



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
---------	----------------------	----------------	-------------------------	-------------------	---------------



부산체육
2022. 06 Vol. 44

Vol. **44**
2022. 06

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine



부산체육인
부산광역시근대5종연맹
도경민 회장

구·군체육회를 가다
연제구체육회

이슈 & 포커스
WADA 총회 유치

부산광역시체육회



부산광역시체육회
BUSAN SPORTS COUNCIL

CONTENTS

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

Vol. **44**
2022. 06

발행일 2022년 6월 15일(월간, 비매품, 통권 제44호)
발행인 부산광역시체육회 회장 장인화
편집인 김동준
편집·취재 성기환, 문찬식, 김성무, 하나근, 김도희, 김민기
발행처 부산광역시체육회
부산광역시 동래구 사직로 77(T. 051-500-7900)
기획·제작 효민디앤피



인스타그램에서도
부산광역시체육회 소식을 만날 수 있습니다.

건

건강한 육체

04
부산체육인
부산광역시근대5종연맹
도경민 회장

08
영광의 주역
부산광역시불링협회
서창욱 원로

12
부산스포츠 히어로
양운고등학교 요트부

16
스포츠 in 과학
생애주기별 생활체육 참여를 통한
건강수명 연장



04

강

강인한 정신

20
부산체육 이야기
과연 선수의 자신감은
높을수록 좋을까?

24
구·군체육회를 가다
연제구체육회

28
달려라 부산체육
마라톤클럽 막달리자

32
내일은 체육왕
북구스포츠클럽



24

한

한마음 광장

36
이슈 & 포커스
WADA 총회 유치

38
부산스포츠 기자단 에세이
바쁜 현대인에게 전하는
걷기의 중요성

40
스포츠 PLUS
몸과 마음을 단련하는 스포츠 유도

44
오늘의 10분 운동
간단한 스트레칭으로
스마트폰 증후군 예방하기

46
슬기로운 건강생활
현대인의 필수 관리 목록 불면증

48
이달의 책
백년허리



36

생

생생한 소식

50
BSC 뉴스

52
체육회 사업소개
부산시민자전거대회

54
구·군체육회 소식

56
센터 Info
- 강서구국민체육센터
- 영도국민체육센터
- 부산실내빙상장

58
부산광역시장애인체육회 소식

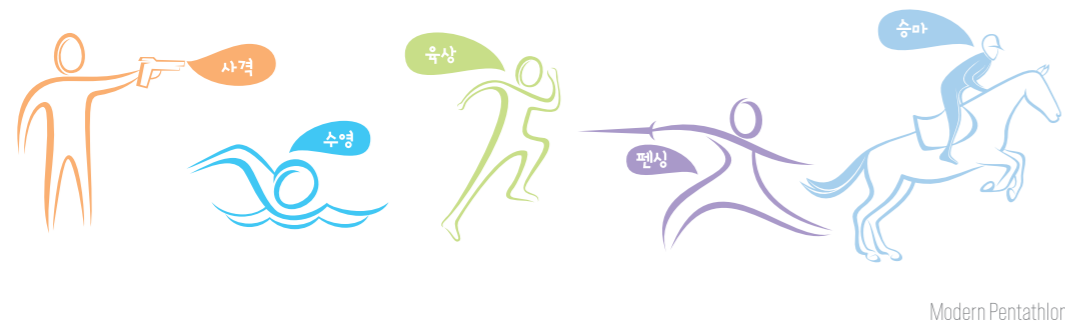
59
부산공공스포츠클럽 소식



50

다양성으로 승부한다

부산광역시 근대5종연맹 제10대 회장, 대도하이젠 대표 도경민



‘근대5종 경기를 하는 사람은 경기에서 승리를 하든 못하든 우수한 만능 스포츠맨이다.’ 쿠베르탱이 남긴 명언은 지금도 근대5종을 상징하는 말로 남아있다. 한 사람이 여러 종목을 해야 하기에, 강인한 체력과 많은 노력이 필요한 운동이라 소개하는 대도하이젠 대표 도경민 근대5종연맹 회장. 그를 만나 근대5종의 매력과 연맹의 운영 철학을 들어보았다.

강인한 체력과 정신으로 일군 성과

축구, 유도, 테니스, 수영 등 접해보지 않은 스포츠가 없다는 도 회장은 근대5종 경기를 알아가면서 큰 매력을 느꼈다. 그는 ‘가장 완벽한 스포츠인은 5종 경기를 하는 사람이다. 체력과 스피드가 경기인의 신체 속에서 가장 아름다운 조화를 이루는 경기라는 그리스 철학자 아리스토텔레스의 말로 종목 정신을 설명했다.

“고대에서는 강인한 정신과 체력을 중요하게 생각했습니다. 근대5종경기 정신이 전장에서 전령으로서의 역할을 하는 데서 비롯되었는데, 전령이 소식을 전할 때 일어날 수 있는 모든 상황에 대처하는 정신적·신체적 능력을 갖춘 종목이 바로 근대5종입니다. 대중화된 스포츠는 아니지만, 굉장히 매력적인 스포츠입니다. 한 가지 종목만 하는 게 아니라 수영, 펜싱, 승마, 육상, 사격(레이저 건) 등 다섯 가지 종목을 골고루 잘해야 하기 때문에, 선수 개인의 사회적 능력 측면에서도 굉장히 도움이 되는 스포츠라고 할 수 있습니다.”

부산광역시 근대5종의 성과는 눈에 띄었다. BNK 저축은행 소속 김세희 선수가 2020 도쿄 올림픽대회에서 한국 여성 최고 성적을 거두었고, 세계선수권에서는 우리 선수들이 혼성계주로 금메달, 최근 월드컵에서는 은메달을 획득했다. 또한 김세희 선수와 함께 정민아 선수가 2022 항저우 아시아경기대회 근대5종 국가대표로 발탁되었다.



“연맹 회장으로서 김세희 선수의 우수한 성적을 아주 기쁘게 생각하고, 그 노고에 큰 격려를 보냅니다. 우리나라가 근대5종 신흥강국으로 떠오르고 있는 데는 선수들의 노력과 지도자들의 전문적인 가르침이 뒷받침되었기 때문이라고 생각합니다. 우리나라의 기초종목은 전국소년체육대회와 전국체육대회를 통해 육성되어 발전되었고 우리나라가 선진국으로 도약함에 따라 과거와는 달리 다양한 종목에서 많은 선수들이 자기 소질을 계발하고 있습니다. 이런 점에서 근대5종도 선수들이 자신에게 적합한 종목을 충분히 숙지하고 노력한 결과 한국의 근대5종이 좋은 성적을 내는 것 같습니다.”

다재다능한 기량을 뽐낼 수 있도록

도 회장은 대학에서 사회체육학을 전공할 정도로 다양한 스포츠 영역에 관심이 높다. 대도운수와 수소충전소를 운영하는 대도하이젠 대표이자 현재 박사과정 중이라는 그는 한 사람이 여러 종목을 경기하는 근대5종과 닮아 있었다. 그가 근대5종 연맹의 회장으로 취임한 계기를 물었다. “제가 우리 지역에서 사업으로 얻은 이익의 일부분은 우리 지역 사회에 환원해야겠다고 생각하고 있었습니다. 그러던 중에 근대5종연맹 회장 자리가 공석이라는 소식을 듣고, 봉사할 기

회라 생각했습니다.”
 ‘내가 얻은 모든 것은 다 나의 노력만으로 얻어진 것이 아니라, 다른 많은 사람들의 도움을 받아 얻어진 것이다’라는 생각을 마음을 품고 있다는 그의 어조에는 겸손함과 열정이 묻어나 있었다.
 “어렸을 때부터 운동을 좋아하다 보니, 주변에 전문 선수들을 많이 볼 수 있었습니다. 사회생활을 하면서 많은 경험을 해 보니 꼭 한 가지 길만 고집할 필요는 없다는 걸 알게 되었습니다. 근대5종은 선수 개인의 재능과 노력이 한 종목뿐 아니라 다양한 종목에서 기량을 발휘해야 합니다. 예를 들어 수영이나 육상 같은 오래도록 노력해야만 기초체력을 다지는 운동을 하던 선수가 근대5종으로 전향을 하게 된다면, 약한 종목을 다른 종목으로 보완할 수 있는 특징이 있습니다. 그러기에 근대5종은 한 종목에서만 우수한 성적을 내는 다른 스포츠보다 다양한 분야에서 능력을 발휘해야 우수한 성적을 기대할 수 있죠. 기초체력을 가진 선수가 끈기와 지구력, 도전정신을 갖춘다면 근대5종에서 최고의 기량을 발휘할 수 있습니다.”
 그는 선수들이 개인 능력만으로 정체되거나 현실적인 문제로 어려워하지 않도록 연맹 차원에서 선수의 진로를 함께 고민해야 한다고 강조했다.



2022 부산광역시 근대5종연맹회장배 대회



김세희 선수 2020 도쿄올림픽대회 역대 최고 성과 달성 축하



부산광역시 근대5종연맹 임원

꿈나무 육성, 회장배 대회 개최

“우수 선수를 키우기 위해서는 일찍부터 근대5종에 대한 관심을 가지게 하고 어린 선수를 발굴 하는 것이 최우선 과제입니다.” 어린 선수들이 근대5종을 쉽게 접할 수 있도록, 2021년부터 부산광역시 근대5종연맹회장배 대회를 개최하고 있다고 했다. 지난 4월 30일에 개최한 올해 대회는 체육고등학교 운동장에서 개최되었다. “처음에는 잘 알려지지 않아 50여 명이 참가했는데, 올해는 100여 명이 참가했습니다.” 작년에 비해 학부모들의 관심도 높아져 2배 이상의 어린 학생들이 참여했다고 설명하는 그의 얼굴이 환해졌다. 더 많은 어린 선수들이 근대5종에 재미를 느낄 수 있도록, 대회 참가자에게 많은 포상을 꼭 하겠다는 그는 웃으며 덧붙였다. “어린 선수들이 작은 메달 하나를 목에 걸 때, 기뻐하며 성취감을 느끼는 모습에 얼마나 뿌듯했는지 모릅니다. 근대5종의 엘리트 선수단의 뿌리가 되는 초·중학교 선수발굴을 위해서는 학교와 연맹이 많은 노력을 해야 하고, 교육청과 체육회의 지원도 반드시 필요합니다. 내년에는 더 많은 선수들이 참가하리라 기대하고 있습니다.” 내년엔 더 많은 선수들이 참가하게 되면 준비해야 하는 메달만 500개는 되지 않을까 기대가 된다는 그의 포부는 충분한

가능성이 느껴졌다. 또 사회 환원의 방법 하나로 사비를 연맹에 출연해 연맹 예산을 확장하여 선수들의 사기충전에 우선적인 목표를 둘 것이라 말했다. 그리고 선수들이 거둔 성과에 대해서는 어떤 형식으로라도 반드시 포상을 할 계획을 가지고 있다. “김세희, 정민아 선수 외에도 좋은 성적을 거두고 있는 선수들이 많습니다. 부산체고의 손정욱 선수도 제41회 전국 선수권 대회에서 개인, 단체, 계주 3종목에 값진 금메달을 받았죠.” 어떤 결과에도 굴하지 않고 최선을 다한 우리 선수들의 사회에서의 역할에 관해서도 연맹이 함께 고민하며 대안을 마련해야 한다고 말했다. “부산 근대5종연맹의 모든 선수들과 관계자들이 자신의 성취만을 추구하지 말고, 자신이 가진 좋은 능력을 우리가 속한 사회와 함께 키워 나가도록 연맹을 운영하겠습니다. 선수들이 추후 어린 선수들을 육성하는 지도자가 될 수 있고, 그렇게 되면 어린 선수들 또한 가까운 곳에서 직접적인 지도를 받을 수 있지 않겠습니까.” 최선을 다하는 선수를 힘닿는 데까지 지지하고 싶다는 도경민 회장. 선수들과 연맹이 함께 성장하는 청사진이 어렵지 않게 상상되는 이유는 상생하고자 하는 그의 올곧은 열정이 느껴지기 때문이다. 앞으로 부산 근대5종의 눈부신 발전을 기대한다.

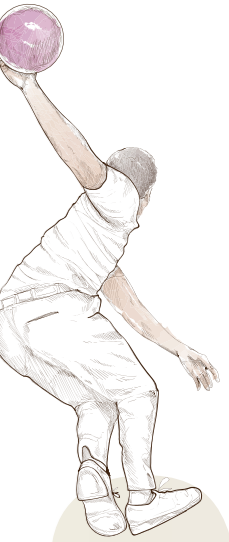


만능 체육인 볼링에 반하다

부산광역시볼링협회 서창욱 원로

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

BOWLING



축구, 테니스, 탁구, 등산, 태권도 등 한평생을 운동과 함께한 서창욱 원로.
다양한 운동을 섭렵한 그에게 볼링은 항상 즐거움만을 느끼게 해주는 운동이라고 한다.
과연, 볼링의 어떤 점이 그의 마음을 사로잡은 것일까.

인생의 전반전과 후반전

우리나라 스포츠 역사에 한 획을 그은 행사를 꼽자면 '1988년 서울올림픽대회', '2002년 FIFA월드컵'이 빠질 수 없을 것이다. 새마을축구단에서 축구를 시작한 서창욱 원로는, 이 역사적인 순간의 한가운데 있었던 산증인이다. 라이온스 클럽 멤버였던 그는 1988년 서울올림픽대회 때는 자원 봉사 활동을 했으며, 2002년 FIFA월드컵 때는 월드컵 유치 홍보 대사로서 '전국 축구공 이어달리기'에 참여했다.

“서울에서 강원도로, 다시 경북에서 울산, 울산에서 부산으로 축구공을 차며 이어달리기를 했어요. 노포에서 부산역까지의 구간을 제가 인솔했습니다.”

서창욱 원로는 1992년 사하구축구연합회 회장을 역임했으며 생활체육 장년부에서 축구 선수와 축구 감독으로 활약했다. 언제나 꾸준히 성실하게 운동해온 그는 다수의 대회에서 우수선수상, 지도감독상을 받을 만큼 기량도 뛰어났다. 지금도 여전히 축구를 좋아하지만, 5~6년 전부터는 축구 다음으로 좋아한다는 운동에 좀 더 집중하고 있다. 바로, 볼링이다.

“축구를 하고 나서 친구들이랑 볼링장에 한번 가봤어요. 몇 번 던져보니까 운동도 되고 괜찮더라고요. 그때부터 볼

링장에 열심히 다녔어요. 나중에는 즐거울 '락(樂)', 공 '구(球)' 자를 따서 '락구회'도 만들었습니다.”

그때가 1970년대였다고 하니 볼링도 축구 못지않게 오랜 세월 즐기고 있는 것이다. 요즘 서창욱 원로는 일주일에 무려 4일을 볼링장에 방문할 정도로 볼링에 푹 빠져 있다.

축구와는 다른 매력의 볼링

서창욱 원로는 볼링을 따로 배운 적이 한 번도 없다고 한다. 축구와 여러 운동으로 탄탄하게 다져진 기본기를 바탕으로 스스로 기술을 터득하고 실력을 키웠다.

“축구는 상대가 있어야 할 수 있는 운동이고, 또 상대가 있어야 재밌어요. 볼링은 상대가 있든 없든 즐겁게, 비가 오나 눈이 오나 할 수 있어요. 그래서 주위 사람들에게 많이 권합니다.”

서창욱 원로는 실버볼링단 창단에도 큰 역할을 했다. 2009년에 부산광역시볼링협회 관계자가 그를 찾아와 실버볼링단 창단을 제안했고, 서창욱 원로는 흔쾌히 앞장섰다.

“회원을 확보하기 위해서 저를 포함한 3~4명이 부산에 있는 볼링장을 모두 다녔어요. 2010년 2월부터 9월까지 돌아다니면서 회원 170여 명을 확보했어요.”



2002 FIFA 월드컵 유치 홍보 대사 활동(전국 축구공 이어달리기 참여)

그렇게 2010년 11월 실버볼링단이 창단됐다. 현재 실버볼링단은 매주 수요일과 토요일에 모여 볼링을 한다. 서창욱 원로 못지않게 회원들 역시 볼링에 진심이라 볼링을 하는 날이면 매번 50명 이상은 모인다고. 그래서일까 서창욱 원로도 실버볼링단도 대회에 참가하면 늘 좋은 성적을 거뒀다. 반면, 무거운 공으로 하는 운동이 힘들지 않을까 궁금증이 생긴다. 서창욱 원로는 “볼링은 과격한 운동이 아니에요. 자기 몸의 리듬으로 하는 거라 힘이 들지도 않고요.”라며 볼링을 하면 정말 즐겁다는 말을 거듭 덧붙였다.

