694명, 임원 391명의 총 1,085명의 선수단을 보낸다. 철인3종 1종목을 제외한 35개, 거의 모든 종목에 선수들이 참여한다. 이중 초등부 선수는 259명, 중학부 선수는 435명이다. 오랜만에 개최되는 소중한 대회이니 만큼, 대회에 참여한 모든 선수가 유종의 미를 거두며 한 뼘 더 성장하는 기회가 되길 바란다. 더불어 모든 종목의 경기가 안전하게 치러지는 가운데, 미래 대한민국 스포츠계를 이끌어갈 우수한 선수들이 많이 발굴되고 세상의 주목을 받을 수 있기를 기원해본다.

대회 경기종목



13세 이하 초등부 (21종목)	육상, 수영, 축구, 야구소프트볼, 테니스, 소프트테니스, 농구, 배구, 탁구, 핸드볼, 씨름, 유도, 검도, 양궁, 체조, 배드민턴, 태권도, 롤러, 골프, 바둑, 에어로빅
16세 이하 중학부 (36종목)	육상, 수영, 축구, 야구소프트볼, 테니스, 소프트테니스, 농구, 배구, 탁구, 핸드볼, 럭비, 자전거, 복싱, 레슬링, 역도, 씨름, 유도, 검도, 볼링, 양궁, 사격, 체조, 하키, 펜싱, 배드민턴, 태권도, 근대3종, 롤러, 카누, 조정, 요트, 철인3종, 골프, 바둑, 승마, 에어로빅

2022 신나는 주말체육학교



글 _ 제1기 부산스포츠기자단 반예원

4월부터 부산의 각 학교에서 2022 신나는 주말체육학교 프로그램을 시작했다.

신나는 주말체육학교는 교육부, 문화체육관광부, 대한체육회가 함께 협업하여 전국 초·중·고등학생 및 동연령대 청소년을 대상으로 학교 안 2천 2백여 개교, 학교 밖 1천 4백여 프로그램에 지원하고 사·도(시·군·구체육회)체육회가 주관하는 사업이다.

사업의 목적은 국민복지 증진을 위한 학생 대상 주말 체육활동 프로그램 제공 및 주 5일 수업 시행에 따른 학생들의 스포츠, 레저 활동에 대한 수요를 충족시켜 건강하고 행복한 삶을 위한 청소년 1인 1체육 생활화를 지원하기 위한 것이다.

부산의 경우 학교 안 170개교, 학교 밖 86개 프로그램 총 256개를 운영하여 토요일 수업(총 30주)을 진행하고 있으며, 상반기에는 4월 16일을 시작으로 7월 23일 까지 15회 운영할 예정이다.



1

연제구 연제초등학교의 경우 신나는 주말체육학교 프로그램으로 현재 6학년 20여 명의 학생이 뉴스포츠 종목인 티볼을 배우고 있다. 뉴스포츠는 대중적인 스포츠 종목을 결합하거나 변형해서 만든 새로운 스포츠로 언제 어디서나 모두 함께 즐기는 스포츠인데 생활체육의 새로운 트렌드라고 할 수 있다. 티볼은 티 위에 공을 올려놓고 배트로 치는 야구형 뉴스포츠이다. 안전한 공과 배트, 배팅 티가 있으면 좁은 공간에서도 즐길 수 있으며 야구의 기술을 쉽고 안전하게 배울 수 있는 맞춤형 스포츠이다.

티볼의 경우, 이미 초등학교와 중학교 교육과정에 정식과목으로 도입되어 생활체육으로 활성화되고 있고 전국학교스포츠클럽 티볼대회도 열리고 있다. 연제초등학교는 티볼 외에도 앞으로 스포츠스태킹, 플라잉디스크, 카바디, 피클볼 등 다양한 뉴스포츠 활동을 할 계획이라고 한다.

연제초등학교는 2018학년도 동래교육지원청 학교스포츠클럽 탁구, 배드민턴 대회에 출전하여 좋은 성적을 거두었다. 또한 교육감배 학교스포츠클럽 탁구, 배드민턴 대회까지 출전하는 등 해마다 3~5개 종목을 개설하여 꾸준히 학교스포츠클럽 대회에 참여하고 있다. 2021년에는 배드민턴을 조직하여 부산학생 온택트 스포츠 만남 축제, 동래교육지원청 교육장배 배드민턴 대회에 참가하여 입상하였다.



2

동래구 온천초등학교는 신나는 주말체육학교 프로그램으로 피구를 하고 있다. 피구는 일정한 구역을 정해 두고 구역 안의 상대에게 공을 던져서 맞히는 경기로 특히 여학생들에게 인기가 많다. 온천초등학교는 5~6학년 여학생 30여 명이 피구에 참여하고 있으며, 그동안 신나는 주말체육학교에서 프로그램을 지속적으로 실시하여 많은 학생들이 적극적으로 참여하고 있다.

토요일 아침 9시에 학교 체육관에 학생들이 모여 먼저 안전사고를 대비하여 준비운동을 충분히 한 후 공 던지고 받기 등 기본 기능 연습을 한다. 이어 두 팀으로 나누어 피구 경기를 한다. 아이들은 신나게 공을 던지고 피하며 즐거운 시간을 보내고 있다.

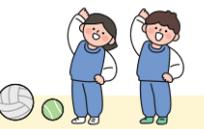
금정구 구서초등학교는 현재 신나는 주말체육학교 프로그램으로 배드민턴을 하고 있다. 배드민턴은 네트를 사이에 두고 라켓으로 셔틀콕을 쳐서 주고받는 운동이다. 현재 5~6학년 20여 명의 학생들이 배드민턴에 참여하고 있다. 학생들은 건강 증진과 다양한 뉴스포츠 운동을 접할 수 있다는 기대감 속에 배움에 대한 열정과 흥미를 가지고 즐겁게 운동하고 있다. 구서초등학교는 2018년도부터 여학생스포츠클럽, '7560+'운동 활성화 선도학교 등을 운영하여 많은 학생들이 스포츠 활동에 참여하고 있다. 구서초등학교는 2019년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽 핸드볼대회와 플래그풋볼대회에서 준우승을 하는 등 실력도 우수하다. 2021년도에도 배드민턴, 스포츠스태킹, 카바디 등 각종 학교 스포츠클럽 대회에 꾸준히 참여하고 있다.

신나는 주말체육학교 프로그램은 학생들의 체육활동 활성화로 건강 증진뿐만 아니라 안정감과 행복감을 유발하여 자신감을 북돋아주고 수업 집중력 향상 등 수업 태도에도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대된다.

자세한 내용은 신나는 주말체육학교 홈페이지(<https://sat.sportal.or.kr/dcsc/common/Main.do>)를 통해 확인 가능하다.



