



World EXPO 2030
BUSAN, KOREA

모스크바, 로마, 오데사, 리야드

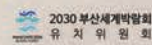
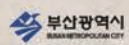
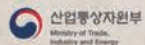
함 이기보까?



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. 07 Vol. 45

Vol. **45**
2022. 07

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

부산체육인
부산광역시족구협회
장성안 회장

구·군체육회를 가다
부산광역시남구체육회

이슈 & 포커스
Expo-Kick Match 축구대회
제17회 여성체육대회



부산광역시체육회
BUSAN SPORTS COUNCIL

부산광역시체육회

CONTENTS

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

Vol. **45**
2022. 07

발행일 2022년 7월 15일(월간, 비매품, 통권 제45호)
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
부산광역시축구협회
장성완 회장

08
영광의 주역
부산광역시축구협회
박성화 원로

12
부산스포츠 히어로
만덕중학교 핸드볼부

16
스포츠 in 과학
부산광역시체육회 스포츠과학센터 유치



04

강

강인한 정신

20
부산체육 이야기
위대한 선수는
박수칠 때 떠나는가

24
구·군체육회를 가다
전국 생활체육지도자 평가 종합 1위
부산광역시남구체육회

26
달려라 부산체육
남구줄넘기협회 용호클럽

30
내일은 체육왕
부산영도구스포츠클럽



24

한

한마음 광장

34
이슈 & 포커스 1
Expo-Kick Match 축구대회

36
이슈 & 포커스 2
제17회 여성체육대회

38
부산스포츠 기자단 에세이
친숙하면서도 낯선 종목 사격

40
스포츠 PLUS
사람과 자연이 어우러지는 스포츠 카누

44
오늘의 10분 운동
뇌 건강은 내가 지킨다

46
슬기로운 건강생활
여름철 무더위 대비법 온열질환 잘 알기

48
이탈의 책
게으른 뇌에 행동 스위치를 켜라



34

생

생생한 소식

50
BSC 뉴스

52
체육회 사업소개
2022 부산광역시장배 슈퍼컵대회

54
구·군체육회 소식

57
센터 Info
- 강서구국민체육센터
- 영도국민체육센터
- 부산실내빙상장

58
부산광역시장애인체육회 소식

59
부산공공스포츠클럽 소식



50



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

족구 세계화를 꿈꾸며 첫발을 내딛다!



부산광역시족구협회 제2대 회장, 일등나눔 대표 **장성완**

“올해 전국체육대회에서 족구가 시범 종목으로 채택되었습니다!”라며 부산광역시족구협회 장성완 회장은 기쁨을 감추지 못했다. 앞으로 족구가 전문체육으로 자리 잡고 머지않아 세계인이 즐길 스포츠가 될 것이라는 장성완 회장. 족구에 대한 남다른 사랑으로 부산광역시족구협회를 이끌어 가고 있는 그의 이야기를 들어보았다.



한마음으로 일등을 향하여

인터뷰가 진행되던 날, 인근 백운포 경기장에선 2022 제31회 부산광역시장배 족구대회가 한창 진행 중이었다. 100여 개 팀, 700여 명의 참가자가 모인 대회는 족구동호인들이 한마음으로 즐긴 축제였다.

“제가 좋아하는 단어가 ‘한마음’입니다. 회사를 운영할 때도, 족구협회 회원들에게도 항상 강조하죠. 마음이 하나로 통하는 가족이 될 때 비로소 힘을 합쳐 나갈 수 있기 때문입니다.”

한마음이 되기란 말처럼 쉽지 않다. 뜻과 마음이 조금만 어긋나도 패가 갈려 버리니 말이다. 그러나 부산광역시족구협회는 장성완 회장을 중심으로 한마음이 되어 나아가고 있다. 2,800여 명의 회원들이 모여있는 인터넷 카페를 통해서 협회의 모든 행사와 일정을 공유하는 등 활발한 교류의 장을 나누고 있다. 장 회장은 이 한마음을 통해서 일등을 향해 나아가고자 한다고.

“이왕 하는 일이라면 최선을 다해 ‘1등’을 목표로 해야 하지 않겠습니까. 부산광역시족구협회는 타 시·도와 비교해 행정적인 측면과 회원들의 단합에서는 단연코 1등이라고 할 수 있죠.”

즐기던 족구에서 전국 최초 실업 족구팀 창단까지

족구는 공격수, 세터, 좌·우 수비 등 4명으로 구성된 선수가 경기를 펼친다. 모든 팀 스포츠가 그러하듯 족구 역시 각 포지션에 맞는 개인적인 능력을 갖추면서 동시에 팀워크도 필요한 종목인 셈이다. 군대를 다녀온 남성이라면 무조건 족구를 접해봤을 것이다. 장성완 회장 역시 마찬가지다. 군대에서 단순히 즐기던 족구의 매력에 점점 빠지다 보니 어느덧 30년 넘게 족구 사랑을 이어오고 있다고.

“군대 족구는 공격과 수비만 잘하면 그만이지. 하지만 정식 족구는 화려합니다. 공격, 수비, 토스 이 삼박자가 맞는 경기를 관전하다 보면 족구에



2018년 더이스트 족구단 창단식

빠질 수밖에 없을 겁니다.”

장 회장이 족구 동호회를 결성한 2016년도 당시만 하더라도 부산광역시 족구는 전국에서 그리 좋은 성적을 내지 못하던 상황이었다. 장 회장이 속한 동호회 역시 전국 대회에 참가하면 예선 탈락하기 일췌였다.