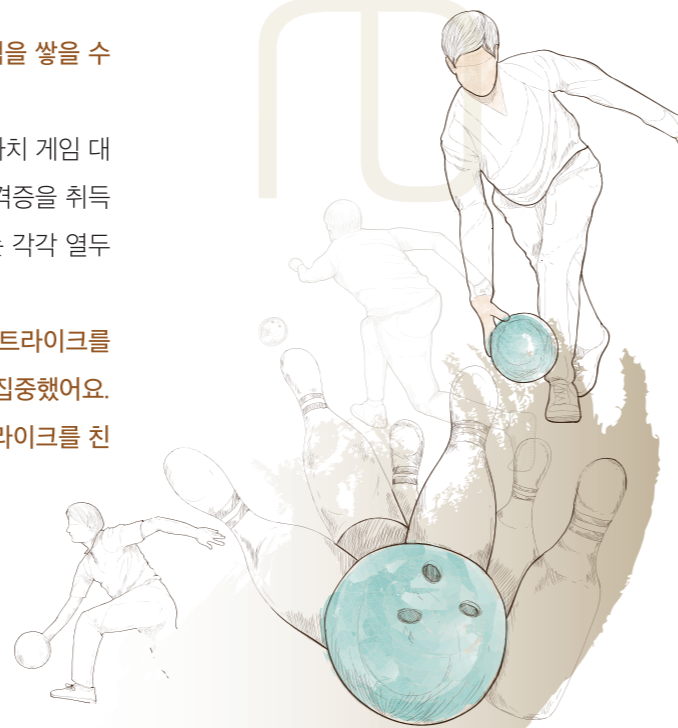
기적의 퍼펙트 게임

실버볼링단 창단 이후, 서창욱 원로는 영남권 대회를 추진했다. 2011년에 부산 충무동에서 첫 대회를 개최했는데 부산이 1등을 차지하면서 창단과 동시에 겹경사를 맞았다. 대회는 부산, 경남, 울산, 대구 지역이 3개월에 한 번씩 돌아가며 주최, 총 25회 개최했다. 이후 코로나로 인해 제26회 대회를 개최하지 못하고 있었는데, 올해 안에 대회를 재개하기 위해 노력 중이다. 서창욱 원로는 영남권 대회 말고도 선수들을 여러 대회에 참가시키기 위해 애쓰고 있다.

“대회에서의 경험은 실력을 쌓는 데 상당히 큰 도움이 됩니다. 다함께 좋은 추억을 쌓을 수도 있고요.”

서창욱 원로는 2015년쯤 세 명의 선수가 한 팀이 되어 한 명씩 번갈아 치는 스카치 게임 대회가 가장 기억에 남는다고 한다. 생활체육 볼링지도사 자격증과 볼링 심판 자격증을 취득한 그는 인솔자로서 장년부와 청년부 대회에 함께했다. 그때 장년부와 청년부는 각각 열두 번의 스트라이크를 치면서 퍼펙트 게임으로 우승을 차지했다.

“퍼펙트 게임이 되기 위해서는 열 번째로 공을 굴리는 선수가 세 번 연속으로 스트라이크를 쳐야 해요. 볼링장에 있던 전국의 선수들이 경기를 중단하고 우리 선수들에게 집중했어요. 설마 했죠. 그런데 정말 장년부와 청년부 마지막 선수들이 세 번 연속으로 스트라이크를 친 겁니다. 이건 비공식 세계 신기록이네요!”



볼링

서창욱 원로는 그때의 놀라움과 기쁨이 생생히 되살아난 듯 흥분을 감추지 못하며, 자신도 앞으로 있을 대회에 선수로 참가할 거란 포부를 밝혔다.

생활체육인의 본보기

서창욱 원로는 어느덧 여든을 훌쩍 넘겼다. 여든을 넘긴 나이에 이렇게 활발하게 운동을 하는 사람도, 대회 참가하는 사람도 드물다. 그러나 서창욱 원로는 나이에 연연하지 않으려 한다. 이런 그의 모습은 이제 많은 이들의 목표가 되었다.

“제 나이 때까지 운동을 할 수 있을지 모르겠다고 말하는 회원들이 종종 있습니다. 그러면 저는 90세, 100세까지도 충분히 할 수 있으니 지금부터 더 열심히 운동하라고 합니다.”

그는 젊은 친구들과 어울려 운동을 하다 보니 자신도 젊어지는 것 같단다. 서로의 존재가 건강한 삶을 살게 하는 동기가 되어주는 듯하다. 그리고 그가 오랫동안 운동하기 위해서 반드시 지키는 습관이 있다.

“축구도 그렇고 볼링도 운동 전에 몸을 확실하게 풀어줘야 합니다. 볼링은 특히 허리 운동을 충분히 해줘야 해요.”

운동을 향한 그의 열정은 체육 단체에서도 빛을 발하고 있다. 실버볼링단을 창단했을 때처럼 생활체육인에게 이로운 일이라면 기꺼이 발 벗고 나서는 그이기에 도움을 요청하는 곳이 많다. 그런 그의 다음 목표는 제1회 부산광역시 노인체육회장배 남·여 볼링대회 개최와 노인체육회관 설립이다. 한결 같이 생활체육, 노인체육의 성장을 바라는 그의 행보가 좋은 성과로 이어질 길 응원한다.

PROFILE



주요 수상 내역

- 2012년 제3회 연합회장배 전국 실버 시·도 대항 볼링대회 남자부 3위
제5회 부산광역시장기 생활체육 볼링대회 우승
국민생활체육한국실버볼링연합 시·도 임원 볼링대회 우승
- 2013년 제5회 국민생활체육회장배 전국 시·도 대항 볼링대회 실버부 1위
제16회 연합회장기 국민생활체육 전국 시·도 대항 볼링대회 실버부 2위
- 2014년 제18회 문화체육관광부장관기 국민생활체육 전국 시·도 대항 볼링대회 남자 실버부 2위
- 2015년 제9회 문화체육관광부장관기 국민생활체육 전국 시·도 대항 볼링대회 실버부 종합우승

“

제 나이 때까지 운동을 할 수

있을지 모르겠다고 말하는

회원들이 종종 있습니다.

그러면 저는 90세, 100세까지도

충분히 할 수 있으니

지금부터 더 열심히

운동하라고 합니다.

”



변화무쌍한 바람과 파도를 타고 바다 위를 향해하라! 양운고등학교 요트부

푸른 부산 바다 위를 거침없이 누비는 하얀 요트들이 보인다.
바람에 따라 돛을 움직이며 파도를 타고 노는 양운고등학교 요트부다.
겉게 그을린 얼굴에 환한 미소가 빛나는 11명의 요트부 선수들.
그들의 푸른 항해에 함께 탑승해 보자.



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

지금도 이어지는 찬란한 명성

양운고등학교 요트부는 2005년 창단 이래 17년 동안 각종 대회에서 좋은 성적을 거두며 명성을 높이고 있다. 2020 도쿄올림픽대회 요트 레이저급에 출전하여 7위의 성적을 기록한 하지민 선수를 배출하는 등 양운고등학교를 졸업한 선수 대부분이 전국 실업팀에서 활발하게 활약 중이다. 특히 '2022 국가대표 선발전'을 통해 4명의 선수가 국가대표로 선발되는 등 요트부의 찬란한 역사는 지금도 이어지고 있다.

양운고등학교 요트부는 현재 총 11명(3학년 3명, 2학년 5명, 1학년 3명)의 선수가 있으며, 종목별로는 1인승 레이저남자 4명, 레이저레디얼 3명, 2인승 420종목 2팀으로 구성되어 있다. 올해로 8년째 요트부를 지도하고 있는 박성진 코치는 많은 선수가 함께 훈련받을 수 있다는 점이 양운고등학교 요트부의 장점이라고 한다.

“요트는 상대의 수를 이용하여 경기를 운영하는데, 훈련을 함께하기에 선수마다 다양한 전술 전략 구상이 가능하며 훈련도 실제 경기처럼 할 수 있어 폭넓은 코칭이 이뤄지고 있습니다.”

천혜의 훈련장, 수영만 요트경기장

요트는 두뇌 플레이도 중요하지만, 무엇보다 '자연'을 가지고 놀 줄 알아야 한다. 선수들은 매 순간 처음 맞이하는 바람, 조류, 해류의 상태에 대해 끊임없이 분석하여 경기하고 이를 바탕으로 데이터를 축적해야 한다. 그래서 양운고등학교 요트부가 훈련하고 있는 수영만 요트경기장은 그야말로 천혜의 훈련장인 셈이다.

“부산 바다는 남해와 동해가 만나는 지점이다 보니 전국 바다 중에 거칠기로 유명하죠. 또한 바람 세기에 따라 바다 역시 달라지는데 이런 환경에서 훈련하는 선수들의 실력은 당연히 향상될 수밖에 없습니다.”



수영만 요트경기장은 살아있는 교과서이기도 하다. 부산의 모든 요트선수가 함께 훈련받는 장소이기 때문이다. 그래서 조원우 선수 등 요트계의 간판스타들과 같은 바다 위에서 훈련하고 있다는 것만으로도 요트부 선수들에게 큰 자긍심을 안겨준다.

2022 요트 국가대표를 만나다!

두 차례에 걸쳐 진행된 2022 요트 국가대표 선발전 결과 양운고등학교 요트부의 성시유, 설재경, 정혜원, 박정빈 선수가 우수한 성적을 거두면서 당당히 국가대표로 선발되었다. 한창 국가대표 훈련에 매진 중, 특별히 시간을 내준 성시유, 정혜원 선수를 만나보자. 두 선수는 올해 두 번의 국가대표 선발전에서 모두 1위를 차지한 베테랑 선수다. 성시유 선수는 초등학교 3학년년부터 요트를 시작했다. 성 선수는 훈련이 힘들지만, 반드시 선수로서 거쳐야 할 과정이라 생각하고 즐거운 마음으로 임할 정도로 낙천적인 성격을 가졌다. “오직 저의 움직임으로 나가는 것이 요트의 매력이라고 생각합니다. 특히 요트는 자연에서 하는 운동이다 보니 어떤 변수가 있을지 모르잖아요. 그 점이 저를 설레게 합니다.”



2022 요트 국가대표 선수들 (왼쪽에서부터 설재경, 정혜원, 박정빈, 성시유 선수)

작년 동계 훈련에 매진한 성 선수는 국가대표 선발전에서 좋은 결과를 이뤄내 기뻐했다. 하지만 이에 안주하지 않고 이전 시합을 분석하면서 다음 경기를 위해 마음을 다잡고 있다. 정혜원 선수는 집 근처에 요트경기장이 있어서 어릴 적부터 요트가 친근한 스포츠였다. “레이저레디얼은 성인 여성 1인 종목으로 시작과 끝을 온전히 감당해야 하기에 어려운 종목이에요. 혼자만의 능력으로 경기 흐름을 컨트롤하고 결과를 책임져야 하기에 노력한 만큼 보상이 돌아오는 정직한 종목이라고 생각하며 경기에 임하고 있습니다.”



• 주요 수상내역 •

- 2005. 03. 22. 요트부 창단(선수 5명)
- 2015. 01. 28. 대한요트협회 우수단체상 수상
- 2015. 10. 21. 제96회 전국체육대회 요트 금메달 (고등부 국제레이저급, 국제420급)
- 2016. 10. 07. 제97회 전국체육대회 요트 금메달(국제레이저급)
- 2018. 05. 04. 제19회 부산광역시장배 전국요트대회 금메달 (레이저, 레이저4.7, 레이저레디얼, 420급)
- 2018. 09. 06. 제10회 대한요트협회장배 전국요트대회 금메달 (레이저레디얼, 420급)
- 2019. 07. 11. 제32회 대통령기 전국시도대항 요트대회 금메달 (레이저4.7, 레이저레디얼)
- 2019. 09. 20. 제11회 대한요트협회장배 전국요트대회 금메달 (레이저레디얼 여자고등부, 420급 고등부)
- 2021. 06. 23. 제33회 대통령기 전국시·도대항 요트대회 겸 제50회 전국소년체육대회 금메달(레이저레디얼 여자고등부, 29er 오픈고등부, 420급 혼성고등부)
- 2022. 04. 10. 제15회 대한요트협회장배 전국요트대회 금메달 (레이저4.7, 레이저레디얼)



제15회 대한요트협회장배 전국요트대회 겸 항저우 아시아경기대회 국가대표 선발

훈련 중에 해운대 전경과 어우러지는 노을을 보며 뜨거운 전율을 느낀다는 정혜원 선수. 2020 도쿄올림픽대회 대표팀 선발전에 최연소로 참여해 최종 국가대표가 된 순간이 가장 기억에 남는다고 말했다. 두 선수 모두 교장 선생님, 코치님을 비롯한 많은 분들이 도와 주셔서 감사하다는 말을 전했다. 성시유 선수는 요트 종목이 발전하는 데 도움을 주고 싶고, 후배들의 본보기가 될 수 있는 자랑스러운 요트선수가 되고 싶다는 꿈을 전했다. 정혜원 선수는 항저우 아시아경기대회가 연기되어 아쉬워하면서도 오히려 남은 기간 정신과 체력을 강화해 추후 열릴 아시아경기대회에서 메달권에 들어 양운고등학교 요트부의 이름도 드높일 것이라며 당찬 포부를 전했다.

Mini Interview

이성우 교장선생님

2005년 창단된 양운고등학교 요트부는 17년 동안 많은 선수들이 뛰어난 기량을 바탕으로 좋은 성적을 거두어 왔습니다. 특히 이번 2022 요트 국가대표로 4명이 선발되기도 했죠. 지금도 선수들은 훈련으로 구슬땀을 흘리는 중입니다. 근래 선수들을 응원하기 위해 훈련장을 방문했습니다. 평소 조용하고 과묵한 모습과는 달리 무거운 요트를 옮기면서도 즐거워하고, 힘든 훈련 중에서도 열정적인 모습이 자랑스러웠습니다. 우리 학교 보배인 요트부 선수들! 운동과 학업을 병행하는 일이 쉽지않은 것임이 다. 그러나 각자가 정한 목표를 위해서 한 걸음씩 전진하다 보면 반드시 그 꿈에 도착해있으리라 확신합니다. 당장 성과에 집착하기보다는 학교생활이든 운동이든 스트레스받지 말고 즐겁게 하길 바랍니다. 항상 건강과 안전에 유의하면서 꿈을 위해 노력해 주면 좋겠습니다. 양운고등학교 요트부 모두 파이팅!



생애주기별 생활체육 참여를 통한 건강수명 연장



우리나라는 세계에서 유례를 찾아볼 수 없을 정도로 빠른 속도로 고령화 사회에 진입하고 있다. 2015년 기준 우리나라 인구 중 65세 이상의 고령자 비율은 13.1%로 ‘고령사회’로 접어들었고, 2020년에는 고령자 인구가 15.7%에 다다랐으며, 향후 계속적으로 증가하여 2025년에는 20%를 넘어 ‘초고령사회’로 진입할 것으로 전망된다. 저출산 고령사회가 직면한 가장 큰 사회문제로 만성질환의 증가와 그로 인한 의료비 부담을 들 수 있다. 역대 정부의 스포츠 관련 정책에서 인구의 고령화로 인한 만성질환과 의료비 증가에 대한 생활체육의 역할이 강조되어왔다. 여기서는 유아, 청소년, 성인 및 노인에 이르기까지 생애주기별 생활체육의 활성화가 저출산 고령사회의 문제 해결을 위한 방안으로써 가지는 의미를 ‘건강수명’의 관점에서 살펴보고자 한다.

기대수명보다 중요한 건강수명

통계청이 발표한 우리나라 국민들의 기대수명(2020년 기준)은 83.5세이다. 2020년에 태어난 아이들이 평균 83.5세까지 산다는 것을 의미한다. 반면, 질병이나 신체적 손상 및 장애 없이 살아가는 기간을 의미하는 건강수명(유병기간 제외 기대수명)은 66.3세로 기대수명과는 17.2년의 차이가 존재한다. 인생의 17년을 각종 질병에 고통받으며 살아가는 것이다.

건강수명을 깎아먹는 가장 주된 원인은 만성질환과 신체적 기능의 쇠퇴로 발생하는 노쇠를 들 수 있다. 고혈압, 당뇨병 등 만성질환을 예방하는 것에 더 나아가 특히 노인들은 신체 기능이 허약한 상태가 되지 않도록 관리하는 것이 중요하다. 인간의 골격 근육은 20~30대에 최대치를 나타내며 노화와 함께 매년 0.8~1%씩 감소한다. 이러한 노화에 따라 골격 근육량이 감소하고 이로 인한 근육 기능이 저하된 상태를 ‘근감소증(sarcopenia)’이라 정의한다. 최근 세계적으로 근감소증에 관한 연구가 활발하게 진행 중이며, 근감소증은 2형 당뇨병 및 심혈관계 질환과 관련이 있으며 낙상으로 인한 골절과 합병증으로 인한 사망 위험률이 증가한다고 알려져 있다.

향후 의료기술의 발전으로 인하여 평균 기대수명은 더욱 늘어날 것으로 전망되고 있다. 따라서 인구의 고령화로 나타나는 만성질환과 노쇠를 예방할 수 없다면 기대수명과 건강수명의 격차만 늘리는 결과를 초래하고 말 것이다.