3



- 1 연제구 연제초등학교 티볼 활동
- 2 금정구 구서초등학교 배드민턴 활동
- 3 학교에 게시된 신나는 주말체육학교 홍보 현수막
- 4 동래구 온천초등학교 피구 활동

신나는 주말체육학교 홈페이지 바로가기

<https://sat.sportal.or.kr/dcsc/common/Main.do>

제1기 부산스포츠 기자단
김소연, 김수현, 김정민,
반예원, 송민수, 양건국
(가나다순)

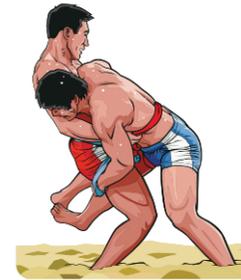
반만년 역사를 함께한 스포츠 씨름



씨름은 살바를 잡고 힘과 기술을 이용해 상대를 넘어뜨려 승부를 겨룬다. 손과 발로 상대방의 균형을 무너뜨리는 것이 관건인데 전신근육을 사용하기 때문에 짧은 시간에 많은 체력이 소모된다. 모래판 위에서 다양한 기술을 수행하며 몸의 상·하체 강화를 동시에 할 수 있는 스포츠인 '씨름'. 한반도의 역사와 함께해 온 씨름에 대해 지금부터 알아보자.

사진제공 대한씨름협회 <https://cafe.naver.com/ssireum1927>

씨름의 역사

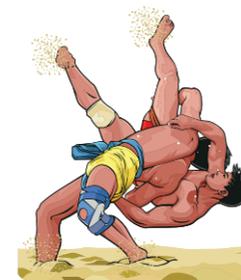


씨름의 어원에 대해서 확실한 정설은 없다. 다만 영남지방에서 서로 버티고 힘을 겨룬다는 말을 '씨룬다'라고 하는데 이 말이 '씨름'을 거쳐 '씨름'이 된 것으로 보고 있다. 원시인들은 생존을 위해 격투 기술을 점차 발달시켜 나갔으며 이후 씨름이 1대 1의 격투 기술로 개발되었다고 추측된다.

씨름은 고조선시대에 '치우회'라는 명칭으로 그 자취가 남아있다. 이후 삼국시대에는 만주 통화성에 있는 '각저총'과 '장천 1호 분'의 벽화를 통해 고구려인들의 생활에서 씨름이 큰 비중을 차지했음을 알 수 있다. 고려시대에는 충숙왕(1330년)과 충혜왕(1343년) 시절 '상·하의 예가 없을 정도로 왕을 위시한 용사가 씨름을 즐겼다'고 <고려사>에 기록되어 있다. 당시 우리 선조들은 원나라의 지배 아래에 고통당하고 있었으므로 씨름을 통해 민족 자주성 회복을 염원했던 것으로 보인다. 조선시대로 오면서 조선왕조실록뿐 아니라 이순신의 '난중일기'에도 군사들로 하여금 씨름을 겨루게 했다는 내용이 나온다. 또한 단원의 <풍속도>, 기산의 <풍속화> 등 그림을 통해서도 씨름이 우리 민족의 삶에 가까이 있었음을 엿볼 수 있다.

근대에는 1912년 10월 유각권 클럽(구락부)의 주관으로 서울 단성사 극장에서 대회의 면모를 갖춘 씨름대회가 개최되었다. 1915년 1월 광무대 극장 주최로 광무대 극장에서 4주 동안 씨름대회가 열렸다. 씨름에 대한 열기와 관심이 높아지면서 1927년 <조선씨름협회>가 창단되었고 1947년 <대한씨름협회>로 명칭이 변경되었다. 씨름은 2017년 국가무형문화재 제 131호로 지정되었으며 2018년 11월에는 유네스코 인류무형문화유산 대표목록에 사상 처음으로 '씨름'이 남북 공동유산으로 공동등재 되었다.

민속씨름



프로씨름이라고도 한다. 1983년 제1회 천하장사씨름대회가 장충체육관에서 개최하였으며 초대 천하장사는 이만기 선수다. 이 대회를 시작으로 씨름은 대성황을 이뤄 이후 점차 인기를 더해가면서 다양한 팀이 창단되었다. 그러나 1997년 IMF 외환위기를 맞아 팀의 해체로 인기 역시 쇠락하게 된다. 민속씨름을 관장하던 한국씨름연맹은 씨름단 없이 단체만을 유지하게 되었다. 이후 대한씨름협회는 재건을 위해 노력하고 있으며 남자부 천하장사는 55대째 이어오고 있다.

체급

남자부 프로씨름의 명칭은 한반도 4대 산에서 따온 것이며 높이 순서대로 체급이 결정된다. 태백(80kg 이하), 금강(90kg 이하), 한라(105kg 이하), 백두(140kg 이하)로 구분한다. 계체량은 경기 전일 17시에서 17시 30분에 완료해야 하며, 계체는 전 종별 1회에 한한다. 모든 선수는 자기 체급 이상에는 참가할 수 있으나 자기 체급 이하의 체급에는 참가할 수 없으며, 이중 출전할 수 없다.



살바



씨름에서 가장 눈에 띄는 것이 있다면 살바를 꼽을 수 있다. 살바는 씨름할 때 넓적다리와 허리에 매어 상대방의 손잡이로 쓰는 튼튼한 끈 형태의 광목(무명실로 짠 천)을 말한다. 처음 씨름할 때는 살바가 없었으나 이후에는 허리에 띠를 매고 하는 '허리씨름'이 생겨났다. 나중에는 사타구니에 띠를 끼웠는데 사타구니를 뜻하는 '살'과 길게 늘어뜨린 줄을 뜻하는 '바'가 합쳐져 '살바씨름'이라는 명칭이 생겨났다.

대한씨름협회 씨름발전위원회는 씨름 경기용구 수정과 보완작업을 목적으로 살바 매듭법과 매는 방법을 수정했다. 그 결과 손쉽게 살바를 매듭짓고 착용하게 되었다. 선수들에게 다리 살바와 허리살바가 잘 고정된다는 평을 받아 경기에 적용하고 있다. 이를 통해 선수들이 살바를 위장으로 단단하거나 느슨하게 맬 경우 심판이 바로 지적 가능하여 살바 매는 속임수를 없앨 수 있게 되었다. 또한 살바가 늘어지지 않아서 경기나 연습 중에 다시 고쳐 맬 필요가 없는 점이 가장 큰 변화이다.

씨름의 수, 55가지 기술



씨름의 기술은 2004년에 이르러 55수로 정리되었다. 크게 손기술 10가지, 다리기술 7가지, 허리기술 7가지로 나눌 수 있으며 세부적으로 분류 시 발기술 8가지, 들기술 9가지, 혼합기술 14가지가 추가된다. 선수가 사용한 신체 부위에 따라 기술을 분류하며 들기술은 상대 선수를 들어 수행하는 기술을, 혼합기술은 두 개 이상의 기술을 함께 사용하는 것을 의미한다. 씨름 기술에는 과학적 원리가 들어있다. '상대를 들면 돌아라'라는 말이 있다. 상대를 가만히 들고만 있으면 상대는 들린 상태에서 무게중심을 낮춰 안정성을 확보하려고 한다. 이는 곧 상대가 중심을 찾고 반격할 기회를 주게 된다. 따라서 상대를 들어 올린 다음 바로 시계 방향 혹은 그 반대 방향으로 회전해야 한다. 그러면 들린 상대는 중심을 바로 잡지 못하며 공격자는 쉽게 상대를 넘어뜨릴 수 있다. 무게중심이 높으면 안정성에서 불리한 상황이 되는 원리가 숨겨져 있다.

또한 씨름은 원형을 그리면서 회전을 하는 운동이다. 대표적인 원형 기술로는 씨름의 꽃이라 불리는 자반뒤집기다. 상대방의 무게중심보다 낮은 위치에서 상대의 다리 사이를 순간적으로 파고들어 원형을 그리면서 상대를 뒤집는 기술이다. 이때 상대를 넘기려는 원심력과 상대방이 넘어지면서 공격자의 몸쪽으로 넘어지는 구심력 때문에 뒤집는 순간 원형의 형태가 생긴다.

대표기술 소개



분류 손기술
기술명 앞다리들기

왼손으로 상대의 다리살바 고리와 오른손으로 오른다리를 잡고 뽑아 든다.



분류 다리기술
기술명 발다리걸기

오른다리로 상대의 오른다리 바깥으로 걸어 젖힌다.



분류 허리기술
기술명 엉덩배지기

공격자의 엉덩이가 상대의 배 밑으로 깊숙이 들어가서 크게 오른쪽으로 돌려 넘긴다.



분류 혼합기술
기술명 자반뒤집기

상대편 몸 아래 있던 선수의 머리가 상대 다리사이로 들어간 상태에서 정면으로 뒤집는다.

자료출처

대한씨름협회 홈페이지, 씨름소개 - 씨름역사, 기술, 경기장/경기복장, 살바, 유네스코인류무형문화유산, 국가무형문화재 참조
한국민족문화대백과사전 <씨름>
스포츠통아 <KISS 생활체육 특강>
한국스포츠개발원 김태완 박사



오늘의 10분 운동

탄력 밴드로 가벼운 야외운동 시작

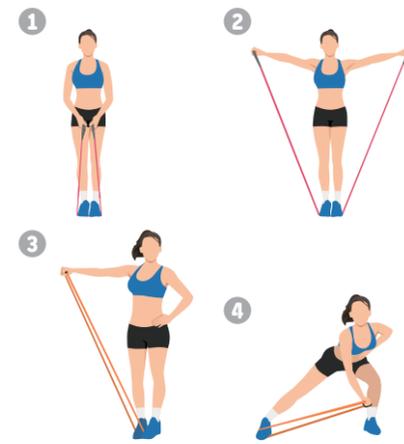
사회적 거리두기가 해제되고 지난 5월 2일부터 실외 마스크 착용 의무가 완화되었다. 이제부터 신선한 공기를 마시며 야외운동을 즐길 수 있다. 오랜만에 하는 야외운동을 무리하게 시작하지 말고 탄력 밴드를 이용하여 가벼운 체조로 즐겨보자.

탄성을 이용한 근력 강화 운동

탄력 밴드는 우리가 흔히 알고 있는 고무줄을 크게 제작한 것으로 얇고 가벼우며 휴대도 간편하다. 탄력 밴드는 탄력 저항력이 있어 운동하고자 하는 부위의 근육을 활성화할 수 있기에 밴드를 활용한 다양한 운동 방법은 근력 향상에 도움을 준다. 노약자나 재활이 필요로 한 사람이나 임신부도 무리하지 않고 운동할 수 있다.

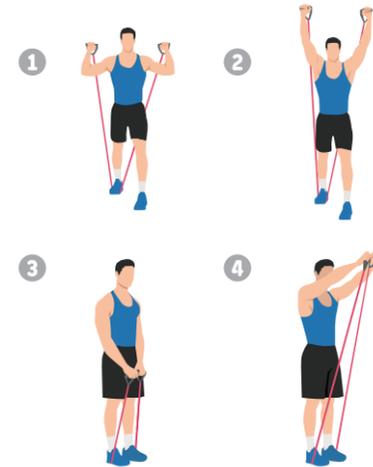
밴드 컬러별로 다른 강도! 개인에게 맞춰 선택

탄력 밴드는 탄성의 강도를 선택할 수 있다는 장점이 있으므로 본인에게 적합한 밴드를 선택하는 것이 중요하다. 보통 노란색이나 초록색은 저탄성의 밴드로 강도가 약하여 근력이 약한 노약자 또는 재활운동을 원하는 사람에게 적합하다. 파란색이나 남색 계열은 일반 성인이나 근력의 향상을 원하는 사람들, 그리고 빨강이나 검정색은 일반 성인보다 훨씬 고강도의 운동을 원하는 사람이 활용하면 좋다.



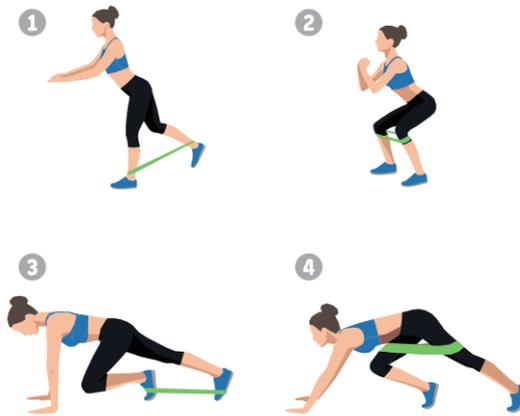
근력 향상을 위한 전신운동

- 01 양발로 탄력 밴드를 밟은 후, 두 손으로 편안하게 잡는다.
- 02 양팔을 어깨와 나란히 되도록 좌우로 벌리며 탄력 밴드를 잡아당겼다가 다시 모으기를 반복한다.
- 03 한 발로 탄력 밴드를 밟은 후, 정자세에서 한쪽 팔을 어깨와 나란히 되도록 뻗고 다시 돌아오기를 반복한다. 반대 팔도 동일하게 실시한다.
- 04 다리를 어깨보다 넓게 벌려 선 상태에서 한 발로 탄력 밴드를 밟는다. 밟지 않은 다른 발의 무릎을 구부린 후 상체를 숙이며 서서히 탄력 밴드를 발목 쪽으로 당겼다가 정자세로 돌아오기를 반복한다. 반대 발도 동일하게 실시한다.



상체의 균형을 잡아줄 어깨 운동

- 01 한 발로 탄력 밴드를 밟은 후, 몸 뒤로 탄력 밴드를 위치시킨 뒤 팔을 구부린 채 잡는다.
- 02 그 상태에서 팔을 쭉 펴 탄력 밴드를 최대한 당기고 서서히 구부리기를 반복한다. 반대 발도 동일하게 실시한다.
- 03 양발로 탄력 밴드를 밟은 후 두 손으로 편안하게 잡는다.
- 04 어깨와 90도를 이룬 상태로 팔을 얼굴까지 서서히 들어 올렸다가 정자세로 돌아오기를 반복한다.