Professional Experience

한국해양대학교 해양스포츠과학과 교수(2018~현재)
가천대 의과대학 예방의학교실 연구교수(2014~2018)
University of Tsukuba 박사후 연구원(2013~2014)
University of Tsukuba(日) 스포츠의학박사(2013)



글 _ 김정훈

한국해양대학교
해양스포츠과학과 교수



Healthy Life Expectancy

생활체육활동 참여는 만성질환이 있는 사람과 노인의 다양한 건강상의 부작용을 예방하는데 중요하다. 높은 수준의 신체활동과 면역은 바이러스 감염을 예방하고 감염될 경우 증상의 심각성을 줄이는데 도움이 될 수 있다.

생활체육 참여와 건강수명의 관계

생활체육이란 여가선용, 건강 및 체력증진을 위해 친밀한 생활공간에서 스포츠활동에 참여하는 것이다. 개인의 생활습관이나 나이, 성별, 체력, 흥미 등에 따라 평생에 걸쳐 여러 가지 형태로 스포츠에 참여하고, 스포츠가 가지는 많은 긍정적 효과를 생활 속에서 누릴 수 있다. 이러한 생활체육의 효과는 단순히 여가 활동이나 체력증진에 국한되지 않는다. 다양한 국제 의학 관련 기관에서는 한결같이 질병 없이 건강하게 오래 사는 가장 효과적인 방법으로 운동을 추천한다. 실제로 우리나라 국민을 대상으로 한 연구에서는 운동 비참여자가 참여자에 비해 연평균 1.75배 많은 의료비를 지불하고 있는 것으로 나타났다. 또, 일본인을 대상으로 한 연구에서는 생활체육 참여자는 그렇지 않은 사람과 비교하여 평균수명이 약 7년 길고, 수명연장과 함께 평생의료비는 더 적게 발생하는 효과를 가진다고 했다.

건강증진을 위한 평생의 스포츠, 생활체육

우리나라 국민의 2021년 생활체육 참여율은 코로나19 상황에도 불구하고 60.8%로 전년 대비 0.7% 증가하였다고 한다. 코로나19 팬데믹 이전인 2019년의 66.6%에 비교하면 다소 감소하기는 했지만, 그렇다고 하더라도 우리나라 국민 10명 중 6명 이상이 꾸준히 생활체육 활동에 참여하고 있다는 사실은 고무적이라 할 수 있다.

이는 이미 코로나19 팬데믹 이전부터 규칙적인 생활체육에 참여하고 있던 사람들이 새로운 형태의 활동에 참여한 이유도 있으나, 사실을 자세히 들여다보면 꼭 그렇지만은 않은 듯하다. 국민체육실태조사에는 생활체육의 참여를 '주 1회 30분 이상'을 체육활동 및 운동 참여로 규정하고 있다. 이는 운동 전문가나 학자들이 일반적으로 이야기하는 '건강상의 유익'을 위해서는 적어도 30분 이상의 운동을 주 3회 이상 실시해야 한다고 말하는 것과는 차이가 있어 보인다. 세계보건기구(WHO)와 보건복지부가 권고하는 '건강증진을 위한 신체활동 지침'에서 적어도 주 150분 이상의 유산소성 신체활동에 참여할 것을 권고하는 것과 일맥상통한다.

사실상 우리는 국민들의 생활체육 참여율을 '과대' 평가하는 경향이 있다. 지역사회 스포츠복지 차원의 생활체육뿐 아니라 초고령사회를 맞이하는 우리나라의 국민건강증진과 공중보건학적 관점에서 생애주기에 따른 '적정 수준' 이상의 생활체육 참여를 촉진하기 위한 지원 정책이 필요할 것이다.

전 생애에 걸친 생활체육의 필요성

저출산 고령화 사회에 따른 국민건강증진의 관점에서 바라본 생활체육 참여는 특정 연령층이나 대상이 아닌 생애 전주기에 걸쳐 시행되어야 한다. 신체활동 부족과 국민건강 문제는 노인에 국한된 문제만은 아니기 때문이다. 우리나라 청소년들에게 가중된 과도한 학업 부담과 스마트폰, PC 게임 등의 온라인 매체의 노출로 인한 운동량의 부족은 비만을 증가와 체력 저하로 이어지고 있다. 특히 스마트폰 과다 사용 비율은 학년이 높아질수록 증가하며 심지어는 중독과 금단증상으로 인해 일상생활에 지장을 초래하기도 한다. 성인기에는 고혈당, 고혈압, 혈중지질 이상 및 복부비만 등의 심혈관 위험인자 3가지 이상이 한 개인에게 나타나는 대사증후군의 유병률이 증가하고, 흡연, 고위험 음주, 신체활동 부족과 스트레스 등 건강하지 못한 생활습관이 타 연령대에 비교하여 높게 나타나는 특징이 있다.

대한체육회는 '스포츠로 행복한 대한민국'이라는 비전 아래 평생 즐길 수 있는 스포츠 문화를 만들기 위한 정책들을 추진하고 있다. 유아기에 처음 접하는 평생 즐길 수 있는 유아스포츠의 습관을 형성하도록 지원하고 있으며, 청소년을 위한 학교스포츠 활성화를 통해 다양한 스포츠를 경험하고 건강관리를 도모할 수 있도록 스포츠 문화 정착을 위한 학교체육을 지원하고 있다. 또한, 성인을 위한 삶의 활력 제고와 건전한 여가로서의 생활체육, 마지막으로 노인들의 건강한 노후를 위한 맞춤형 스포츠 지원 등이 있다.

그러나 여전히 전 세대를 아우를 수 있는 통합적인 생활체육 지원 정책에는 한계가 따른다. 청소년의 교육을 담당하는 교육부, 체육정책을 담당하는 문화체육관광부, 노인 건강정책을 담당하는 보건복지부의 부처 간의 업무와 구조적인 차이로 인하여 발생하는 여러 문제 해결을 위한 관련 위원회의 구성과 영유아부터 노인에 이르기까지 전 생애주기를 담당할 수 있는 생활체육 지원 사업이 가능하도록 관련 법안 마련 등의 지원이 선행되어야 할 것으로 생각된다.



포스트 코로나 시대의 생활체육

유례없는 코로나19의 세계적 대유행(팬데믹)으로 '사회적 거리두기'라는 초강수의 조치를 시행했다. 대부분의 사람들은 집에 머물고 가족 및 친구와의 밀접 접촉을 피하도록 하였고, 사회적 거리두기를 실천하기 위해 체육관과 다중 이용 공공시설에 대한 접근이 제한되었다. 고령자 및 만성질환자의 경우 사회적 고립과 코로나19 감염에 대한 두려움이 신체활동을 크게 제한하여 더 큰 장애와 우울증 증상을 유발하기도 하였다. 생활체육활동 참여는 만성질환이 있는 사람과 노인의 다양한 건강상의 부작용을 예방하는데 중요하다. 높은 수준의 신체활동과 면역은 바이러스 감염을 예방하고 감염될 경우 증상의 심각성을 줄이는데 도움이 될 수 있다. WHO와 같은 국제의료기구에서 면역력 강화를 위해 중강도 신체활동을 권장하고 있다. 코로나19 팬데믹 중에도 규칙적인 운동은 생활 습관 지침으로 포함되어 있었지만, 국내에는 팬데믹 기간동안의 생활체육 참여에 대한 지침이 없었다는 아쉬움이 남아 있다.

끝으로, 코로나19 팬데믹과 같은 상황 속에서도 운동과 체력 관리의 중요성은 매우 분명하다. 반면, 환기가 잘 되지 않는 실내 공간에서의 고강도 운동은 감염 위험을 높일 수도 있다. 그러나 관련 기관과 학술단체는 생활체육활동을 감염병의 전파경로로 보기보다는 안전을 유지하기 위한 현실적이고 합리적인 지침을 마련해야 할 것이다.

운동 전문가와 연구자들은 또 다가올지 모르는 팬데믹 상황에서도 안전한 생활체육을 통해 건강한 생활 방식을 유지할 수 있는 환경을 조성하는 것을 목표로 삼아야 한다.

연재 기획 시리즈 ①

과연 선수의 자신감은 높을수록 좋을까?

선수들은 하늘을 찌를 듯한 자신감을 가지고 경기장에 들어가야 할까?
 선수의 자신감은 높으면 높을수록 시합에 도움이 될까?
 자신감의 근원은 무엇이며 어떻게 해야 자신감을 가질 수 있을까?
 성취동기, 각성, 불안, 주의집중 등 선수의 경기력에 영향을 미치는 다양한 심리적 요인들 중 '자신감'에 대해 알아보자.



글 | 이효경
 동서대학교 체육학과 교수

학력

이화여자대학교 체육학과(이학사)
 이화여자대학교 대학원 체육학과
 (체육학석사 / 스포츠심리학 전공)
 이화여자대학교 대학원 체육학과
 (이학박사 / 스포츠심리학 전공)



자신감이란 무엇이며, 최고의 경기력을 위해 어느 정도의 자신감을 가져야 할까?

자신감이란 자신에 대한 믿음, 즉 자신의 능력에 대한 신뢰감을 의미한다. 선수들의 자신감이 너무 낮으면 경기 수행에 있어 자기의심을 갖게 되고, 자기의심이 생기면 불안이 발생하고 집중력이 저하되며, 결과적으로 경기력이 저하될 수밖에 없다. 그렇다면 자신감은 높으면 높을수록 경기력에 도움이 될까? 자신감이 너무 높으면 선수 자신의 능력에 대한 맹신 또는 과신으로 인해 상대를 알잡아 봄으로써 이 역시 좋은 경기를 펼칠 수 없을 것이다. 따라서 자신감은 너무 낮아도, 또 너무 높아도 경기에 부정적인 영향을 미치기 때문에 선수 자신이 갖고 있는 잠재 능력을 최대한 발휘할 수 있도록 적절한 자신감을 유지하여야 한다.

그러므로 자신과 실력이 대등하거나 우수한 상대와의 경기에서는 자신감이 낮아지지 않도록 하고, 자신보다 낮은 실력의 상대와 경기 시에는 너무 높은 자신감에 자칫 자만해지지 않도록 조절하여야 할 것이다.

자신감은 어디에서 오는가?



선수는 대개 자신감이 높은 상황보다는 낮아서 불안하고 위축되는 상황을 더 많이 겪을 것이므로 자신감의 근원을 안다면 그러한 상황을 미리 대비할 수 있을 것이다. 자신감의 근원 중 가장 분명한 것은 자신의 능력이 상대보다 우월하다는 확신을 갖게 하는 경기 성적이다. 그러나 만약 지금까지의 성적이 상대보다 뛰어나지 못하다면 자신감의

근원을 강한 훈련에서 찾을 수 있도록 해야 한다. 승리에 필요한 강인한 체력과 높은 기술을 갖추기 위하여 많은 양의 충실한 훈련을 하며 시합을 준비해 왔다면 자신감은 당연히 따라올 것이다. 또한 사회적 지지, 즉 가족이나 지도자, 팀 구성원으로부터 받는 격려와 성원은 선수에게 자신감을 불러일으킬 것이다. 그리고 동료 선수들의 우수한 경기내용은 마치 선수 자신이 훌륭한 경기를 펼 것 같은 대리 경험의 기회를 갖게 함으로써 자신감을 끌어올릴 수 있다.

자신감의 근원은 우호적이고 편안한 경기 분위기와 본인에게 유리하게 전개되는 경기 상황에서도 찾을 수 있다. 그래서 홈경기에서 선수들은 더 자신감 넘치는 플레이를 보이는가 보다.

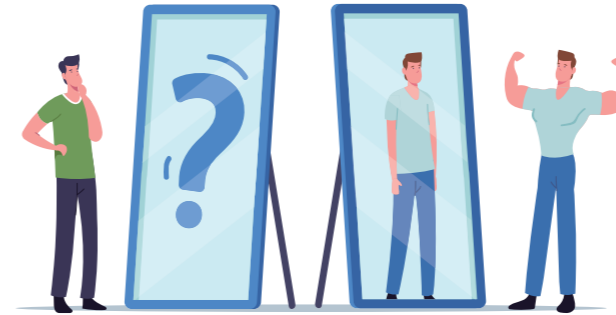


적절하게 높은 자신감은 왜 경기 수행에 도움을 주는가?

적절하게 상승된 자신감은 첫째, 긍정적인 정서 상태를 유지시켜 줌으로써 경기 수행에 도움이 된다. 시합에 임하는 선수들의 정서 및 감정 상태는 인지 상태와 컨디션에도 큰 영향을 미칠 것이다. 둘째, 선수의 집중력을 높여 경기에 불필요한 자극에 신경 쓰지 않고 경기에만 몰두할 수 있도록 만들어주고, 이는 경기 수행과 관련된 인지 과정(생각)이나 주의집중 기술, 상황에 대처 전략 등을 효율적으로 활용할 수 있게 한다. 셋째, 시합 목표를 도전적으로 설정하고 그에 따라 보다 적극적인 노력을 하게 만든다. 경기에서 얼마나 열심히 노력하고 오랫동안 버티느냐 하는 것은 자신감과 밀접한 관계가 있다. 특히 마라톤이나 장시간 지속되는 테니스 시합 등과 같이 인내와 끈기가 요구되는 경우에는 자신감이 결정적 역할을 할 것이다. 넷째, 효과적인 시합 전략을 수립하는 데 영향을 미친다. 자신감이 있으면 경기에서 승리를 염두에 두고 적극적으로 임하는 반면, 자신감이 없으면 승리보다는 실패를 하지 않기 위해 경기를 운영한다. 즉, 자신감 정도에 따라 경기에 임하는 태도와 전략이 달라지는 것이다. 마지막으로 심리적 동력에 긍정적 영향을 미친다. 자신감이 있으면 시합에서 어려운 고비가 찾아와도 결코 포기하지 않는다. 힘들고 불리한 상황에 처하면 오히려 그것을 도전으로 받아들이고 더욱 강한 각오로 전화위복의 계기로 만들 것이다.



그렇다면 경기에 도움이 되도록 자신감을 어떻게 향상시킬까?



자신감을 높이는 방법 중 가장 대표적인 것이 성취 경험이다. 많은 양의 연습을 통해 실제 경기에서 성취의 경험이 많으면 많을수록 선수의 자신감은 향상될 것이다. 월드컵 본선을 앞두고 유럽이나 남미 강호 팀들과 평가전을 많이 잡는 것이 바로 이 때문이다. 물론 높은 수준의 팀들과 평가전에서 패배도 경험할 수 있겠지만 강팀들과 붙어 대등하게 경기를 풀어나가고 그에 따라 높아진 자신감은 이후 본선 경기에서 그보다 약한 팀 또는 비슷한 수준의 팀을 만났을 때 빛을 발할 것이다. 자신감을 향상시키기 위해서는 평소에 자신감 있게 행동하는 것도 또한 중요하다. 인간의 생각, 감정, 행동은 상호 밀접하게 관련되어 있으므로 자신감 있게 행동하면 실제로 자신감이 높아지는 것을 느낀다. 행동뿐 아니라 자신감 있게 생각하는 것도 자신감 향상에 긍정적 효과가 있다. 이제 일반인들에게도 꽤 많이 알려진 심상훈련(이미지 트레이닝) 역시 자신감을 높여주는 좋은 방법이다. 어려운 경기 기술이나 상황도 심상을 통해 성공적으로 수행하는 장면을 상상하는 훈련은 자신감을 고양시킨다. 자신감을 향상시키는 또 다른 방법은 확실한 목표 구상이다. 인간의 행동은 목표에 의해 조절되기 때문에 선수가 경기 수행과 그 과정에 대한 목표 계획을 확실하게 세우면 경기 수행에 대한 제어 감각과 집중력이 향상될 것이다. 이와 아

울러 경기에 대한 철저한 계획 수립과 준비는 시합의 세부 과정에 대한 대비를 할 수 있게 하기 때문에 자신감을 향상시킨다. 자신감을 높이는 데에는 사회적 분위기도 빠질 수 없다. 즉, 지도자는 선수의 전략 수립 및 기술 발휘를 위해 효과적인 자문을 해줌으로써 긍정적 분위기를 조성할 수 있고 관중의 열렬한 응원 역시 선수의 자신감을 고양시켜 준다.

자신감은 선수의 경기력뿐만 아니라 모든 사람들의 업무나 과제 또는 일상에도 영향을 미친다. 그러므로 자신감의 본질, 근원, 향상 방법 등에 대해 이해하고 적절한 수준의 자신감을 유지한다면 최고의 경기를 수행하는 선수들처럼 일반인들도 최상의 업무 능력을 발휘하고 만족한 삶을 영위할 수 있을 거라 생각한다. 또한 부모는 자녀의 자신감을, 교사는 학생의 자신감을, 리더는 부하들의 자신감을 적절하게 높이는 데 도움을 줄 수 있을 것이다. 오늘부터 우리 스스로에게 그리고 서로에게 자신감을 불러일으키는 말과 행동, 생활 습관을 만들어 가는 것은 어떨까.