튼튼한 하체를 위한 다리 운동

- 01 양쪽 발목에 탄력 밴드를 위치시킨 뒤 허리를 세워 한 발로 중심을 잡은 상태에서 반대 발을 서서히 뒤로 젖혔다가 돌아오기를 반복한다.
- 02 무릎에 탄력 밴드를 위치시킨 뒤 스쿼트를 자세를 취한다. 이때 탄력 밴드를 움직이지 않게 하여 하체를 고정해 힘을 실어준다.
- 03 발끝에 탄력 밴드를 두고 엎드려 뻗친 상태에서 한쪽 발을 앞으로 당겨 땅에 닿을 정도로 무릎을 굽힌 뒤 다시 원상태로 돌아온다.
- 04 허벅지에 탄력 밴드를 두르고 엎드려 뻗친 상태에서 팔을 머리보다 더 멀리 두고 얼굴은 정면을 응시한다. 이후 한쪽 발을 당겨 무릎을 가슴과 가깝게 굽힌 뒤 다시 원상태로 돌아온다.

올바른 운동과 식이 조절로 성공적인 다이어트를

늘 마음을 먹어도 마음처럼 되지 않는 것이 다이어트다. 계절이 바뀌고 옷이 점차 가벼워지면서 그동안 불어난 살을 빼고 싶은 마음도 간절할 것이다. 만인의 관심사 다이어트. 효과적인 체중감량을 위하여 올바른 다이어트 상식에 대해 알아보자.

체중 증가, 에너지 섭취와 소비의 불균형

체중이 증가하는 원인은 에너지 섭취와 에너지 소비의 불균형 때문에 발생한다. 가령 신체활동이 많아 활동량이 높은 사람은 많은 음식을 섭취해도 체중이 쉽게 증가하지 않는다. 반면 신체활동이 적어 에너지 소비가 낮은 사람은 쉽게 체중이 증가한다. 특히 운동 습관이 없으면서 앉아서 작업을 하는 사람들이 살 찌기 쉽다. 다이어트에 있어서 규칙적인 운동과 식이 조절은 필수적인 요소이다.

강도에 맞는 운동으로 체중감량

체중감량은 운동과 밀접한 관련이 있다. 특히 높은 강도의 운동은 에너지 소비량을 증가시켜 체중감량에 크게 도움이 된다. 미국스포츠의학회(ACSM)에서는 식이 조절 없이 운동으로만 체중을 감량한다면 주당 150분의 중강도 운동을 해야 2~3kg의 체중이 감량된다고 한다. 반면 하루 60분 정도 운동을 한다면 5~7.5kg의 체중감량 효과를 얻을 수 있다. 그렇다고 무작정 강도 높은 운동을 하는 것은 옳바르지 않다. 특히 처음 운동할 때는 저강도로 시작하여 점차 중·고강도로 운동을 하는 것이 바람직하다. 그렇기에 규칙적인 운동과 계단 사용 등 부지런히 몸을 움직이는 것이 필요하다. 무리한 운동은 근육뿐 아니라 기초대사율을 떨어뜨릴 수 있으므로 주당 최소 2회, 1회 30분 이상, 대근육 중심의 복근과 대퇴근 근력운동을 병행하는 것이 좋다.



다이어트 중 꼭 먹어야 하는 10가지 음식

- ① **우유(1컵)** 우유는 주요한 칼슘 급원 식품으로 다이어트 중 생길 수 있는 골밀도 저하를 막을 수 있고 체지방을 배출시키는 역할을 한다.
- ② **닭가슴살 또는 살코기(2쪽)** 다이어트 중 가장 신경 써야 할 영양소는 단백질. 단백질은 근육 소실과 탈모, 피부 탄력 저하 등을 예방한다.
- ③ **잡곡밥(1공기)** 현미, 통보리, 콩 등을 듬뿍 섞어 먹으면 혈당의 급격한 상승을 막아주어 빨리 배가 고파지는 것을 막아준다.
- ④ **두부(1/4모)** 두부는 양에 비하여 칼로리가 낮아 가장 좋은 다이어트 단백질 급원 식품이다. 두부는 식물성 단백질이지만 칼슘이 풍부하다. 또한 두부 속 이소플라본은 동맥경화와 암을 예방한다. 두부는 부침이나 튀김보다는 데쳐서 먹거나 찌개에 넣어서 섭취하는 것이 좋다.
- ⑤ **생선(1토막)** 생선의 지방과 단백질은 혈관을 건강하게 하여 노화를 늦춰 준다. 또한 에너지 대사를 높여주고 근육형성을 도와준다.
- ⑥ **견과류(작은 1스푼)** 호두, 잣, 땅콩, 아몬드 등의 견과류는 혈관을 깨끗하게 하고 마그네슘과 같은 무기질도 풍부해서 다이어트 중 결핍되기 쉬운 영양소를 공급한다. 그러나 견

- 과류는 칼로리가 높기 때문에 호두의 경우 2알, 땅콩의 경우 10알 정도만 섭취하길 권한다.
- ⑦ **녹황색 채소(3접시)** 다이어트 중에는 색이 짙은 녹황색 채소를 끼니마다 섭취하는 것이 좋다. 왜냐하면 다이어트 중에는 음식을 소량으로 섭취하여 변비에 걸릴 수 있기 때문에 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춰 주는 식이섬유가 풍부한 채소의 섭취가 매우 중요하기 때문이다.
- ⑧ **해조류와 버섯(1접시)** 저녁이 되어 식욕이 왕성해질 경우 해조류와 버섯은 넉넉히 섭취해도 칼로리가 낮아 안심할 수 있다. 해조류는 신진대사를 촉진하며 버섯은 단백질과 섬유질이 풍부하다. 해조류는 조미감보다는 다시마쌈이나 심심한 미역국을 이용하고 버섯은 버섯볶음보다는 국에 넉넉히 넣어 먹길 권한다.
- ⑨ **과일(1접시)** 다이어트 중 지나친 과일 섭취는 삼가야 하기 때문에 1접시가 적당하다. 특히 사과일이 좋으며 주스, 말린 과일, 과일 통조림은 칼로리가 높고 영양소 파괴가 많으므로 되도록 삼가는 것이 좋다.
- ⑩ **생수(8컵)** 매일 시원한 생수 8컵을 꾸준히 마시면 1년에 체지방이 2.5kg 정도 빠지는 효과가 있다는 보고가 있다. 다만 위장기능이 약한 사람의 경우 식사 후에 따뜻한 물을 마시길 권한다.

일반적으로 지방의 에너지대사 비율이 높기에 걷기와 같은 낮은 강도의 운동이 체중감량에 효과적이라고 생각한다. 걷기는 앉아서 휴식하는 것보다는 에너지 소모가 높지만 대사적 요구가 높지 않아 산화되는 지방의 양이 많지 않다. 높은 운동강도는 칼로리의 소비뿐 아니라 신진대사를 높여주는 티록신이라는 호르몬 분비도 증가시킨다. 더욱이 운동이 끝난 후에도 일정 시간 동안 티록신 호르몬이 증가해 추가적인 칼로리 소비를 할 수 있다.

체중감량을 위한 올바른 식이조절법

체중감량에 또 다른 중요한 요소는 식이 조절이다. 운동과 비교해 볼 때 식이 조절은 단기간 체중감량에 매우 효과적인 방법이다. 하지만 식이 조절만으로는 체중감량을 기대하기 어렵다. 물론 저탄수화물이나 고단백질 섭취는 단기적인 체중감량에 효과적일 수 있으나 장기적으로 건강에 위협할 수 있으므로 바람직하지 않다. 특히 1년 이상 장기간 식이 조절을 하면 감량 이전 초기 체중으로 돌아갈 수 있다. 이는 근육과 기초대사율이 감소함으로써 추가적인 체중감량뿐만 아니라 감량된 체중을 유지하기 어렵게 만든다. 주의할 점은 운동을 많이 했다고 칼로리 섭취를 늘리면 안 된다. 성공적인 체중감량을 위해서는 운동과 식이 조절이 병행되어야 한다.



KBS <생/로/병/사/의 비밀> 제작진이 밝힌 걷기의 모든 것 걷기의 다양한 방법, 놀라운 효능, 치료 사례 수록

“만성질환 시대, 최고의 명약은 걷기다!”



「걷기만 해도 병이 낫는다」
저자 KBS 생로병사의 비밀 제작팀 / 출판사 비타북스

대한민국 대표 건강 프로그램 <생로병사의 비밀>이 걷기의 놀라운 효과를 낱알이 밝힌다. 지난 20여 년간 <생로병사의 비밀>에서 걷기를 주제로 한 방송은 매회 방영 즉시 뜨거운 화제를 모았다. 이에 최근 방송 22편을 한 권의 책으로 엮었다.

현대인은 좌식생활로 두 다리를 쓰는 일이 줄어들고, 건강은 점점 악화되고 있다. 그러나 걷기 시작하면 현재 앓고 있는 관절염, 디스크, 비만, 당뇨병 등 대부분의 만성질환에서 해방될 수 있다. 사고를 당하거나 노화 증상으로 서 있는 것조차 힘들었던 이들이 걷기를 통해 통증을 극복하고 평범한 일상을 되찾았다. 뇌졸중 후유증과 파킨슨병으로 팔다리 마비 증상을 앓던 이들 또한 훗날 산을 오르고 국토대장정을 하는 기적을 일구어냈다. 그저 걷기만 해도 심혈관질환 발병률이 감소하고, 살이 빠지며, 당뇨 수치가 감소하고, 뇌가 6개월가량 젊어진다.

책에서는 심도 있는 취재와 실험 결과를 바탕으로 8가지 걷기 방법(맨발 걷기, 보폭 넓혀 걷기, 오르막 걷기, 해안 걷기 등)과 효과를 자세히 소개한다. 현재 건강상태, 앓고 있는 질환, 생활환경에 따라 어떻게 걸어야 효과적인지 구체적인 가이드를 제시한다. 더불어 걷기를 통해 삶이 바뀐 사람들의 사례를 이야기로 엮어 동기를 부여하고 희망을 선사한다. 누구나 바로 실천할 수 있는 걷기. 매일 꾸준히 걷다 보면 평범한 일상에 기적 같은 순간을 맞이할 수 있다.

국내 최고 재활의학 및 스포츠의학 전문가의 검증된 조언
자극적인 제목과 단편적인 내용으로 눈과 귀를 현혹하는 건강 정보의 홍수 시대. 그 속에서 <생로병사의 비밀>은 정확하고 신뢰할 수 있는 정보를 누구나 알기 쉽게 전달해 20여 년간 시청자에게 꾸준한 사랑을 받고 있다. 이 책은 <생로병사의 비밀> 방영분 중 걷기에 관한 거의 모든 정보를 뽑아 재구성한 것이다. 국내 최고 재활의학 및 스포츠의학 전문가, 정형외과 전문의 조언을 생생하게 담고 방송 이미지를 곁들여 쉽게 풀어썼다. 그동안 놓쳐서 안타까웠던, 다시 보고 싶었던 <생로병사의 비밀> 걷기 편을 이제 곁에 두고 수시로 펼쳐 볼 수 있는 책으로 만나보자.

걷기로 기적을 경험한 사람들

<생로병사의 비밀>이 펴낸 책이 여느 건강서와 다른 점은 책 속에 사람이 있다는 것이다. 독자들은 내 가족 같은, 이웃 같은 사례자의 노력을 보며 '나도 당장 걸어야겠다'는 동기를 얻는다. 책에는 걷기로 기적을 경험한 사람들의 이야기가 등장한다. 살기 위해 걷기 시작한 이들은 자리에서 일어나 걷자 많은 것이 달라졌다. 일상생활이 불가능할 정도로 허리와 무릎 통증이 심했던 사람들은 병원치료로 호전되지 않자 걷기를 선택했다. 통증 원인과 증상은 달라도 치료법은 공통적으로 걷기였다. 걷기로 체중 감량은 물론 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치가 정상치로 회복되어 약을 끊은 사람도 여럿이다. 완치가 불가능하다고

여겨지는 뇌졸중 후유증, 파킨슨병, 암 환자들이 병을 이겨내고 제2의 삶을 시작한 이야기는 걷기의 무한한 치료 가능성을 보여준다. 절망 끝에 되찾은 건강, 그 시작은 의외로 사소했다.

내 몸을 살리는 걷기의 과학적 효능

걷기의 효능은 세 가지로 요약할 수 있다. 에너지 소비 증가, 심뇌혈관기능 강화, 하체 근력 강화이다. 우리가 걷기 시작하면 세 가지 효능은 복합적으로 이루어진다. 걷기로 신체 활동량이 증가하면 근육 움직임이 늘어나고 에너지 소비량이 증가한다. 걸을 때는 하체 근육을 집중적으로 사용하는데, 이는 혈관을 짜주는 행위로 작용해 심뇌혈관까지 원활하게 혈액순환이 이루어진다. 걷기로 하체 근육이 강해질수록 무릎과 척추에 가해지는 하중이 줄어들어 통증을 덜 느끼게 된다. 특히 계단 오르기 같이 오르막을 걸으면 허리를 곧게 세우게 되어 척추기립근이 발달하는 효과가 있다. 책에서는 이러한 걷기 효능이 있는 걷기 방법을 소개한다. 맨발 걷기, '보폭 10cm 넓혀 걷기', '하루 4km 걷기', '계단 오르기', '등산(오르막 걷기)', '해안 걷기(노르딕 워킹)'를 포함한 총 8가지로 방법으로, 자신에게 맞는 걷기를 익힐 수 있다.

약이 되는 걷기, 독이 되는 걷기

걷기는 건강에 이롭지만 할까? 걷기가 오히려 몸을 해치고 통증을 악화시킨다면 무엇이 잘못된 걸까? 책에서는 걸을수록 질병을 유발하는 독이 되는 걷기를 소개하고, 약이 되는 올바른 걷기를 제시한다. 독이 되는 걷기란, 잘못된 걸음걸이로 걷는 경우를 말한다. 우리 몸은 사고 후유증, 퇴행성 변화, 직업이나 습관으로 비뚤어진 자세, 과체중 등의 요인으로 신체에 변화가 생기고 걸음걸이가 조금씩 어긋났다. 이를 알아채지 못하고 계속 걸으면 통증만 악화된다. 책에서는 개인의 보행상태, 신체질량, 체중 등을 고려한 약이 되는 걷기를 알려준다. 더불어 40대부터 흔히 겪는 퇴행성관절염, 척추협착증, 무지외반증으로 인한 보행의 어려움에 명확한 솔루션을 제시한다.