자신감이 높아지면?

- 첫째, 긍정적인 정서 상태 유지로 경기에 도움을 준다.
- 둘째, 집중력을 높여 효율적인 전략 활용이 가능하다.
- 셋째, 시합 목표를 향해 도전적·적극적으로 노력한다.
- 넷째, 경기에 임하는 태도가 달라져 끝까지 포기하지 않는다.

체육의 미래가 연제의 미래! 연제구체육회

부산 행정 및 교통의 중심지이자, 월드컵 사상 첫 승의 성지 아시아드 주경기장이 자리하고 있는 연제구. 그곳엔 구민건강을 위해 노력 중인 연제구체육회가 있다. 새로운 시대에 발맞춰 구민들을 위한 프로그램을 만들어 나가는 연제구체육회의 열정을 지금부터 함께 느껴보자.



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



건강한 연제가 행복한 연제

연제구체육회는 '건강한 연제가 행복한 연제'라는 목표를 가지고 1999년 생활체육협의회로 출발했다. 별도로 연제구체육회가 설립되어 이원화로 운영되어 오다 2016년 3월에 연제구통합체육회로 통합되었다. 그리고 2021년 6월 9일 사단법인 부산광역시 연제구체육회가 설립되어 본격적인 법인화 시대를 열어나가고 있다. 연제구체육회는 회장, 사무국장을 포함한 42명의 임원과 지도자 7명으로 구성되어 운영 중이다.

남녀노소 즐길 수 있는 연제구체육회

연제구체육회는 20개의 종목(정회원 16개, 준회원 2개, 인정 2개)과 194개의 클럽으로 이루어져 7,198명의 회원들이 활발히 활동 중이다. 특히 생활체육 분야 중 국학기공과 배구 종목의 활동과 성적에 강점을 보이고 있으며, 전문체육 분야에선 육상팀이 전국 단위 대회에서 매년 우수한 성적을 거두고 있다.

체육회는 남녀노소 즐길 수 있는 생활체육교실, 어르신 생활체육활동, 주5일제 생활체육실천광장, 신나는 주말체육학교, 다문화가정 생활체육, 유아체육 등 다양한 프로그램을 진행하고 있다. 하지만 코로나19로 활동을 못 하게 되자 지도자들은 비대면 수업을 통해서 구민들의 건강을 지키려 노력해왔다. 그리고 올해 5월부터 경로당에서 대면으로 어르신들을 위한 수업을 진행하며 일상으로 돌아가기 위한 한 걸음을 내딛고 있다.

체육인들의 열정과 화합

연제구체육회는 매년 9개의 구청장기대회와 6개의 협회장기대회를 진행했다. 또한 아시아드 주경기장에서 4~5천 명의 시민이 참여하는 구민체육대회를 개최해 시민들이 하나되는 장을 만들었다. 코로나19로 대회가 중단되기도 했지만, 2021년 하반기부터 비대면으로 대회를 진행해 연제구 시민들의 활기를 되찾고 있다. 또한 연제구체육회는 매년 12월 체육인의 밤을 개최해왔다. 작년 12월 연제구청 구민홀에서 열린 체육인의 밤에서는 회장 취임식과 법인 출범식이 진행되었으며, 20개 종목의 협회장들에게 표창장을 수여하며 연제구체육회의 자긍심을 고취하는 시간을 만들기도 했다.

우리 다시 일상으로 돌아가요

연제구체육회는 거리두기가 완화됨에 따라 그동안 열지 못했던 체육대회들을 올해 마음껏 개최할 예정이다. 그리고 민선체육회 시대에 걸맞게 각 종목단체별 체육회장기대회를 개최할 계획이라고 한다. 올 10월엔 2년 동안 잠들었던 구민체육대회를 열고, 12월엔 체육인의 밤을 열어 끈끈한 화합을 다시 만들어 나갈 예정이다. 또한 연제구체육회는 체육회 운영의 자립을 위해 노력 중이다. 구에서 직영 중인 국민체육센터 운영을 체육회에 위탁할 수 있도록 구청과 적극적으로 협의 중이다. 그리고 사무실 환경 개선과 사무국 직원들의 복지 향상을 위해 체계적으로 만들어 나가고자 한다.

‘체력이 국력’임을 강조하며 모두를 위한 생활체육을 실현하기 위해 노력 중인 연제구체육회. 그들의 열정이 구민들에게도 전해지길 바란다.



부산광역시연제구체육회 연혁

- 1999년 5월 연제구생활체육협의회 창립
- 2016년 3월 연제구통합체육회 설립
- 2020년 7월 연제구체육회 제4대(민선2기) 회장취임
- 2021년 6월 9일 (사)부산광역시연제구체육회 설립

수상내역

연제구 육상팀 전국대회

- 제25회 전국실업육상경기 선수권대회 110m 허들 은메달
- 제75회 전국육상경기 선수권대회 장대높이뛰기, 10종경기 금메달

전국·시단위대회

- 제40회 부산광역시협회장기축구대회 50, 70대 우승
- 제32회 부산광역시시민체육대회 화합상
- 제9회 서울국제생활체육 국학기공대회 어르신부 금상



Mini Interview

김진근 회장



연제구민들의 건강증진을 위해서는 생활체육의 활성화가 중요하다고 생각합니다. 우리 연제구는 수천 년의 역사가 살아 숨 쉬는 행정·교통의 중심입니다. 그리고 월드컵 사상 첫 승의 성지 아시아드 주경기장이 자리하고 있는 생활체육의 중심지라는 자부심을 가지고 있습니다. 우리 연제에서 새로운 시대에 알맞은 열린 체육회를 만들어 구민들과 지속적으로 소통하려 노력하고 있습니다. 생활체육에 4개 종목을 추가하고, 홈페이지 구축을 하는 등 연제구 체육회의 위상을 높여나가고 있습니다. 그리고 종목의 회장님들을 모시고 총렬사 참배를 통해 연제구체육회 활성화를 위한 다짐을 한 바 있습니다.

‘체육의 미래가 연제의 미래!’라는 슬로건을 가지고 생활체육을 활성화하려 노력하고 있습니다. 생활체육은 남녀노소 쉽게 접할 수 있어야 한다고 생각합니다. 몸이 건강해지면 우리 사회도 건강해질 것입니다. 우리 구민들의 건강증진과 생활체육이 활성화될 수 있도록 우리 체육회 사무국장과 모든 지도자들이 최선의 노력을 다하도록 하겠습니다. 구민 여러분께서도 적극적인 참여와 지속적인 성원 부탁드립니다. 감사합니다.

지도자들

김에스라 지도자

최근 3년간 코로나19로 인하여 대면 수업을 하지 못하고 비대면 수업으로 수업을 진행하면서 우리의 평범한 일상이 소중하고 귀한 것이었다는 걸 느꼈습니다. 코로나19가 점차 완화되어 그동안 하지 못했던 대면 수업을 통해 어르신들과 수업 하는 요즘이 너무 재미있고 운동하는 기쁨이 두 배가 되었습니다. 평범한 일상의 소중함을 잊지 않고 처음 가졌던 열정과 노력으로 다시 한번 열심히 하겠습니다.

김진경 지도자

코로나19로 2년여 간 중단되었던 생활체육 대면 지도 활동 및 각종 체육대회가 재개되면서 한동안 느낄 수 없었던 운동이 주는 즐거움과 행복감을 현장에서 몸소 체험하고 있습니다. 생활체육 보급 활동을 통해 우리 지역주민들이 코로나19로 지친 일상에서 벗어나 활력을 되찾을 수 있게 노력하겠습니다. 어려운 시기를 잘 극복한 우리 생활체육인들, 파이팅입니다!

선준자 지도자

오랜 기간 동안 근무하면서 히로애락의 일들이 주마등처럼 머리를 스쳐 지나갑니다. 위드 코로나 시대를 맞아 어르신 체력증진을 위해 하나, 둘, 셋 힘찬 구령으로 하루를 시작하면서 어르신 얼굴에 웃음꽃이 피고 건강하실 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 즐겁고 활력이 넘치는 생활체육교실의 장을 만들고 싶습니다. 파이팅!

이채운 지도자

연제구체육회에 들어와 많은 분들에게 생활체육을 지도함으로써 자긍심과 큰 책임감을 가지게 되었습니다. 코로나19 상황으로 한 때 온라인 영상으로만 운동을 가르쳐 드려서 대면 수업의 현장감과 생생함을 느끼지 못했습니다. 하지만 점차적으로 코로나19가 완화되어 다시 대면 수업을 함으로써 많은 행복감을 느끼는 요즘입니다. 앞으로도 열심히 즐겁게 운동하실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

황병곤 지도자

연제구체육회에 근무하면서 예전에는 젊은 층들을 대상으로 운동을 지도해왔습니다. 최근 경로당 수업이나 유아체육 지도를 통해 색다른 경험을 해보고 있습니다. 젊은 층을 지도하는 것과는 다른 만족감과 성취감이 생겼습니다. 이 경험을 통해 다양한 연령층의 운동을 지도해 봐야 한다는 생각이 들었습니다. 그래야 어느 곳에 가든 지도가 가능할 것 같습니다.

황승아 지도자

저는 어르신지도자로서 주로 만 65세 이상의 어르신들이 계시는 경로당 수업을 합니다. 코로나19로 약 2년 반 정도 어르신들을 찾아뵙지 못하였으나 최근 5월부터 수업을 다시 진행하고 있습니다. 세월이 지났음에도 불구하고 오랜만이라며 예뻐해 주시고 안부 물어봐 주시는 어르신들을 보며 다시 한번 힘을 내어 움직이고 있습니다. 코로나19에 지치신 어르신들이 활력을 찾을 수 있도록 적극적으로 수업에 임하겠습니다.

동지애로 하나 된 '우리' 마라톤클럽 '막달리자'



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

‘군대’, ‘축구’, 그리고 ‘군대에서 축구한 이야기’는 남자들이 술자리에서 몇 시간이고 얘기할 수 있는 주제로 꼽힌다. 그런데 마라톤 클럽 ‘막달리자’ 회원들은 ‘마라톤’ 이야기로 밤새울 수 있다고 자랑한다. 함께 달린 경험과 끈끈한 동지애로 하나 된 그들의 이야기를 들어보자.

그냥 달리는 것이 좋아서

한낮의 뜨거운 열기가 한풀 꺾인 초저녁 무렵, 온천천 세병교 아래 스무 명 남짓한 남녀 무리가 모였다. 익살스러운 캐릭터가 그려진 빨간 티셔츠를 입은 그들은 마라톤 클럽 ‘막달리자’의 회원들이다. 나이를 가늠할 수 없을 만큼 모두 건강하고 다부져 보이는 체격을 가진 그들. 무슨 재미있는 이야기를 하는지 얼굴에서는 웃음꽃이 떠나질 않는다.

이날 그들이 모인 것은 매주 화·목요일에 열리는 정달(정기 달리기) 모임 때문이었다. 화요일엔 온천천 세병교 아래에서, 목요일엔 금정구 장전역 4번 출구에서 모인다. 2001년 인터넷 다음 카페에서 모임을 시작한 ‘막달리자’는 현재 총 130여 명의 정회원들이 중심이 되어 마라톤 및 장거리 달리기를 통해 건강한 삶과 회원 간 친목을 도모하고 있다. 현재 이 클럽을 이끄는 제15대 박순석 회장은 먼저 특이한 클럽명의 유래부터 설명했다.

“보통 다른 클럽들은 처음에 지역이나 직장 중심으로 시작하기 때문에 부산, 연제구, 무슨 회사 등의 이름이 들어가는 경우가 많습니다. 하지만 저희는 순수하게 운동을 좋아하는 사람들끼리 모인 것이라 지역, 직장 등과는 아무 관계가 없었죠. 그래서 누군가가 “그냥 ‘막달리자’ 어때?”라고 ‘막’ 던진 것이 이름이 됐습니다.(웃음)”

마라톤에 진심인 그들

박 회장의 설명처럼 ‘막달리자’ 클럽은 회원을 받을 때 직장, 지역, 학교, 연령, 성별 등 어떠한 자격 조건도 내걸지 않는다. 그저 ‘막 달리고 싶은’ 사람이면 누구나 환영이다. 신입회원이 들어와도 그에게 나이 정도는 물어볼 수 있지만 직업, 사는 지역, 연락처 등 민감할 수 있는 개인정보에 대해서는 일절 묻지 않는 것이 회원들 간의 불문율이다.

“정달(화·목요일 정기 달리기) 모임이나 일달(일요일 달리기) 모임에



3회 이상 참여하면 정회원이 되실 수 있습니다. 달리기 모임이 끝나고 나서 회원들끼리 식사를 하러 갈 수도 있지만 절대 참석을 강요하지 않습니다. 모임 경비도 N분의 1로 공평하게 부담하고요. 그러니 누구든지 부담을 갖지 않고 쉽게 참여할 수 있습니다.”

모임 또한 한 달에 몇 번 참여해야 한다든지 하는 규정이 전혀 없다. 자신의 몸 컨디션에 따라 달리고 싶은 때에 나와서 함께 달리면 된다. 이렇게 느슨하게 운영되어도 많은 회원들은 달리기와 마라톤에 '진심'이다. 꾸준히 모임에 나와 열심히 달리고 있으며 '더 잘 달리기' 위해 많은 노력을 기울인다.

이들의 진심은 각종 대회 기록으로도 여실히 증명된다. 마라톤 용어 중 '서브 쓰리(Sub 3)'가 있다. 이는 42.195km 마라톤 풀코스를 3시간 이내에 완주하는 것을 뜻한다. 모든 아마추어 마라토너들이 가장 큰 목표로 삼을 만큼 서브 쓰리는 매우 달성하기 힘든 기록이다. 그런데 '막달리자' 클럽에는 서브 쓰리를 달성한 회원이 25명이나 있다. 박순석 회장도 그중 한 명이다.

“그렇게 잘 뛰는 회원들은 중요한 마라톤 대회를 앞두고 석 달 전부터 수요일·금요일에 사직보조주장에 모여 집중 훈련을 합니다. 한 달 전부터는 인터벌 훈련 같은 고강도 훈련도 하고 페이스가 맞는 사람들끼리 함께 뛰며 훈련하는 등 다양한 방식으로 기량을 높이고 있지요.”

건강도 되찾고 우애도 깊어지다

잘 뛰는 사람들이 많다고 해서 초보 회원들이 겁먹을 필요는 전혀 없다. 정달 모임은 기본적으로 10km를 뛰지만 처음 나온 사람은 뛸 수 있는 데까지만 뛰다가 힘들면 그냥 걸어도 된다. 또 '서브 쓰리' 기록을 갖고 있는 선배 회원들이 초보자들에게 기초부터 체계적인 프로그램에 따라 훈련을 시켜준다. 초보자가 처음 나가자마자 42.195km 풀코스를 뛸 일은 없다. 1년 정도 정해진 훈련을 거쳐야 풀코스를 뛸 수 있게 한다. 그래야 부상 없이 오랫동안 달리기를 즐길 수 있기 때문이다.

'막달리자' 클럽 회원들은 각지에서 열리는 마라톤 대회에도 함께 참여하며 더욱 깊은 우애를 쌓고 있다. 한 번 대회에 참여할 때마다 새로운 애깃거리들이 쌓인다. 이들이 모임 자리를 가지면 각종 대회에서 겪었던 폭소 또는 감동의 에피소드가 줄줄이 이어져 시간 가는 줄 모른다.

박 회장은 누구든 마라톤에 재미를 한번 붙이게 되면 다른 취미는 다 잊고 폭 빠지게 될 것이라며 마라톤 찬양을 이어갔다. 그도 과거에는 고질적인 허리 통증을 달고 살았는데 달리기를 시작하면서부터 통증이 싹 사라졌으며 늘 즐겁고 활기찬 삶을 살 수 있게 됐다고 한다. 달리기를 좋아하는 사람들과 함께 끈끈한 정을 쌓아갈 뿐만 아니라 단계적으로 기록을 높여가며 성취감과 자신감까지 얻을 수 있는 곳. '막달리자' 클럽은 모든 이들에게 문을 활짝 열어두고 있다.

Mini Interview

박순석 회장



“ 함께 달리며 잊지 못할 추억을 만들어 갑니다. ”

안녕하십니까. '막달리자' 마라톤 클럽 회장 박순석입니다. 마라톤은 심폐 건강과 지구력 강화에 좋을 뿐 아니라 다이어트 효과도 뛰어난 건전한 스포츠입니다. 저희 클럽은 달리기와 마라톤에 관심 있는 분들이라면 남녀노소, 지역, 직업 등과 관계없이 누구든지 참여하실 수 있습니다. 초보자라 해도 체계적인 훈련을 통해 다치지 않고 오랫동안 달리기를 즐길 수 있도록 도와드립니다.

오래 다닌 회원 분들은 각종 마라톤 대회에 나갈 뿐 아니라 진행요원이나 페이스메이커로도 봉사활동을 하고 있습니다. 함께 땀 흘리며 달린 추억 덕분에 회원들은 서로 '형님, 동생' 하면서 깊은 우애를 쌓아갑니다. 지난 2년간은 코로나19로 인한 사회적 거리두기 때문에 정기 모임을 갖지 못했으나 올해 5월부터 다시 활발히 모임을 이어가고 있으며, 전국 각지에서 열리는 마라톤 대회에도 함께 참여할 계획입니다. 앞으로도 '막달리자' 클럽은 건강하고 행복한 삶을 향하여 끊임없이 '막' 달리겠습니다.



연혁

- 2001년 · 막달리자 창립(6월)
- 2022년 · 창립 21주년 15대 회장 박순석

주요 수상내역

- 2015년 · 사천 노을 마라톤 대회 남자 풀코스 단체전 3위
- 2016년 · 밀양 아리랑 마라톤대회 단체 6위
- 사천 노을 마라톤대회 남자 풀코스 단체전 2위
- 2018년 · 비치 울트라 마라톤대회 100km 남자 1위, 50km 남자 1위, 2위
- 2019년 · 비치 울트라 마라톤대회 50km 남자 1위
- 2020년 · 비치 울트라 마라톤대회 100km 여자 1위, 50km 남자 2위



2016년 밀양 아리랑 마라톤대회 단체 6위 입상



2022년 KNN황경마라톤대회 페이스메이커, 레이스페트를 자원봉사

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

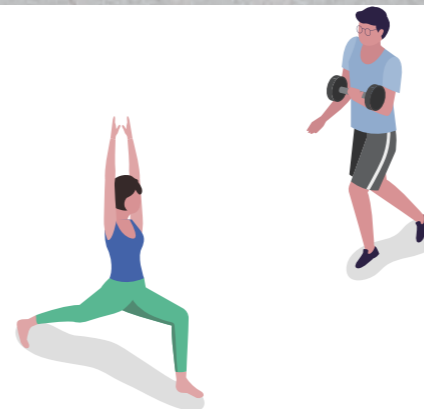


사랑과 돈독함이 넘치는

북구스포츠클럽

Busan Bukgu Sports Club

코로나19의 여파로 잦은 휴관을 가질 수밖에 없었던 북구스포츠클럽. 지난 4월 14일 두 달 만에 재개관을 하자 회원들의 발걸음이 끊이지 않고 있다. 오랜만에 만난 직원과 회원들의 넘치는 사랑으로 활기를 되찾아가고 있는 북구스포츠클럽을 만나보자.



코로나는 재도약을 위한 발판

북구스포츠클럽은 코로나19로 작년에는 6개월가량 운영하지 못했고, 올해 역시 2월 중순부터 2개월 동안 휴관되었다. 이 때문에 대부분 대회와 행사가 취소되는 것은 물론이고, 잦은 임시휴관으로 여러 어려움에 직면하기도 했다. 회원들 역시 개관 여부에 대한 문의가 많을 정도로 클럽 운영을 기다렸지만, 계속되는 휴관으로 일부 회원이 외부로 빠져나가는 일도 있었다. 그래서 지난 4월 중순 재개관을 앞두고 북구스포츠클럽에서는 회원들이 찾아줄까 걱정이 앞섰다. 하지만 북구스포츠클럽은 휴관 기간을 클럽 정상화 운영을 위한 재도약의 발판으로 삼았다. 덕분에 개관 이후 코로나 이전 대비 80%까지 회원 수를 회복하였으며, 2022년 5월 기준 1,500여 명의 회원이 클럽을 이용하고 있다.

코로나 이전보다 더욱 활기가 넘쳐나는 북구스포츠클럽은 2017년 공공스포츠클럽 공모에 선정되어 설립되었으며, 북구국민체육센터를 거점으로 운영하고 있다. 북구스포츠클럽은 우수한 전문지도자를 통해 지역 주민에게 운동 프로그램을 제공하여 지역사회와 함께하는 생활체육 커뮤니티 활성화와 엘리트 선수 육성을 위해 노력하고 있다. 또한 선진 체육 시스템 구축을 목표로 공공성 강화를 위한 다양한 주민 참여 프로그램 개발을 위해서도 매진 중이다. 현재 클럽에는 수영장과 생활체육실이 갖춰져 있다. 수영으로는 성인수영, 어린이수영, 아쿠아로빅, 꿈나무선수반 등을 운영하고 있으며, 생활체육으로는 줌바, 요가 등의 프로그램을 운영하고 있다.

지도자와 회원, 그 이상의 돈독함

북구스포츠클럽은 '2017 우수공공체육시설'로도 선정되는 등 누구나 자신이 원하는 스포츠를 체계적으로 배울 수 있도록 생활체육과 엘리트체육의 경계를 허무는 데 노력하고 있다. 덕분에 많은 회원들의 참여가 이뤄지고 있으며 이는 가족이나 친구끼리 함께 운동하는 문화로 확산되고 있다. 클럽에서는 회원들의 요구를 즉각적으로 반영하기 위해 각별한 주의를 기울이는데, 휴관 동안 구청의 지원으로 헬스 기구와 매트 등 소도구를 구비하기도 했다. 또한 회원의 60%를 차지하는 어르신 분들이 편하게 이용하도록 프로그램을 만드는 등 회원들을 위한 세심한 관리가 이뤄지고 있다. '서비스를 단순 노동으로 생각하지 않는다'라는 신념으로 회원 한 분마다 전문적이고 수준 높은 강습이 이뤄지도록 노력하며, 참여자의 연령대와 실력을 고려한 회원 맞춤형 프로그램을 제공하는 데 중점을 둔다.

이런 운영철학 덕분에 북구스포츠클럽에는 고정 회원뿐 아니라 충성 회원도 많다. 지도자들은 회원들과 SNS를 통해 소통하고 있으며 결석한 회원의 안부를 묻는 등 관심을 지속하고 있다. 그러다 보니 회원들도 클럽에 대한 친근감을 가지게 된 것이다. 클럽 직원들 대부분이 북구 주민이다 보니 어딜 가든지 회원들을 마주치는데, 그럴 때마다 서로 반갑게 인사하는 등 회원과의 돈독해진 관계에서 더욱 보람을 느끼며 직원들은 클럽 운영에 최선을 다하고 있다. 회원들 역시 직접 스포츠클럽 운영에 참여하기도 하고 소규모 그룹 모임을 활성화하는 등 북구스포츠클럽에 적극적인 관심을 쏟는다.

수영으로 하나 되는 북구스포츠클럽

북구스포츠클럽의 회원 80%는 수영 회원인 만큼 수영과 관련된 프로그램이 다양하게 이뤄지고 있다. 2017년부터는 초등학생을 대상으로 수영꿈나무선수반을 운영 중이다. 선수반은 취미와 흥미로 등록한 어린이 회원 중 기량이 특출한 회원이 있으면 선수육성반으로 전환해 클럽 대표선수로 활동할 수 있도록 선진국형 선수 육성시스템을 도입하고 있다. 2019 전국생활체육대축전 수영 50m 1위, 부산광역시장기 수영대회 최우수 선수 배출 등 의미 있는 성과를 이뤘다. 하지만 코로나 이후 대회 출전을 못 하고 클럽 휴관으로 훈련 자체를 진행할 수 없었기에, 선수들도 운동을 이어가지 못하는 고충이 있었다. 인원도 15명 내외의 선수를 육성했지만, 현재는 9명의 선수가 남

아있다. 북구스포츠클럽은 어린 선수들이 운동할 수 없는 환경에 미안해하며, 앞으로 대회 출전이라든지 지원 방향을 마련해 선수반이 예전처럼 활성화될 수 있도록 준비하고 있다.

팬데믹 이전에는 가족어울림 수영대회도 개최했다. 가족어울림 수영대회는 스포츠클럽을 유치하면서 2017년부터 매년 1~2회씩 개최하였다. 회원뿐 아니라 회원의 가족들도 함께 참여해 4~5백 명이 참가할 정도로 규모가 큰 행사다. 대회는 어린이들을 위한 보물찾기와 소규모 운동회 같은 행사 프로그램을 만들어 진행하는 등 북구 전 구민이 하나 되는 큰 행사로 자리매김했다. 현재 코로나로 3년 동안 멈췄지만, 속히 대회를 개최해 북구 구민의 화합을 도모하고자 한다.

교육부에서 운영하는 초등 생존수영은 북구 관내 9개 학교와 연계하여 북구스포츠클럽에서 지도하고 있으며 다양한 수영 프로그램의 활성화를 위해 신경 쓰고 있다. 이뿐만 아니라 부산북구지역자활센터와 연계하여 주민들을 대상으로 주 1회씩 무료 프로그램을 운영하기도 했다. 향후 클럽의 정상화가 마무리되면 10월 즈음 다시 운영하고자 계획 중이다.

선진 스포츠 문화를 위하여

북구스포츠클럽은 회원 누구나 자신이 원하는 스포츠를 좀 더 체계적으로 배우며 즐길 수 있는 공공스포츠클럽으로 자리매김하기 위해 노력하고 있다. 다양한 종목별 프로그램을 통해 생활체육 참여율을 높이고, 참여자 중 체육에 소질이 있는



1 수영꿈나무선수반 활동 2 신나는 주말체육학교
3 2019 제2회 가족어울림 수영대회 4·5 수영꿈나무선수반 훈련

유·청소년을 조기 발굴해 육성하고자 한다. 또한 육성한 전문선수는 은퇴 후 스포츠클럽 지도자로 활동하는 선순환 구조를 만들어 스포츠 선진국형 시스템을 구축하려는 비전을 품고 있다. 이뿐만 아니라 지역 연계사업인 주민자치센터 공모사업, 지역대학 연계사업 유치를 위해 다방면으로 노력 중이다.

클럽 내에서는 회원들에게 더 많은 서비스를 제공하기 위해 만 65세 이상, 다자녀, 국가유공자, 기초생활수급자, 장애인 등을 위한 할인 혜택을 실시하고 있다. 또한 회원들의 활동을 장려하기 위해 다양한 체육프로그램을 도입할 예정이며, 주말프로그램 운영과 유·청소년 및 노인 프로그램 확대를 통해 지역 주민들의 생활체육 활성화를 도모하고자 한다. 앞으로 전문 선수반으로 탁구반을 신설할 예정이다. 현재 지도자를 확보한 상황에서 회원 모집에 총력을 기울이기 위해 관련 기관이나 관내 학교의 탁구부와 연계하여 운영하는 방향을 구상 중이다.

코로나19라는 예기치 못한 상황은 클럽도 회원들도 힘들었을 시간이었지만, 이를 잘 극복하고 더욱 결속력을 다지는 계기가 되었다. 북구스포츠클럽은 회원들에게 항상 감사한 마음을 가지며 최선을 다해 지도함으로써 회원들의 마음에 보답하고자 한다. 앞으로도 직원과 회원들의 돈독함을 통해 다양한 화합의 장이 마련되길 바라며, 선진 스포츠 문화를 구축하는 데 북구스포츠클럽이 중심역할을 하길 기대해본다.

북구스포츠클럽 연혁

HISTORY

- 2017. 3. 대한체육회 스포츠클럽사업 공모신청, 승인
- 2017. 5. 종목별 프로그램 운영 개강
- 2017. 7. 창립총회 (정관, 임원 구성 등 진행)
사단법인 설립 허가
사단법인 법인 등기 성립
- 2018. 1. 2017년 우수 공공체육시설 선정

아시아 최초, 부산에서 개최! 2025 WADA(세계도핑방지기구) 총회 유치

2024년 세계탁구선수권대회, 2030년 제10회 세계장애인대회에 이어 부산이 또 다른 대형 글로벌 이벤트를 유치하게 됐다. 세계도핑방지기구 총회가 2025년 11월 부산에서 열리게 된 것이다. 부산을 전 세계에 알릴 수 있는 기회로 기대를 모으고 있는 이 총회의 이모저모에 대해 알아보자.



전 세계 이목이 쏠리게 될 행사

도핑은 운동선수가 일시적으로 경기 능력을 높이기 위하여 해당 종목에서 금지된 약물을 복용 또는 주사하는 것을 말한다. 1928년 국제육상연맹이 세계 최초의 반(反)도핑 규정을 제정했지만 그 이후에도 도핑에 대한 제대로 된 검사나 처벌은 이루어지지 않았다. 그러다가 1960년 로마올림픽대회 사이클 종목에서 덴마크의 연센 선수가 흥분제인 암페타민 과다복용으로 경기 도중 쓰러져 사망하는 사건이 발생했고 1998년 사이클링 대회에서도 도핑 문제가 발생했다. 문제의 심각성을 깨달은 국제올림픽위원회(IOC)가 전세계 국가와 경기단체에 적용될 도핑방지규약 및 정책을 수립하고자 발 벗고 나서게 됐다. 그 결과 1999년 세계도핑방지기구(이하 WADA)가 설립됐다.



WADA 총회는 1999년 스위스 로잔에서 처음 개최된 이후 2019년까지 총 5차례가 열렸고 유럽에서 4차례, 아프리카에서 1차례씩 각각 개최됐다. 그런데 지난 5월 19일 이집트 카이로에서 열린 WADA 이사회에서 부산이 경쟁도시인 핀란드 탐페레, 오만 무스카트, 그리스 아테네 등을 누르고 2025년 WADA 총회 개최 도시로 선정되는 쾌거를 거뒀다. 아시아 도시 중에서 최초로 개최하게 됐다는 것도 자랑스러운 소식이다.

‘부산’을 세계에 알릴 절호의 기회

이번 총회 유치는 지난 WADA 이사회에서 유럽연합, 유럽평의회 국가들이 핀란드를 공개 지지했던 약조건 속에서 일궈낸 성과라 더욱 값지다. 특히 부산시는 장인화 부산광역시체육회장을 유치위원장으로 추대하고, 유승민 국제올림픽위원회 위원을 비롯한 각계각층의 전문가들을 유치위원으로 위촉하여 득표 활동에서 큰 힘을 발휘할 수 있었다.

WADA 이사회에서 열린 제안서 발표도 높은 점수를 뒀다. 박은하 부산광역시 국제관계대사가 직접 제안서를 발표했으며, 뒤이어 아시아패럴림픽위원회 이정민 선수가 연단에 올라 공정한 가치의 실현과 확산을 위해 최선을 다하겠다고 약속한 것이 WADA 이사

회 위원들에게 깊은 인상을 남겼던 것.

2025년 11월 중 5일간 열리게 될 예정인 WADA 총회는 국제올림픽위원회(IOC) 위원, 국제패럴림픽 위원, 종목별 국제경기연맹, 191개국 정부 장·차관급 등 주요 인사 2천 여 명이 참석하는 세계적인 행사로 치러진다. 총회 기간 중 세계도핑방지 규약 개정, 국제표준 개정안 공표, 의견 수렴 등이 주요 내용으로 다뤄질 예정이다.

이러한 국제회의 개최는 부가가치 창출도 크지만, 무엇보다 글로벌 마이스(MICE) 도시 부산을 전 세계에 알릴 수 있다는 점에서 돈으로 환산하기도 어려운 엄청난 홍보 효과를 창출하게 된다.

부산은 6.25 전쟁 당시 대한민국의 마지막 보루로서 끝까지 우리 대한민국을 지켜냈다. 뿐만 아니라 근대사에서는 나라 경제의 초석을 쌓아 오늘날 선진국 대열에 진입한 대한민국을 만들어 낸 도시다. 이러한 부산이 2025 WADA 총회를 유치한 것은 여러 모로 큰 의미를 갖는다.

부산광역시는 이러한 기세를 이어가 내년에 개최지 선정을 앞둔 2030 세계박람회를 반드시 유치하겠다는 의욕을 내비쳤다. 또한 2025 세계도핑방지기구 총회도 성공적으로 개최하여 부산이 세계 최고 수준의 글로벌 도시로 도약하는 계기를 마련할 수 있기를 기대한다.

세계도핑방지기구(World Anti-Doping Agency)

국제기구로서 전세계 국가와 경기단체에 적용하는 도핑 방지 정책을 수립하는 단체이다. 이 기구에서 제정된 세계도핑방지 규약과 각종 지침은 전세계에 공통적으로 적용되고 있으며, 스포츠 조직 및 공공기관의 도핑방지 정책, 규칙 및 규정에 활용되고 있다. 오늘날 기술 발전으로 날로 다양해져가는 도핑 방식에 대응하기 위해 꾸준한 연구를 통한 도핑 테스트 방법 개발, 각 국가의 도핑방지기구 설립 도모, 도핑 검사 노하우 및 연구 기술 교류 등에 앞장서고 있다.