Composition of Books

만성질환 시대, 걷기는 어떻게 인간을 구원하는가

- 1장. 건강 수명을 늘리는 걷기 혁명 : 걷기의 놀라운 효능
- 2장. 통증과 질병을 이겨내다 : 걷기로 기적을 경험한 사람들
- 3장. 백년 걷기를 위한 지침 : 약이 되는 걷기, 독이 되는 걷기
- 4장. 다양한 걷기 운동 : 상황별 걷기 방법과 효과

SPORTS NEWS



부산 전문체육 지도자 역량강화를 위한 2022 부산광역시 체육지도자 연수회 개최

부산광역시체육회, 부산광역시 및 관내 실업팀 지도자 100여명 참석
청렴서약식, 전문체육 지도자 인식개선 및 역량강화를 위한 교육 시행

부산광역시체육회(회장 장인화)는 지난 4월 26일(화) 아시아드시티에서 전문체육지도자 100여명과 함께 「2022년 부산 체육지도자 연수회」를 개최하였다.

연수회에서는 지도자들과 오찬간담회에서 현장의 목소리를 듣고 고민을 함께 나누었으며, 청렴서약식을 통해 스포츠 4대악 예방 및 스포츠인권보호 등의 결의를 다지는 시간을 가졌다. 또한, 스포츠인권보호 및 (성)폭력예방 교육에서는 스포츠인권보호에 대한 역량강화와 MZ세대의 이해와 소통이란 주제로 젊은 선수들과의 소통을 통한 훈련 방법에 대해 교육하였다.

「2022년 부산 체육지도자 연수회」는 급변하는 스포츠계에 대처할 수 있는 인식을 제고하고, 최근 더욱 강조되는 지도자의 도덕성 및 자질 함양과 역량강화로 지도력 배양에 중점을 두었다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 연수회에 참여하는 지도자에게 “자질 함양과 지도역량 강화의 기회가 될 것으로 기대하며, 앞으로도 부산체육 발전의 토대라고 할 수 있는 지도자 육성에 최선을 하겠다.”고 밝혔다.

SPORTS NEWS



제33회 부산광역시시장기 시민게이트볼대회 개최

부산광역시 16개 구·군체육회 게이트볼동호인 450여명 참가

부산게이트볼 동호인들의 축제인 '제33회 부산광역시시장기 시민게이트볼대회'가 지난 4월 27일 성황리에 개최되었다.

삼락생태공원 내 게이트볼경기장에서 치러진 이날 대회에는 16개 구·군체육회 46개 클럽팀 450여명의 동호인이 참석해 열띤 경쟁을 펼쳤으며, 특히 코로나19로 인해 3년만에 개최된 시민게이트볼대회는 사회적 거리두기 전면해제 및 엔데믹 전환에 대한 기대감으로 어느 때 보다 반갑고 뜻깊은 한마당 축제로 이어졌다.

이날 대회에는 장인화 부산광역시체육회 회장, 양갑석 부산광역시게이트볼협회 회장 등 각계 각층 인사들이 참여해 자리를 빛냈다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 “3년 만에 개최되는 대회인 만큼 이번 대회가 게이트볼 동호인들의 화합과 활력을 불어넣은 자리가 되었기를 바라며 제33회 부산광역시시장기 게이트볼대회가 코로나로 힘들었던 그간의 아쉬움을 털어내고 평소 연마한 실력을 유감없이 발휘하는 소중한 시간이 되시길 바란다”라고 말했다.

부산광역시체육회는 그동안 침체된 일상의 회복과 체육계 활력을 불어넣기 위해 앞으로 각종 대회 개최 및 지원 사업을 본격적으로 추진할 방침이다.

2022 생활체육교실 운영

합리적인 수강료, 양질의 수업으로 스포츠 복지를 실천하고 있는 부산광역시체육회는 일상생활 속 체육활동 정착을 통해 건전한 여가선용 방향을 제시하고 삶의 질 향상을 위해 “생활체육교실”을 운영하고 있다.



연령별로 맞춤 교실과 초급자를 위한 무료 수강 혜택

생활체육교실은 탁구, 배드민턴, 국학기공, 요가 등 4개 종목이 운영된다. 다양한 연령층에 생활체육 문화 보급을 위해 △주말 어린이·청소년 배드민턴 교실 운영 △직장인을 위한 탁구, 배드민턴 야간반을 운영한다. 종목 수준별로 맞춤 강습 지도가 가능해 누구나 운동을 즐길 수 있다. 또한 종목별 각 1개 교실에서 초급자 5명에게 무료로 강습할 수 있는 혜택을 제공한다. 접수는 매 짝수 달 15일부터 2개월 단위로 신청하며 ‘부산광역시체육회 생활체육교실’ 온라인 홈페이지에서 접수하면 된다.

🔍 프로그램

종목	모집인원	강습시간	수강료(월)	강습장소
계	570명	4개 종목 17개 교실		
탁구	35	09:00 ~ 10:30	33,000	사직수영장 3층 생활체육관 (월 ~ 금)
	35	10:30 ~ 12:00 (초급 무료 5명)	33,000	
	35	12:00 ~ 13:30	33,000	
	35	19:00 ~ 21:00 (야간)	40,000	
배드민턴	35	09:00 ~ 10:30	33,000	사직수영장 3층 생활체육관 (월 ~ 금)
	35	10:30 ~ 12:00 (초급 무료 5명)	33,000	
	35	12:00 ~ 13:30	33,000	
	35	19:00 ~ 21:00 (야간)	45,000	
	25	09:00 ~ 10:30 (어린이교실)	30,000	사직수영장 3층 생활체육관 (토)
	25	10:30 ~ 12:00 (어린이·청소년교실)	30,000	
	40	09:00 ~ 10:30	33,000	
	40	10:30 ~ 12:00	33,000	
국학기공	40	12:00 ~ 13:30	33,000	실내체육관 보조B구장 (월 ~ 금)
	30	09:40 ~ 10:50 (초급 무료 5명)	25,000	
	30	11:00 ~ 12:10	25,000	
요가	30	09:40 ~ 10:50 (초급 무료 5명)	25,000	아시아드 주경기장 40호 (월 · 수 · 금)
	30	11:00 ~ 12:10	25,000	

※ 접수 : 부산광역시체육회 생활체육교실 (<https://bslife.or.kr/html/>)

NEWS

구·군체육회 소식

서구체육회

2022 i-LEAGUE 유·청소년대회 개최

서구체육회 i-LEAGUE 유·청소년팀은 지난 4월 17일(일) 명지오션구장에서 2022 i-LEAGUE 유·청소년대회를 개최하였다. 35개 팀 300여명의 학생들이 참가하여 축구 저변을 확대하고 한국 축구의 수준을 높이는 계기가 되었다. 답답했던 실내공간을 벗어나 넓은 축구장에서 한바탕 공놀이를 즐기는 한마당으로 축제가 마무리됐다.