바쁜 현대인에게 전하는 걷기의 중요성

글 _ 제1기 부산스포츠기자단 양건국



제1기 부산스포츠 기자단
 김소연, 김수현, 김정민, 송민수, 양건국
 (가나다 순)



걷기의 매력은 어떤 것이 있을까

혼자 걸을 때는 다양한 풍경의 변화를 천천히 볼 수 있고 함께 걸으면 상대방과 여유로운 시간을 보낼 수도 있다. 그렇지만 걷기의 가장 큰 매력으로는 굳이 따로 시간을 내지 않더라도 산책을 통해서 많은 대화를 할 수 있다는 점이다. 이를 통해 아드레날린 분비와 엔도르핀 분비 등이 이뤄지면서 정서적으로나 육체적으로나 안정을 얻을 수 있으며 우울증 예방에도 큰 도움이 된다. 이렇듯 다양한 장점을 통해서 걷기의 매력을 알게 된다면 홀로 혹은 함께 걷는 시간을 자주 가지게 될 것이다.

부산만이 가지고 있는 걷기의 장점

'사포지향'이라는 말이 있다. 산, 바다, 강에 둘러싸인 마을이라는 뜻에 삼포지향(三抱之鄕)에 온천까지 더해져 '사포지향'이라는 말이 생겼다. 부산이야말로 사포지향의 대표적인 도시이다. 특히 부산 갈맷길은 사포지향의 특성을 담고 있어, 이 길을 따라 걷다 보면 부산 전체를 돌 수 있다. 갈맷길을 걸으며 부산 내의 좋은 볼거리와 그 길 안에 있는 먹거리, 그 길 위에 있는 문화들과 역사를 통해 힐링할 수 있다. 부산의 좋은 자원들을 활용하며 걷기가 더욱 활성화된다면 더할 나위 없이 좋은 일이 될 것이다.



많은 운동 중에서 걷기가 강조되는 이유는

많은 운동 중에서 가장 원초적인 운동은 걷기이다. 걷기는 한 공간에서 다른 공간으로 이동하는 아주 간단한 이동 수단이었다. 어느 순간부터 걷기에 대한 중요성이 강조되기 시작했고, 미디어에서는 '만 보'를 통해 걷기의 생활화를 홍보하기 시작했다. 이에 무작정 걷던 사람들은 무리한 걷기로 정형외과 질환을 앓게 되었다. 이를 바로잡고자 대사증후군 및 근골격계 질환을 예방하고 건강의 척도도 알 수 있도록 올바른 걷기 자세를 알리는 노력이 이루어졌다. 걷기는 향후 남녀노소 누구나 나이가 들어도 할 수 있는 운동이기 때문에 사람들의 질병 예방과 건강증진에 기여되고 있는 걷기는 더욱 강조되고 있다.

걷기에서 중요한 점은 무엇일까

보폭이 매우 중요하다. 보폭은 본인 키(cm)-100(여자)-105(남자) 혹은 키(cm)×0.45의 너비를 기준으로 일정하게 유지하되 속도가 빨라지면 보폭도 함께 증가해야 한다. 자신의 걷기 속도가 느린지를 알고 싶다면 횡단보도를 이용해보는 것을 추천한다. 횡단보도는 보행자가 1초당 1m의 속도로 건넌다는 전제로 설치되어 있다. 보행신호 시 건너기 시작해 건너기 전 신호가 깜빡인다면 걷기 속도가 느린 편이다. 걷기 속도를 증가시키고 싶다면 현재 보폭에서 10cm 증가시키는 연습부터 시작하자. 여기서 주의할 점은 비만인 사람 중에서 고도 비만자들이 많이 걷는다면 하중을 못 이겨 퇴행성관절염이 올 수도 있다. 그래서 비만인 사람은 중력에 영향을 받지 않는 보폭으로 걷기를 권장한다.

몸과 마음을 단련하는 스포츠 유도



우리나라는 역대 하계올림픽대회에서 메달 획득 순위 세계 3위를 차지할 정도로 유도 강국이다. 그만큼 우리에게 친숙한 유도는 두 명의 선수가 온몸을 사용하여 승패를 겨루는 맨손 격투 경기다. 몸의 유연성과 근력 양성을 도와주는 것은 물론이며, 신체 단련과 정신수양에도 적합한 운동으로 알려진 유도. 몸과 마음을 건강하게 해주는 유도에 대해 자세히 살펴보자.

유도의 역사

유도는 다른 격투 기술처럼 생존을 위한 기술로 시작되었다. 유도의 기원은 일본의 유술에서 비롯했다고 본다. 그러나 <일본서기> 등에서 투기하는 모습이 고구려의 고분 각저총 벽화에 그려진 내용과 일치하는 점과 일본의 이즈모 지방을 장악한 천신계 사람들이 고구려계 기마 민족이었다는 점을 미루어 한반도에서 전해진 투기술을 바탕으로 유술이 만들어졌다고 보기도 한다. 현재 국제유도연맹 정관에서는 1882년 '가노 지고로'라는 일본인이 체계화한 것을 유도라고 명시하고 있다. 가노 지고로는 메치기와 굳히기 기술을 중심으로 포박·낙법 기술 등으로 유술을 개량하였다. 새로운 기술도 개발하여 체련법, 수신법, 승부법으로 체계화하여 이를 이론화한 뒤 유술 대신 유도라는 명칭을 사용하였다.

우리나라의 유도 역사는 1906년 일제강점기 전후에 우치다라는 일본인이 서울 명동에 유도장을 개설한 것이 그 시작이었다. 우리나라에서는 1909년 황성기독교청년회가 유도장을 처음 만들었다. '장정 100명을 육성하라'라는 제창으로 유도반이 설치되었고, 무관학교출신들이 지도를 맡았다. 황성기독교청년회 유도부를 중심으로 우리나라 유도가 발전했으며, 1928년 유도용어를 한국어로 공표하기도 했다. 이후 조선유도연맹이 정식 창설되었으며, 1950년 11월 대한유도회로 개칭하여 현재까지 이어지고 있다.



유도는 1964년 도쿄 하계올림픽대회에서 정식 종목으로 채택되었다. 이 대회에서 김의태 선수(-80kg급)가 동메달을 따기 시작하면서 1972년부터 지금까지 올림픽대회마다 우리나라에 메달을 안겨주는 효자종목이 되었다. 2021년 도쿄올림픽대회에서도 조구함(-100kg급) 등의 선수가 쾌거를 이뤄내 역대 올림픽대회에서 금 11개, 은 18개, 동 20개의 메달을 따며 세계 3위의 성적으로 유도 강국의 면모를 나타내고 있다.

유도의 체급

유도는 1963년까지는 무체급으로 진행했으며, 1964년 하계도쿄올림픽대회부터 체급별로 경기를 실시하고 있다. 2020년 하계도쿄올림픽대회에서는 남녀 7종목과 신설 1종목 등 총 15개 세부 종목으로 치러졌다.



체급으로는 남자 -60kg급, -66kg급, -73kg급, -81kg급, -90kg급, -100kg급, 100kg 이상 급, 여자 -48kg급, -52kg급, -57kg급, -63kg급, -70kg급, -78kg급, 78kg 이상 급으로 나뉘며, 각 체급당 8명의 선수가 출전한다. 혼성 단체전은 남자 3명(-73kg급, -90kg급, 90kg 이상 급)과 여자 3명(-57kg급, -70kg급, 70kg이상 급) 등 6명의 선수가 한 팀이 되어 경기를 치른다.

유도 기술

유도 기술은 크게 메치기(손기술, 허리기술, 발기술, 바로누우며 메치기기술, 모로누우며 메치기기술)와 굳히기(누르기, 조르기, 꺾기) 등이 경기에서 사용된다. 급소 찌르기는 위험하여 사람을 상대로 사용하지 않으며, 낙법(후방낙법, 측방낙법, 전방회전낙법) 등으로 기술이 구성되어 있다.

주요기술

메치기



업어치기



허리튀기



모로돌리기

굳히기



결누르기



조르기



팔가로누워꺾기



“ 1964년 도쿄 하계올림픽대회에서 김의태 선수가 동메달을 따기 시작하면서 1972년부터 지금까지 올림픽대회 마다 우리나라에 메달을 안겨주는 효자종목이 되었다. ”

자료출처 대한유도회

사진제공 셔터스톡

경기 방법

경기는 첫 번째 호명한 청색 유도복 선수와 두 번째 호명한 백색 유도복 선수가 대결한다. 경기 시간은 이번 도쿄올림픽대회부터 남자부 경기가 5분에서 4분으로 변경되어 남녀 동일하게 4분 동안 경기가 진행된다. 먼저 한판 또는 절반을 얻는 선수가 승리하며, 승부를 내지 못하면 골든 스코어(연장전)를 실시한다.

득점 기술은 한판과 절반으로만 점수를 낼 수 있으며, 굳히기 기술 사용 시 절반으로 인정되는 시간이 15초에서 10초로 줄어들었다. 한판승이 주어지는 경우는 상당한 힘과 속도, 세찬 기세 그리고 통제력으로 메쳤을 때나 25초 동안 누르기를 했을 때, 꺾기나 조르기로 상대를 제압했을 때이다. 만약 득점이나 벌칙을 어느 선수에게 줘야 할지 명확하지 않다면, 페어플레이 정신에 입각해 어떠한 판정도 하지 않고 경기를 지속하도록 한다.

경기방법

한판 유도 시합에서 얻을 수 있는 가장 큰 점수이다.

- 메치기의 최대의 능력과 효율을 발휘했을 때(강도, 속도, 상대 선수의 등이 매트에 닿는 정도로 판단)
- 상대 기술이 걸려 넘어질 때 등으로 떨어지는 것을 피하려고 몸을 비틀어 옆구리 쪽으로 떨어지거나 등을 구부리는 브릿지 자세를 취하는 등의 편법을 취할 때
- 누르기 등으로 상대를 제압해 20초 동안 누를 경우나 꺾기나 조르기로 상대를 제압했을 때 등

심판 수신호



한판

절반 한판의 기준을 충족하지 못했을 때 부여하며, 두 개의 절반은 한판과 동일하다.

- 메쳐질 때 양 팔꿈치 또는 양손이 매트에 닿는 경우
- 메쳐진 순간에 한쪽 팔꿈치만 매트에 닿았더라도, 엉덩이나 무릎과 함께 등이 닿는 경우
- 누르기 10초 이상 ~ 20초 미만일 경우 등



절반

지도 선수가 경기에 소극적으로 임하거나 유도 정신에 반하는 행위를 하면 벌점인 '지도'를 받는다. 지도 3개면 반칙패가 된다.

- 경기를 고의로 지연시킬 목적으로 상대를 잡지 않고 피하는 행위를 할 경우
- 위장 공격 시(상대를 메칠 의사가 없으면서도 공격하는 인상을 주기 위한 행동을 하거나, 굳히기를 하는 척하며 고의로 상대를 끌어당겨 놓는 행위를 할 때)
- 공격하지 않았을 시(선 자세에서 공격하지 않으면서 정상적으로 잡지 않거나, 선 자세에서 잡기 전·후로 어떠한 공격도 하지 않는 경우) 등



위장공격



공격하지 않았을 경우



오늘의 10분 운동

간단한 스트레칭으로 스마트폰 증후군 예방하기

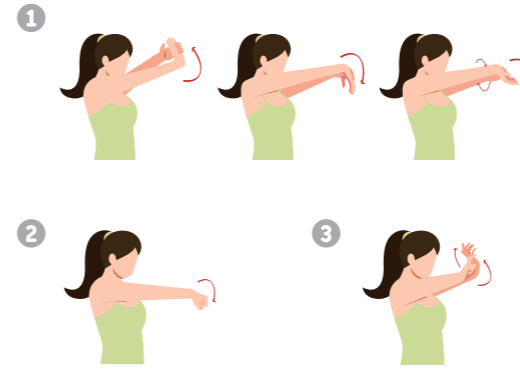
코로나19로 야외활동이 줄어들며 컴퓨터나 스마트폰의 사용시간이 크게 늘었다. 잘못된 자세로 장시간 뼈와 근육에 부담 주고 있는 우리. 잠시 스마트폰은 내려놓고 간단한 운동을 통해 몸의 부담을 덜어주자.



10분 스트레칭의 가치

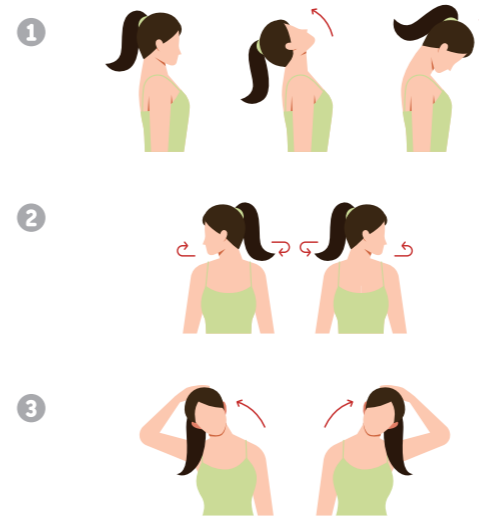
스마트폰은 매우 편리하고 우리에게 중요한 기기 중 하나다. 하지만 과도한 사용으로 손가락 끝과 목뒤통이 뻣뻣해지거나, 거북목증후군, 목 디스크 따위의 근골격계 질환을 유발하고 있다.

별다른 준비물 없이 10분간의 스트레칭만으로도 좋은 자세를 몸에 익힐 수 있다. 관절 움직임을 넓힐 뿐 아니라 혈액순환에도 좋기 때문에 질병예방의 효과도 따라온다.



뻣뻣한 손목 풀어주기

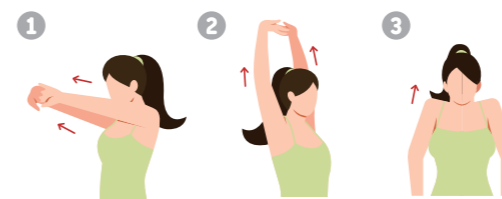
- 01 손바닥이 보이도록 반대 손으로 당겨준다. 이때 손바닥과 손목이 직각을 이루고 팔꿈치는 완전히 편 상태여야 한다. 양쪽 번갈아가며 10초간 유지해 준다.
- 02 주먹을 쥐고 손등이 앞을 보도록 주먹을 가볍게 내린다. 역시 팔꿈치를 편 상태에서 진행하며 양쪽 번갈아가면서 10초간 유지해 준다.
- 03 손바닥을 쪽 편 상태로 검지부터 약지까지 손가락은 붙이고 엄지만 떼어내어 반대 손가락으로 힘을 주어 내린다. 손목은 살짝 손등 쪽으로 젖혀 주어야 하며 팔꿈치는 직각을 이루게 한다. 반대 방향도 동일하게 10초간 유지한다.



거북목증후군 탈출하기

- 01 목은 고정시킨 채 고개를 위로, 아래로 10초씩 유지한다.
- 02 허리나 등을 과하게 움직이지 않으며 목을 돌려 반대편을 10초씩 바라본다.
- 03 오른손을 왼쪽 머리 위에 올리고 오른쪽으로 기울이며 지긋하게 누른다. 10초간 유지하며 목 옆의 근육을 풀어준다. 반대 방향도 동일하게 반복한다.

쳐진 어깨 교정하기



- 01 손가락지를 낀 다음, 손바닥이 보이도록 하여 가슴 앞으로 쪽 뻗어 10초간 유지한다.
- 02 그대로 팔을 하늘 위로 올려 10초간 유지한다.
- 03 편안하게 팔을 내리고 어깨를 위로 쪽 올린 다음 3초 후에 힘을 빼준다. 10회 반복해 준다.

현대인의 필수 관리 목록 불면증

수면 건강은 일상에서의 피로감뿐 아니라 우울증과 같은 신체적·정신적 질환의 원인일 수 있다. 국가건강검진에서도 우울증을 진단하는 척도로 수면의 양과 질을 기준으로 삼는다. 현대인이라면 누구나 겪을 수 있는 불면증에 대해 알아보고 건강한 수면으로 삶의 질을 높여보자.

잠 못 드는 밤, 원인은 불면증

잘 준비를 마치고 누워 눈을 감았다. 여전히 잠은 오지 않고 뒤척이길 30분, 결국 말뚱말뚱한 눈으로 일어나 괜히 휴대전화 액정 화면을 켜 본다. 어느새 1시간이 훌쩍 지났다. 누구나 이렇게 잠들지 못해, 잠을 자기 위하여 노력한 경험이 있을 것이다. 잠들기 어렵거나 자다가도 자주 깨고, 숙면을 취하지 못하는 증세가 일주일에 3번 이상일 때 불면증이라고 한다. 잠을 잘 자지 못하면 다음 날 온종일 피곤함과 사투를 벌여야 한다. 그렇다면 불면증은 왜 생기고, 어떤 양상이 있을까.