동구체육회

2022 동구체육회 상반기 생활체육 교실 운영

동구체육회는 오는 6월 30일(목)까지 동구 구민의 체력증진 및 활기찬 사회 분위기를 조성하고자 상반기 생활체육 교실을 개최한다. 배구, 족구, 걷기, 소프트테니스, 국학기공, 테니스, 배드민턴, 탁구 등 9종목을 진행하며 동구 관내 거주자 성인 남녀 누구나 참여할 수 있다.



영도구체육회

2022년도 신나는 주말체육학교 운영

영도구체육회는 청소년의 체력 강화 및 건전한 여가를 지원하기 위한 생활체육프로그램인 신나는 주말체육학교 사업을 운영한다. 프로그램 참가대상은 영도구 관내 초·중·고등학생 및 동 연령대 청소년이다. 종목은 총 11개로 플라잉디스크, 피구, 배드민턴, 농구, 족구, 스쿼시, 수영, 근대2종, 에어로빅합합, 유도, 축구 등 다양하게 운영한다.



부산진구체육회

제4회 부산진구청장배 동호인족구대회 개최

부산진구체육회는 지난 4월 24일(일) 황령산레포츠공원 축구장에서 부산진구청장배 동호인족구대회를 개최했다. 경기에는 부산진구민 54개팀, 380여명의 선수들이 참가하였으며 대회 결과로 각 부의 우승은 아방가르프, 북교회, 오룩A, 재미사마 팀이다. 3년 만에 개최된 이번 족구대회는 적극적인 참여와 호응 속에서 성황리에 마무리됐다.



동래구체육회

제33회 부산광역시장기 시민게이트볼대회 참가

동래구체육회는 지난 4월 27일(수) 삼락생태공원에서 제33회 부산광역시장기대회에 참가했다. 3년 만에 개최되는 대회인 만큼 밝고 활기찬 분위기 속에서 대회가 진행되었다. 이날 동래구 게이트볼 팀은 3팀(21명)이 출전하였고, 선수들은 그동안 갈고닦은 기량을 마음껏 발휘하며 경기력과 결속력을 다진 자리가 되었다.



남구체육회

제2차 부산광역시남구체육회 인사위원회 회의 개최

남구체육회는 지난 4월 20일(수) 남구체육회 회의실에서 제2차 부산광역시남구체육회 인사위원회 회의를 개최하였다. 회의에서는 부산광역시남구체육회 생활체육지도자 배치 현황을 보고했고 심의안건으로는 부산광역시남구체육회 생활체육지도자 채용(안), 생활체육지도자 육양기 근로시간 단축(안)을 심의 의결 하였다.



사하구체육회

을숙도 다목적 실내생활체육관 조성사업 참석

사하구체육회는 지난 4월 8일(금) 사하구청 주관으로 열린 을숙도 다목적 실내생활체육관 조성사업 기공식에 참석했다. 이날 행사에는 최인호 국회의원, 김태석 사하구청장을 비롯한 100여 명이 참석했다. 을숙도 다목적 실내생활체육관은 올 12월에 테니스 실내코트 8면의 규모로 건립 완료할 예정이다.



금정구체육회

우리동네 체육코치 프로그램 운영

금정구체육회는 부산시 금정구와 함께 지도자들이 매주 월요일과 목요일 오전에 온천천 체육시설을 이용하는 주민들을 찾아가 정확한 운동 동작과 운동기구 사용법을 현장에서 직접 가르쳐주고 체육회 프로그램도 홍보한다. 또한 현장에서 스트레칭 수업도 진행할 예정이다.



연제구체육회

2022년도 제7회 연제구롤러스포츠포럼대회장배 인라인대회 개최

연제구체육회는 지난 4월 17일(일) 삼락동 인라인경기장에서 150여명이 참석한 가운데 제7회 연제구롤러스포츠포럼대회장배 인라인대회를 개최하였다. 경기 결과로는 우승 STS인라인, 준우승 성대옥인라인, 3위 쌤인라인이 차지하였다.



수영구체육회

2022 수영구체육회 4월 이사회 개최

수영구체육회는 지난 4월 21일(목) 2022 부산광역시수영구체육회 4월 이사회를 개최하였다. 이번 이사회는 신임이사 위촉장 수여와 2022 회원종목단체 종목별 대회 등의 내용과 지방체육회장 선거, 제17회 어르신체육대회 등 향후 추진될 업무 및 행사내용을 보고하였다.



사상구체육회

2022년 항저우 아시안게임 카바디 국가대표 김태범선수 출전 격려금 전달

오는 9월 개최되는 2022 항저우 아시안게임에 사상구체육회 김태범 지도자가 '카바디' 종목 국가대표로 발탁되어 출전한다. 사상구체육회 강진태 회장은 김태범 지도자에게 아시안게임 출전 격려금을 전달하며 응원을 보냈다. 김태범 지도자는 "비인기 종목 카바디에 관해 관심 가지고 응원해주시는 사상구민들과 국민들에게 멋진 결과를 보여드릴 수 있도록 최선을 다하겠습니다."라고 각오를 다졌다.



센터 인포 Center Information



부산국민체육센터



1 꿈나무체능단 신체·체력 측정실시

꿈나무체능단은 지난 4월 21일(목)부터 22일(금) 이틀간 신체·체력 측정을 실시하였다. 신체·체력측정은 유아의 연령별 발달 특성을 고려하여 키, 몸무게, 가슴둘레 등의 신체측정과 순발력, 유연성, 기초 체력을 측정할 수 있는 25m 달리기, 6m 왕복달리기, 제자리멀리뛰기, 윗몸일으키기 등을 측정하였다. 신체·체력 측정을 종료한 후에는 학부모에게 결과를 전달함으로써 체능단원의 신체 발달 상황을 정확하게 파악하고 부족한

부분을 개선할 수 있도록 안내하였다. 부산국민체육센터 꿈나무체능단은 어릴 때 형성되는 식습관과 생활 습관이 평생 건강을 좌우하는 만큼 올바른 유아의 식습관 형성 및 성장 발달 과정을 알 수 있도록 가정에 결과지를 제공하고 주기적인 신체·체력 측정을 통해 유아의 신체 발달 상황을 파악하고 추후 신체활동의 기초자료로 활용하여 꿈나무체능단 단원의 건강한 생활을 위한 맞춤형 신체활동을 진행할 예정이다.

2 안전사고예방 및 응급처치 교육



부산국민체육센터는 4월 28일(목) 문화관(3층)에서 센터 직원들을 대상으로 안전사고예방 및 응급처치 교육을 실시하였다. 수상안전사고 예방에 대한 교육과 심폐소생법 및 자동 제세동기 사용법, 응급처치법 등 어느 순간에 발생할지 모르는 돌발 및 위급상황에 피해가 없도록 대비하기 위하여 실시하였다. 이번 교육을 통해 부산국민체육센터 회원 대상으로 일선에

서 생활체육을 지도하고 있는 지도자 및 센터 직원들이 심폐소생술의 필요성과 안전에 대한 경각심을 일깨우고 운동 중에 발생할 수 있는 위급상황에 대처할 구급법을 배웠다. 부산국민체육센터 직원들은 올바른 심폐소생술 요령을 익혀 둔다면 누구나 소중한 생명을 구할 수 있다는 자신감을 갖는 계기가 될 것이며 앞으로도 주기적인 교육을 실시 할 예정이다.

강서구국민체육센터



1 강서구체육회 주관 <신나는 주말체육학교> 개강

강서구체육회에서는 지역 초등학생을 대상으로 건강하고 즐겁게 생활체육을 접할 수 있는 신나는 주말 체육 학교를 개설하여 볼링, 합기도, 플라잉디스크, 수영 등의 다양한 프로그램을 진행한다. 따라서 강서구국민체육센터에서는 4월부터 신나는 주말체육학교 수영 교실이 시작되며 초급, 중급으로 나뉘어 수준별 맞춤 수업을 제공하고 있다. 센터 관계자는 평소 학업에 지친 지역 내 어린이들에게 체력증진을 위한 기회가 되길 바란다고 전했다.

부산실내빙상장



1 마을체험학교 및 다행복 스포츠 빙상체험 교실 진행

부산실내빙상장은 부산광역시북구청, 부산광역시북부교육청과 협약을 맺고 마을체험학교 및 다행복 스포츠 빙상체험 교실 사업을 진행한다. 이 사업은 5월 1일(일)부터 금년말까지 진행하며 마을체험학교 26개교 1,623명, 다행복스포츠 빙상 교실 52개교 3,919명이 참가하게 된다. 부산실내빙상장은 이 프로그램이 성공적으로 진행될 수 있도록 만반의 준비를 갖출 것이다.



NEWS

부산광역시장애인체육회 소식

제16회 전국장애학생체육대회 참가



제16회 전국장애학생체육대회가 5월 17일(화)부터 5월 20일(금)까지 4일간 경상북도 구미시 등에서 개최된다. 지난 제15회 대회는 종목별 주관 대면 대회 및 일부종목 비대면 대회로 개최되었고, 제14회 대회는 코로나19로 개최되지 못하였다.

대회는 육상종목으로 골볼, 보치아, 수영, 육상, 탁구 등 5종목, 보급종목으로 농구, 디스크골프, 배구, 배드민턴, 볼링, 역도, 조정, 축구, 플로어볼, e스포츠 등 10종목, 시범종목 슐런, 전시종목 쇼다운 등 총 17개 종목이 개최된다. 이번 대회에서 부산선수단은 디스크골프, 배드민턴, 수영, 육상, 역도, 조정, 탁구, e스포츠 등 8개 종목에 106명이 참가하여 최선의 노력을 다하게 된다. 코로나19로 인한 사회적 거리두기와 등교 제한 등의 상황 속에서도 열심히 연습한 선수들에게 격려의 박수와 응원 바란다.



NEWS

부산공공스포츠클럽 소식

거점스포츠클럽

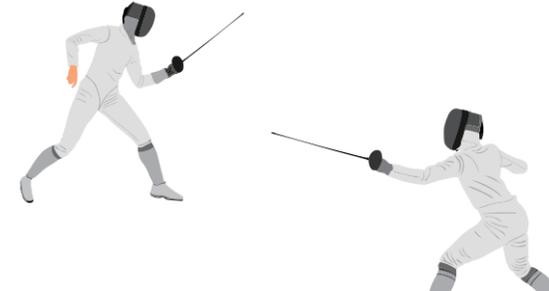
01. 거점스포츠클럽 테니스선수단 전국소년체육대회 대비 합동훈련

올해 전국소년체육대회에 부산대표로 선발된 거점스포츠클럽 소속 선수들이 대회 입상을 위해 동래고등학교에서 합동훈련을 실시한다. 여중부 2명, 남초부 2명, 여초부 2명 총 6명이 부산대표로 선발되어 매일같이 땀 흘리며 훈련하고 있어 좋은 성과를 거둘 수 있기를 기대한다.



02. 2022년 부산초중학생체육대회 부산대표 선발

지난 4월 2일(토)에 진행된 2022년 부산초중학생체육대회에서 거점스포츠클럽 소속 전문선수들이 부산대표로 선발되었다. 펜싱 종목에서 남중부 5명이 출전하여 3명이 선발되었다. 이전 제51회 회장배 전국남녀중별펜싱대회에서 남중부 단체 2위, 개인 3위의 돌풍을 일으킨 선수들의 이번 전국소년체육대회에서 좋은 성과를 기대해본다.





케이블카 그 이상의 즐거움!

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

- 스카이하버 전망대
- 소원의 용
- 모멘트 캡슐
- VR 스카이스wing
- 케이블카 뮤지엄
- 다이노 어드벤처
- 파티드(피규어) 갤러리
- 어린이장

문화와 즐거움이 가득한
오션 테마파크!

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

문의 051) **247-9900**



브론스 아메리카노 헤이즐넛향 190 ml

BRONS
COFFEE

아메리카노
헤이즐넛향
AMERICANO
HAZELNUT FLAVORED

190 ml (65 kcal) X 10개입

브론스 아메리카노 블랙 190 ml

BRONS
COFFEE

아메리카노
블랙
AMERICANO
BLACK

190 ml (110 kcal) X 10개입

BRONS 브론스 / 커피 파우치 음료

자연생각 자연생각 / 아이스티 파우치 음료

아메리카노
블랙

[아메리카노]
블랙

아메리카노
헤이즐넛향

[아메리카노]
헤이즐넛향

애플망고

[애플망고]

청포도

[청포도]

복숭아

[복숭아]

HEE CHANG

YANGSAN
COUNTRY CLUB

CAFE **봄봄**

BRONS
COFFEE

자연생각

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

대한민국 건설의 중심

바로 그곳에 (주)일동이 있습니다!

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

주식회사 일동

일동토건(주)

미라주건설(주)

태하건설(주)



시민공원 일동미라주 시티



부산항 일동미라주 더오션



대구 테크노폴리스 일동미라주



신정유 일동미라주



부산 연산동 일동미라주



진주 강남동 일동미라주



김해 관동동 일동미라주 더스타



부산 영도 일동미라주



울산은양 일동미라주



울산 매곡중산지구 U-스타시티 일동미라주 더스타

2007년
대통령 표창 수상

2010년
국무총리 표창 수상

2020년
부산문화대상
경영부문 수상

E이로운 S세상을 G그리다
BNK 금융그룹



BNK부산은행은
찾아가는 베란다 콘서트, 언택트 릴레이 봉사,
리플 환경운동 등
적극적인 나눔과 봉사로 더 많은 사람들이
웃을 수 있는 행복을 만들고 있습니다.

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