불면증은 모든 연령층 특히 여성, 노인에게서 흔하게 발생한다. 며칠 혹은 몇 주간 잠을 못 자는 급성 불면증, 한 달 이상 지속되는 만성 불면증으로 나누어진다. 시험 전날처럼 중요한 일이 있을 경우나 잠들기 전 격렬한 운동을 했을 경우 잠이 오지 않는 단기간의 불면증을 급성 불면증이라 한다. 만성 불면증은 여러 걱정, 특히 '잠을 잘 수 있을까'에 대한 걱정을 하며 쉽게 잠들지

못하거나 이러한 수면 전 양상이 한 달 이상 지속되는 경우다. 한국인 전체의 약 15~20%가 만성 불면증을 앓고 있으며 수면 중 호흡장애나 주기성 사지운동증, 하지불안 증후군 등의 다른 수면 장애가 원인이거나 동반되는 경우가 많다.

지속된 불면증으로 인한 증상과 진단

불면증은 여러 조건으로 발생하기 때문에 정확한 요인을 정의내리기는 쉽지 않다. 불면증이 지속되면 기분이 우울하거나 불안한 심리적인 문제가 뒤따를 수 있다. 만성 불면증이 될 경우 우울증으로 번질 확률이 크다. 때문에 숙면을 취하지 못한 상태가 한 달이 넘어간다면 만성 불면증을 의심해보고 전문가에게 진단을 받아보는 것이 중요하다. 수면 의학 전문의의 진료를 통해 자세한 병력, 이학적 검사, 수면다원검사 등으로 원인을 찾고 수면 클리닉의 도움을 받는 것이 좋다. 미국 정신의학회(American Psychiatric Association)의 정신장애 진단 통계편람(DSM-5)의 진단 기준에 따르면 다음과 같은 증상들을 보일 시 불면장애로 진단한다.

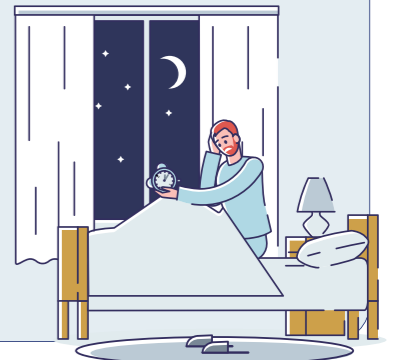
건강한 수면 생활을 위하여

우리가 잠을 잘 때 몸에서는 오토파지(Autophagy), 우리 말로 자가 포식이 일어난다. 이는 세포 내부의 물질이 세포 스스로에 의해 제거되는 걸 말한다. 오토파지는 잠을 잘 때 일어나며 이 과정에서 뇌 속에 쌓인 신경 독소가 제거되어 기억력이 유지된다. 그렇다면 숙면을 취하기 위해 어떻게 해야 할까. 첫 번째로 자기 직전 우리 뇌가 각성될 만한 음식을 피해야 한다. 카페인에 들어간 커피, 차, 음료 등을 지양하고 줄이는 게 좋다. 또한 감정적으로 분노하거나 흥분하게 되면 우리 뇌가 여전히 깨어있게 되므로 몸과 마음을 이완시켜야 한다. 두 번째로 낮 시간에 30분~1시간 정도 산책이 좋다. 햇빛을 보며 산책하면 세로토닌이 분비되는데 세로토닌은 해가 졌을 때 멜라토닌으로 바뀌고 수면을 유도한다. 마지막으로 빛 공해를 피해야 한다. 인공 빛, 휴대전화 블루라이트, 형광등 빛, 야외의 네온사인 등을 피해야 생체리듬이 수면리듬으로 바뀐다. 혹시 방 안에 외부 빛을 차단할 수 없다면, 암막커튼을 추천한다.

불면장애 진단기준

- ① 수면의 양이나 질과 관련하여 뚜렷한 불만족이 있고 다음 중 한 가지 이상의 증상이 있다.
 - ① 잠들기가 어렵다.
 - ② 수면 유지가 어려워 자주 깨거나 깬 뒤에 다시 잠들기 힘들다.
 - ③ 이른 아침에 각성하여 다시 잠들기 어렵다.
- ② 수면장애로 사회적, 직업적, 교육적, 학업적, 행동적 또는 다른 중요한 기능영역에서 임상적으로 심각한 고통이나 손상을 초래한다.
- ③ 수면 문제가 일주일에 최소한 3회 이상 발생한다.
- ④ 수면 문제가 적어도 3개월 이상 지속된다.
- ⑤ 적절한 수면 기회에도 수면의 어려움이 발생한다.
- ⑥ 불면증이 다른 수면장애로 더 잘 설명되지 않아야 하고, 다른 수면장애의 경과 중에만 나타나는 것은 아니어야 한다(예: 기면증, 호흡관련 수면장애, 각성장애, 사건수면).
- ⑦ 불면증이 물질(예: 남용약물, 치료약물)의 생리적 효과로 인한 것이 아니어야 한다.
- ⑧ 공존하는 정신질환과 의학적 질환이 불면증을 더 잘 설명하지 않아야 한다.

※ 미국 정신의학회 정신장애 진단 통계편람(DSM-5)



백년 동안 간직할 허리 사용설명서

“요통은 진화의 축복이다.”
 “찢어진 디스크를 아물게 하는 유일한 방법, 척추위생!”



「백년허리 1: 진단편」, 「백년허리 2: 치료편」
 저자 정선근 / 출판사 언택글링

서울대 의대 재활의학과 정선근 교수의 스테디셀러인 ‘백년허리’. 1편 진단편인 내 허리 통증 해석하기는 개정증보판이다. 백년허리의 초판에서 고쳐야 할 부분을 대거 보충하였을 뿐 아니라, 허리 통증은 진화의 축복이라는 요통에 대한 새로운 관점을 제시하고 있다. 요통이 축복이라는 관점은 통증에 대한 올바른 해석이 선행되어야 한다. 저자는 독자 스스로가 그 해결책의 실마리를 찾을 수 있도록 하는 것이 집필의 목적이라고 한다. 개정증보판의 1권 1장부터 7장까지는 허리 통증을 어떻게 해석해야 할지에 관한 내용을 담았다.

<백년허리 1권 : 진단편>에 이어 <백년허리 2권 : 치료편>은 실제적인 치료 방법을 제시하고 있다. 치료편에서 저자는 허리 통증에서 벗어날 수 있는 방법을 정확히, 구체적으로, 누구나 따라할 수 있도록 설명하고 있다. 일상생활, 운동, 작업 등 허리 아픈 사람이 겪게 되는 모든 상황에서 허리를 어떻게 사용하는 것이 옳은지를 알려준다.

요통은 진화의 축복!

요통에 대한 새로운 관점은 지난 20여 년간 3만 명이 넘는 요통 환자를 진료한 저자가 내린 결론이다. 우리 몸의 중심인 척추가 무너지고 있음을 애타게 알려주는 신호인 요통은 어떻게 해석하느냐에 따라서 축복이 될 수도 있고, 저주가 될 수도 있다. 전 인구의 80%가 일생에 한 번 이상 경험하는 요통은 사실, 우리를 괴롭히기 위함이 아니라 디스크를 낫게 하고 디스크에 나쁜 행동을 멈추게 하는 대단히 중요한 ‘방어기전’이라고 저자는 말하고 있다.

1장은 급성 요통과 관련한 내용으로 이 책을 읽고 이해하기 위해 반드시 알아야 하는 해부학적 기초 지식과 급성 요통으로 시작한 허리 통증이 깊어지는 과정을 다룬다. 2장은 디스크 탈출증의 자연 경과, 신전동작, 요추전만 자세와 관련한 내용이다. 3장은 디스크 탈출증으로 생기는 방사통(좌골신경통)의 양상, 좌골신경통이 생기는 이유와 자연 경과, 신경뿌리 염증을 요통 치료를 위해 어떻게 해석해야 하는지, 신경뿌리 염증 치료가 필요한 경우와 치료 방법 등을 다룬다. 4장은 디스크성 요통의 양상, 생기는 이유, 후방관절증 간 관계, 심한 디스크성 요통을 해결하는 가장 현명한 방법에 관한 내용이다. 5장은 척추관협착증에 관한 내용이다. 척추관협착증의 진단에 관한 오해들, 척추관협착증의 전형적인 증상이 나오는 이유, 협착증이 아픈 것은 협착 자체 때문이 아니라는 사실, 협착증

치료는 디스크 치료와 반대라는 오해 등을 설명한다. 6장은 일생을 괴롭히는 허리 통증의 큰 그림을 보기 위한 내용이다. 나이가 들면서 허리 통증이 어떻게 변하는지를 알면 현재의 요통이 어떻게 변할 것인지 예측할 수 있다. 여기에 자신의 유전적 소인을 알면 족집게 점쟁이처럼 예측할 수 있다. 정확한 예측은 몸에 꼭 맞는 처방이 가능하다. 아무리 검사를 해도 이상 소견이 발견되지 않아 남들이 몰라주는 심한 허리 통증으로 우울증에 이르는 이유도 설명된다. 7장은 진료실에서 흔히 보는 다양한 허리 통증을 어떻게 해석하고 어떻게 조치를 취하는지에 관한 내용이다.

척추위생, 찢어진 디스크를 아물게 하는 유일한 방법!

디스크가 찢어져서 생기는 요통(허리 통증)은 일상의 잘못된 자세와 행동으로 스스로 자신의 척추를 공격해서 생기는 병이다. 자신의 면역기능이 스스로의 몸을 공격하는 병을 자가면역질환(自家免疫疾患)이라 부르듯, 자신의 활동으로 자기 몸을 공격해서 생기는 요통은 자가활동질환(自家活動疾患)이라 할 수 있겠다. 그러므로, 내 몸의 움직임이 내 허리를 공격하지 못하게 하는 것은 요통을 치료하는 중요한 열쇠이며, 그것이 바로 척추위생이다.

8장은 나쁜 허리 운동이 허리를 더 망친다는 사실, 허리의 상태에 따라 달라져야 하는 운동 처방, 정확한 운동 처방을 위해 통증의 해석이 가장 중요하다는 사실과 초판에서 강조했던 운동 중 조심해야 할 동작에 관한 설명 등이 포함되었다. 9장에는 요추전만을 병이라고 생각하는 전문가와 비전문가의 깊고 깊은 오해, 전방전위증, 척추관협착증과 요추전만의 관계, 일상생활과 요추전만의 관계에 관한 내용이 자세히 설명된다. 10장은 찢어진 디스크가 다시 붙는다는 사실, 디스크가 아무는 것과 염증 반응의 관계, 디스크 상처가 아물어 가는 과정을 알아낼 수 있는 현상, 아무는 데 걸리는 시간, 방해 요소, 방해 요소를 제거하기 위한 구체적인 방법 등이 기술된다. 11장은 손상된 디스크를 다시 아물게 하는 유일한 방법인 척추위생에 관한 내용이다. 척추위생의 큰 원칙, 척추위생을 관리할 때 통증이 생기면 어떻게 해석하고 해결해 나갈지, 인생의 무게로 어쩔 수 없이 허리에 나쁜 자세와 동작을 해야만 할 때의 대책인 ‘안전천-신’의 원칙 등의 내용이 포함된다. 12장은 깨알 같은 척추위생이다. 일상생활, 직업 관련, 운동 관련, 취미 생활 관련 등 다양한 활동 중에서 생길 수 있는 허리 손상을 막기 위해 구체적으로 어떻게 척추위생을 지킬 것인지를 안내하는 레시피북, 매뉴얼(사용설명서)이다.

Composition of Books

1권 진단편 내 허리 통증 해석하기

- 1장 어느날 문득 찾아온 빠진 허리 통증
- 2장 탈출된 디스크 수술로 제거해야 하나?
- 3장 진화의 축복 좌골신경통, 디스크 탈출 경고장
- 4장 찢어진 디스크의 애타는 구조신호 - 디스크성 요통
- 5장 협착증은 희망이 없는가?
- 6장 요통의 일생 - 큰 그림을 보라
- 7장 요통 자가 진단 - 허리 통증 해석해서 날려버리기

2권 치료편 내 허리 사용설명서

- 8장 아픈 허리에는 뭇몸일으키기가 제일이야?
- 9장 요추전만은 병(病)인가?
- 10장 디스크 상처 다시 붙이기
- 11장 허리치료의 왕도 - 척추위생
- 12장 깨알 같은 척추위생

SPORTS NEWS



제51회 전국소년체육대회 참가 부산광역시 선수단 2001년 이후 최다 메달 획득

스포츠클럽 선수 입상 및 단체종목 선전 등 다양한 성과 거둬

지난 5월 28일(토)에서 31일(화)까지 경상북도 구미시 일원에서 진행된 제51회 전국소년체육대회에서 부산광역시 선수단이 2001년 전국소년체육대회 이후 최다 메달을 획득하였다. 금 28개, 은 21개, 동 38개 등 총 87개의 메달을 획득하는 성과를 거두었다.

종목별로는 배구, 펜싱, 축구, 배드민턴 등 단체종목 7개 종목에서 금 2개, 은 3개, 동 6개를 따냈으며, 개인종목 및 개인단체종목에서는 육상, 수영, 요트 등 15개 종목에서 금 26개, 은 18개, 동 32개의 메달을 획득하며 다양한 종목에서 활약이 돋보였다.

특히 부산스포츠클럽, 거점스포츠클럽, 지역스포츠클럽 등 각 스포츠클럽 선수들이 입상하는 쾌거도 이뤘다. 학교 운동부로 전향한 선수 포함 총 63명의 선수가 참가했으며, 총 13개의 메달을 따내며 전문선수반 육성을 통한 생활체육과 전문체육 연계 육성의 결실을 맺기도 했다. 부산스포츠클럽 소속 이건호(육상, 토성초) 선수는 100m, 200m 금메달과 400m 릴레이에서 은메달을 획득하며 우수선수로 선정되었다.

향후 부산광역시체육회에서는 스포츠클럽 활성화를 통해 전문선수반이 각종 대회에 참가해 전문체육 선수로 전향할 수 있도록 도울 예정이다. 육상, 철인3종, 낚시 선수 발굴을 위한 챌린지대회를 활성화하는 등 기초종목 육상 선수 저변확대를 위한 영재교실 운영도 계획 중이다. 또한 불참 종목에 대한 개선을 위해 선수나 팀 육성 방안도 마련하고자 한다.

SPORTS NEWS



제17회 어르신체육대회 개최

부산광역시 16개 구·군체육회 8개 종목 1,400여 명 참가

부산 어르신 동호인들의 축제인 제17회 어르신체육대회가 지난 5월 13일(금) 성황리에 개최되었다.

어르신체육대회는 60세 이상 어르신을 대상으로 건강한 생활체육 활동 기회를 제공하고 생활체육인 간의 화합을 도모하기 위해 부산광역시체육회 주최로 매년 진행되고 있다.

사직실내체육관 주경기장 등 6개소에서 치러진 이번 대회에는 국학기공, 게이트볼, 그라운드골프, 배드민턴, 축구, 탁구, 테니스, 파크골프 등 8개 종목이 진행되었으며, 16개 구·군체육회에서 1,400여 명의 동호인이 참석해 열띤 경쟁을 펼쳤다. 사회적 거리두기 전면 해제 및 엔데믹 전환에 대한 기대감으로 어느 때보다 반갑고 뜻깊은 한 마당 축제로 이어졌다.

이날 행사 개회식에는 부산광역시체육회 장인화 회장, 부산광역시체육회 임원, 각 구·군 대표 선수 및 관계자 등 400여 명이 참석한 가운데 진행되었으며, 개회 선언, 최고 어르신상 시상, 선수 대표 선서 등의 순으로 포문을 열었다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 “코로나19 발생 이후 3년 만에 정상적으로 개최한 대회인 만큼 이번 대회를 통해 부산 어르신의 건강과 행복한 미래를 향해 한발 더 나아갈 수 있는 자리가 되어, 서로를 배려하고 격려하는 아름다운 만남의 장이 되길 바란다.”라고 말했다.

부산광역시체육회는 이번 대회가 어르신 체육동호인들에게 삶의 활력소가 됨은 물론 대인관계의 폭을 넓혀 신체적·정신적 건강을 증진하는 기회가 될 것으로 기대하고 있다.

부산시민 자전거대회



부산 자전거 동호인들의 축제인 2022 부산시민자전거대회가 지난 6월 4일(토) 성황리에 개최되었다. 부산광역시 체육회가 주최하고 (주)도시가스에서 후원한 이번 대회는 2030 부산세계박람회 유치를 기원하며 1,700명의 자전거동호인들이 참석했다.

코로나 19로 인해 3년 만에 열린 이번 부산시민자전거대회는 2009년부터 개최된 행사이다. 정부의 탄소중립 정책에 동참하기 위해 부산광역시체육회에서 마련한 부산시민자전거대회는 무동력 이동수단인 자전거 타기를 생활화하고 시민들의 건강증진을 위해 열리고 있다.

이번 대회는 자전거 동호인뿐만 아니라 일반 시민, 가족 단위 등 다양한 연령대에서 참가했으며, 순위를 매기지 않는 비경쟁 대회로 진행되었다.

대회코스는 화명생태공원과 4대강 국토종주 낙동강자전거길을 중심으로 24Km코스와 45Km코스로 진행되었다. 24Km코스는 화명생태공원을 출발해 호포다리를 지나 물금취수장을 반환점으로 돌아 다시 호포다리를 거쳐 화명생태공원으로 돌아오는 코스이다. 45Km코스는 화명생태공원에서 시작해 물금취수장을 거쳐 가야진사를 반환점으로 다시 화명생태

태공원으로 돌아오는 코스로 이뤄졌다.

대회를 주최한 부산광역시체육회 장인화 회장은 “코로나19 확산으로 3년 만에 개최된 대회를 통해 그동안 멈춰있던 부산 자전거동호인에게 활력을 불어넣는 자리가 되었기를 바라며, 대회에 참가한 동호인 모두 소중한 시간이 되시길 바란다”라고 전했다.

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



1. 시민들의 건강 증진과 여가 선용
2. 국토 사랑과 자연보호 인식 제고
3. 저탄소 녹색성장(Low Carbon, Green Growth)으로 깨끗하고 건강한 미래 창조



NEWS

구·단체육회 소식

서구체육회

제3회 서구협회 볼링대회

서구체육회는 지난 5월 15일(일) 송도대림볼링센터에서 제3회 서구협회 볼링대회를 개최하였다. 순수 아마추어 동호인들이 혼성 2인조로 팀을 구성하여 화합의 장을 가진 이번 대회는 개인 3게임, 스카치 2게임 등 총 8게임을 합산하여 순위를 결정하였으며, 1위(김정미, 김완곤) 총점 1,542점, 여자하이(윤정숙) 214점, 남자하이(김금석) 242점의 성적을 거두었다.



동구체육회

2022 대한체육회 체육주간기념 프로깅 행사

대한체육회 체육주간기념으로 진행된 프로깅 행사에 동구체육회 전 직원이 참석하여 동구 일대와 수정산 일대를 걸으며 쓰레기를 주웠다. 운동으로 건강을 챙기는 동시에 환경을 보호하는 일에 동구체육회 직원 모두가 함께 힘을 모아 뜻깊은 활동을 진행했다.



영도구체육회

제3회 영도구탁구협회장배 대회

영도구체육회는 지난 5월 15일(일) 부산탁구체육관에서 동호인과 관계자 등 150여 명이 모인 가운데 제3회 영도구탁구협회장배 대회를 성황리에 개최했다. 탁구에 대한 흥미를 충족시켜 탁구 인구의 저변확대를 마련하고자 진행된 이번 대회는 거리두기 완화로 2년 만에 개최되어 탁구 동호인들의 화합과 친목을 도모하는 장으로 마무리되었다.



부산진구체육회

제16회 부산진구협회장배 탁구대회 및 제31회 부산진구청장배 겸 부산진구배드민턴협회 춘계 대회

지난 5월 15일(일) 사직실내체육관 보조A, B경기장에서 45팀, 400여 명이 출전한 가운데 부산진구협회장배 탁구대회가 개최되었다. 같은 날 강서실내체육관 주경기장에서는 200팀, 400여 명이 출전한 제31회 부산진구청장배 겸 부산진구배드민턴협회 춘계 대회가 열렸다. 두 대회 모두 코로나19로 인한 3년간의 공백을 이번 대회를 통해 해소했으며, 실력을 갈고닦은 참가자 모두 즐기며 성황리에 마쳤다.



남구체육회

2022 부산광역시남구테니스협회장배 대회

남구체육회는 지난 5월 22일(일) 백운포체육공원 테니스장에서 약 450여 명이 참석한 가운데 2022 부산광역시남구테니스협회장배 대회를 개최하였다. 팀 간의 호흡을 맞추며 경기가 진행되었으며, 금배부 우승 동천클럽, 은배부 우승 오늘내일클럽, 동배부(청) 우승 동천클럽, 동배부(홍) 우승 LG메트로1단지 클럽, 여성부 우승 동천클럽이 차지하며 대회를 마무리하였다.



사하구체육회

제21회 부산광역시 사하구체육회장기 축구대회

사하구체육회는 지난 5월 22일(일) 을숙도 축구장에서 제21회 부산광역시 사하구체육회장기 축구대회를 개최했다. 이날 대회에는 사하구 축구 동호회 16팀, 약 300여 명의 선수들이 참여해 스포츠맨십에 입각한 정정당당한 경기를 펼쳤다. 대회 결과 A구장 낙동, B구장 황호, C구장 하단이 각각 우승을 차지하였고, 윤종규, 이강산, 손영준 선수가 최우수선수상을 받았다.



금정구체육회

2022 금정구협회장배 (그라운드골프, 축구, 볼링, 파크골프, 테니스) 대회

금정구체육회에서는 각 종목협회별로 대회가 개최되었다. 지난 5월 4일(수) 2022 금정구그라운드골프협회장배 대회는 오륜동인조잔디구장에서, 5월 15일(일) 제7회 금정구볼링협회장배 대회는 서동 라이프볼링장에서, 5월 22일(일) 제25회 금정구축구협회 창립기념 대회는 선동잔디구장 외 2곳에서, 5월 28일(토) 제7회 금정구파크골프협회장배 대회는 대저생태공원 파크골프장에서, 5월 29일(일) 제26회 금정구테니스협회장배 대회는 스포원 테니스장에서 각각 진행되었다. 더워지는 날씨에도 불구하고 많은 동호인들이 참가하여 실력과 기량을 발휘해 열정을 불태우며 대회를 마무리했다.



연제구체육회

2022 제19회 연제구배드민턴협회장기 대회

연제구체육회는 지난 5월 22일(일) 금정스포원 실내체육관에서 제19회 연제구배드민턴협회장기 대회를 개최했다. 배드민턴협회 10개 클럽 동호인 350여 명이 참석한 이번 대회는 동호인들이 그동안 갈고닦은 기량을 마음껏 펼치는 시간이 되며 화합의 장을 가졌다. 경기 결과는 우승 연제클럽, 준우승 늘푸름클럽, 3위 거성클럽이 차지했다.



수영구체육회

야외 생활체육 광장수업 헬스&야외 피트니스 교실 운영

수영구체육회는 구민들의 건강증진과 생활체육 저변확대를 위해 야외 생활체육 광장수업으로 헬스 & 야외 피트니스 교실을 운영한다. 지난 4월 시범운영을 한 결과 구민들의 많은 관심 속에 적극적인 수업 참여와 높은 만족도를 이끌어냈다. 수영구체육회에서는 본 수업을 정규수업으로 변경하였으며, 지난 5월 18일부터 매주 수요일 오전 9시 30분, 오후 4시 30분에 각각 프로그램을 진행하기로 했다. 광장수업은 인원·연령 제한 없이 누구나 참여할 수 있도록 운영하고 있다.



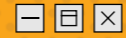
사상구체육회

2022 5월 생활체육 비대면 걷기교실

사상구체육회는 5월 한 달 동안 생활체육 비대면 걷기교실을 개최했다. 걷기교실은 모라예비공장에서 주례정까지 약 6km의 코스로 1시간 30분 정도 소요된다. 비대면으로 진행되었기에 코로나19에 대한 걱정 없이 시간에 구애받지 않고 자유로이 걸을 수 있는 장점을 가진 걷기교실은 사상구민 200여 명이 참여하며 마무리되었다.



센터 인포 Center Information



강서구국민체육센터



강서구국민체육센터 직원 수상 안전교육 실시

강서구체육회에서는 지난 5월 20일(금) 강서구체육센터 2층 로비에서 재난 대비 응급 구조술 및 응급처치 교육을 실시하였다. 강경순 응급구조사를 초청하여 진행된 수상 안전교육은 강서구국민체육센터장과 직원들이 참여해 응급상황 시 대처법을 숙지하였다. 앞으로도 강서구국민체육센터 회원들이 안전하게 체육활동을 즐길 수 있도록 다양한 수상 안전교육을 주기적으로 실시할 계획이다.

영도국민체육센터



스크린연습장 골프존 확장 오픈

영도국민체육센터에서는 스크린연습장 골프존을 확장하여 오픈하였다. 기존 연습 타석에 스크린 2타석을 추가로 늘림으로써 회원들이 쾌적하게 운동할 수 있게 되었다. 스크린골프는 환경에 따른 실전 감각 향상에 도움이 되며, 공의 탄도와 구질을 정확하게 파악할 수 있다. 또한 필드에 나가지 못하는 초보자들에게는 다양한 경험을 할 수 있는 연습공간이 될 것으로 기대된다.



부산실내빙상장



빙상수업 관련 동원과학기술대학교와 협약 체결

부산실내빙상장은 동원과학기술대학교와 협약을 맺고 지난 5월 한 달간 매주 금요일 하루 2시간씩 빙상수업을 실시했다. 이번 수업은 최근 코로나19 대응 단계 하락으로 부산실내빙상장 이용객 수 확대를 위해 진행되었다. 수업 내용으로는 보호대 착용 등 안전교육을 시작으로 일어나서 앞으로 걷기, Heel stop, A-frame turn 등을 배우는 것으로 이뤄졌다. 앞으로 부산실내빙상장은 이른 더위로 인한 빙상장 이용객 수가 늘어날 것을 대비해 대여화 관리 및 빙상장 주변 정리 등 쾌적한 고객 서비스로 이용객을 맞이하고자 만반의 준비를 다하고 있다.



NEWS

부산광역시장애인체육회 소식

스포츠 의·과학 지원 개선 토론회 참석



대한장애인체육회는 대한체육회와 국민체육진흥공단과 함께 지난 5월 11일(수) 태릉선수촌 챔피언하우스에서 국가대표 스포츠 의·과학 훈련 지원 개선 방안에 대해 논의하는 토론회를 개최했다.

부산광역시장애인체육회에서는 김철우 사무처장, 구본천 전문체육부장, 차민근 기획총무과장 등이 토론회에 참석했다. 이번 행사에는 '국가대표 훈련지원체계 개선 방안'을 주제로 국내외 해외의 사례를 아우르는 다양한 관점의 발제가 이뤄졌다.

대한체육회 김보영 의과학부장은 대한체육회의 '스페셜

케어팀'을 모델로 한 스포츠 의·과학 통합서비스 구축이라는 개선 방안을 냈으며, 대한장애인체육회에서는 조창욱 훈련지원센터장이 장애인 특화 장비 개발, PARA 스포츠 의·과학센터 운영 등을 제시하는 등 다양한 개선안이 논의되며 토론회가 마무리됐다.

장애인생활체육지도자 처우개선 토론회 참석



장애인생활체육지도자의 처우개선을 위한 정책토론회가 지난 5월 25일(수) 광주광역시의회 예결산위원회 회의실에서 개최됐다. 장애인 생활체육지도자 처우개선을 위한 현장 의견 수렴과 정책개선 방안 모색을 위해 열린 이번 토론회에는 문화체육관광부와 학계, 대한장애인체육회, 17개 시도장애인 체육회 관계자 등 60여 명이 참석했다.

토론회 중 '장애인생활체육지도자 처우개선 방안'에 대해 발제한 안재찬 광주대 교수는 근속연수에 따른 보수체계 개선 등이 절실하다고 주장했다. 이외에도 자유토론과 질의응답에서 증진체계를 통한 직급 보조비 신설, 성과급 및 해외 선진지 견학 우선권 부여 등의 다양한 의견이 논의되었다.

NEWS

부산공공스포츠클럽 소식

거점스포츠클럽

거점스포츠클럽 제51회 전국소년체육대회서 전국 돌풍

지난 5월 28일(토)부터 31일(화)까지 경북 구미 일원에서 제51회 전국소년체육대회가 개최되었다. 거점스포츠클럽에서는 부산 대표로 테니스 6명, 체조 5명, 펜싱 3명 등 총 14명의 선수가 선발되어 대회에 참가했다.

부산 대표 선수들의 돌풍은 체조대회에서부터 시작되었다. 사전 경기로 진행된 체조대회에서 여초부 오지원 선수가 도마 개인종합 2위에 입상하며 작년 전국소년체육대회에 이어 2년 연속 메달

을 목에 걸었다. 또한 펜싱대회에서는 플뢰레 종목에서 남중부가 단체 우승을 거머쥐며 스포츠클럽 최초로 전국소년체육대회에서 우승을 따내는 기록을 세웠다.

부산 대표로 선발된 선수들은 모두 3~4년 전 초등학교 생활체육프로그램으로 시작하여 전문선수까지 성장했으며, 입상하는 쾌거까지 이뤄 스포츠클럽의 전문선수 육성 가능성을 전국에 보여주는 좋은 사례가 되었다. 생활체육 회원을 기반으로 한 폭넓은 전문선수층을 육성하여 더 많은 입상과 성공사례가 보여질 것으로 기대된다.



부산영도구스포츠클럽

2022년 산업안전보건교육 실시

부산영도구스포츠클럽은 지난 5월 9일(월) 전 직원을 대상으로 산업안전보건교육을 실시하였다. 이날 교육은 중대재해처벌법의 이해, 산업안전보건의 필요성, 산업재해 발생 시 조치해야 할 사항, 응급처치 교육의 내용 등으로 진행되었다. 이번 교육을 통해 안전관리 시스템 미비로 인한 중대 재해 사고가 발생하지 않도록 안전의식과 안전관리 역량을 높이는 시간이 되었다.



양방향 척추내시경!



당신의 척추·관절 질병과 싸워줄 박원욱병원!

척추 · 관절 · 뇌질환 · 스포츠의학 · 통증치료



개인별 스포츠의학 재활치료 시스템

박원욱병원

진료 시간 월·목·금 : 09:00 ~ 18:00 화·수·목·금 : 09:00 ~ 17:00 토·일요일 : 09:00 ~ 13:00 점심시간 : 12:30 ~ 13:30

진료 내용 척추·관절(정형외과, 신경외과)/신경과 마취통증의학과/영상의학과

병원 위치 지하철 2호선 광안역 5번 출구 (부산광역시 수영구 광안로 4)

문의 1544-7582
www.parkspine.co.kr www.scoliosis.co.kr

주거문화 및 레저산업을 선도하고 교육보국을 실천하는 신용의 기업

동원 100년을 새롭게 만들어 갑니다!

재건축, 재개발, 도시재생 사업에도 적극 참여합니다.
동원이 「DREAM WORK」 브랜드로 공유오피스 사업을 함께합니다.



초고층 부산북항 SKY.V

초고층 부산센텀 SKY.V

초고층 울산우정 SKY.V



물류단지의 새로운 거점 통영 법송 동원일반산업단지
(시공중 / 기업유치 중 ■문의전화: 055-345-1040)



바다 위 첨단 인프라 고성 봉암 동원일반산업단지
(준공됨 / 기업유치 중 ■문의전화: 055-648-0461)

기업신용평가 AAA등급
코스닥 상장 우량기업

포브스 선정
아시아 200대 유망기업

시공능력평가
전국 26위 / 부·울·경 1위

주택건설 47년
8만 1천여 세대 공급

재건축·재개발·지역주택조합·
도시개발·공단개발사업 적극 참여기업

DW 동원개발 DW 동원종합건설 SKY.V | 비스타동원 | 동원로얄듀크 | 동원시티비스타

대표이사 회장 장복만 부회장 장호익

통영·기장·양산
DW 동원로얄컨트리클럽

DW 동원제일저축은행

DW 부산해사랑

DW 동원문화장학재단

DIST 동원과학기술대학교

동원중학교

동원고등학교

ULS 울산고등학교



The new C-Class Sedan

편안함과 럭셔리함이 공존하는 The new C-Class를
메르세데스-벤츠 공식딜러 스타자동차에서 만나보세요.

문의 : 1688-2369(Benz)



Mercedes-Benz

스타자동차

전시장 해운대 051-709-6301 부산 해운대구 해운대로 277(우동)
 금정 051-710-2369 부산 금정구 중앙대로 1912(구서동)
 울산 052-701-0503 울산 남구 삼산로 83번길 (달동)
 브랜드 스튜디오 051-901-2390 부산 기장군 기장을 기장해안로 147, B1
 인종중고차사 직 울산 051-911-2369 부산광역시 연제구 경기창로21
 울산 052-701-0513 울산 남구 삼산로 83번길 (달동)

서비스센터 해운대 051-797-9619 부산 해운대구 해운대로 287(우동)
 금정 051-775-9811 부산 금정구 중앙대로 1912(구서동)
 울산 052-705-7203 울산 남구 남중로 74번길 19(삼산동)
 대표번호 1688-2369(benz)
 홈페이지 www.mbstar.co.kr

The Best Steel For The Better Company

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



주요인베스트먼트
 강남 삼성동 삼성동 하리 25-1
 Tel: 055-259-2000 Fax: 055-259-2020
<http://www.finesteel.com>

주요인베스트먼트
 부산시 사상구 광장로 10 회안빌딩 15층
 Tel: 051-796-7000 Fax: 051-796-7069
<http://www.ficorea.com>

동일철강 | 주
 부산시 사상구 학성동 716-1
 Tel: 051-322-1177 Fax: 051-326-5655
<http://www.dongilsteel.com>