“8개월 동안 예선 탈락했었어요. 그래도 한 달에 3번 이상은 대회에 참가해 다양한 경험과 실력을 쌓으려고 했습니다. 그런데 어느 날, 16강에 진출했더라고요. 다음 대회에서는 더 높은 성적을 거두고, 그러다 보니 결국 우승까지 하게 되었죠!”

비록 우승까지 1년 넘는 시간이 걸렸지만, 그때를 생각하면 지금도 짜릿하다고. 그런 그에게 2018년 전국 최초 족구 실업팀 ‘더이스트’를 창단하게 된 배경을 물어보았다.

“2008~2010년 당시에는 족구가 활성화됐던 시기였습니다. 족구동호인 수만 해도 800만 명이었으니까요. 그러한 인기에도 불구하고 어느 순간 퇴보하기 시작하더라고요. 단지 족구가 다시 활성화되면 좋겠다는 생각에 창단하게 되었습니다.”

실업팀 단장을 역임한 장 회장은 족구계의 발전을 위해

서는 실력 향상이 우선이라 여겼다. 그는 실력 있는 선수와 감독을 영입하면서 전문성을 갖추기 위해 노력했고, 그 결과 실업팀은 전국대회에서 우승을 차지하는 성과를 거두기 시작했다. 이제는 실업팀 주최로 전국 족구대회도 개최하는 등 족구 교류에도 앞장서고 있다.

“족구는 공 하나만 있으면 시작할 수 있습니다. 부산광역시 내에도 여성 족구단이 더러 있듯이 남녀노소 즐길 수 있는 스포츠이죠. 족구동호인들의 기량 향상을 위해 실업팀 선수들이 직접 기본기 강습과 팀 단위 교류전도 진행하고 있습니다.”

족구를 활성화하고자 재능기부도 하는 장 회장의 노력에서 족구에 대한 애정이 잔뜩 묻어난다.

정식 종목 족구를 위한 준비

족구라는 종목을 사랑하는 한 사람으로서 모든 족구인이 잘 되길 바란다는 장성완 회장. 그는 선수들이 좋은 환경에서 운동했으면 하는 마음으로 부산광역시 족구협회 회장직을 수락했다고.

“현재까지 족구는 비인기 종목입니다. 생활 체육으로서 취미 그 이상의 스포츠가 될 수 없는 한계가 있죠. 선수



2020 티브로드배 부산족구 최강전 (일등가 우승, 더이스트 준우승)



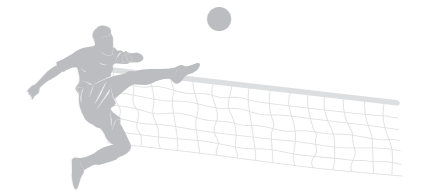
(사)대한민국족구협회와 일등기업 MOU 체결식

들이 전문체육으로서의 족구를 할 수 있게끔 만드는 것이 족구협회장으로서의 제 역할이라고 생각합니다.”

장 회장은 작년에 부산광역시협회장으로 취임했지만 코로나19 여파로 활동을 하지 못하다가 올해 취임식을 가지면서 본격적으로 활발한 활동을 펼쳐가는 중이다. 특히 올해 전국체육대회에서 시범 종목으로 열리는 족구대회의 성공적인 개최를 위해 장성완 회장이 속한 일등기업에서는 대한민국족구협회와 MOU를 체결하기도 했다. 대한민국족구협회에 등록된 회원들에게 장 회장이 속한 일등그룹 브랜드 할인 혜택을 주고 있다. 이는 곧 족구협회원들의 결집을 위한 그의 노력인 셈이다.

“전체 족구동호인 중에서 등록하지 않은 선수가 90%나 됩니다. 2010년 기점으로 족구의 관심이 적어진 이유도 선수 등록과 같은 행정적 뒷받침이 부족했기 때문이죠. 전문체육으로서의 족구로 성장하기 위해서는 선수들이 제도권 안으로 들어와야 합니다.”

2024년부터는 족구가 전국체육대회에서 정식 종목으로 열리는 만큼 시스템 구축을 위해 장성완 회장은 다방면으로 힘쓰고 있다. 현재 족구



족구가 시범 종목이 될 때까지 우여곡절이 많았지만, 족구를 사랑하는 분들이 하나 되어 이뤄낸 성과라고 생각합니다. 족구의 화려한 모습에 머지않아 대한민국을 넘어 전 세계인이 족구의 매력에 빠질 것입니다.

는 60대 어르신들의 참여율이 높다. 물론 젊은 층 역시 족구를 즐기지만, 세대가 내려갈수록 기반이 약한 것도 사실이다. 앞으로 족구의 관심이 높아질 것이기에 학교 스포츠클럽을 통한 어린 선수를 전문적으로 육성할 방안도 구상하고 있다.

“족구가 시범 종목이 될 때까지 우여곡절이 많았지만, 족구를 사랑하는 분들이 하나 되어 이뤄낸 성과라고 생각합니다. 족구의 화려한 모습에 머지않아 대한민국을 넘어 전 세계인이 족구의 매력에 빠질 것입니다.”

이제 첫발을 내딛었다며 겸손하게 말하면서도 장성완 회장의 포부는 당당했다. 한국 족구의 세계화를 향해 걸어가고 있는 그의 여정은 지금부터 시작이다.



골 넣는 센터백, 원조 멀티 플레이어

부산광역시축구협회 박성화 원로

우리나라 축구 역사상 최고의 중앙 수비수를 꼽을 때면 절대 빠지지 않는 사람이 있다. 바로 박성화 원로이다. 조금 늦은 나이에 축구를 시작했음에도 불구하고 국가대표 축구 선수로서 1970~1980년대 한국 축구에 자취를 남긴 그를 만났다.



산골 소년의 축구 입문기

요즘 사람들에게는 축구 감독으로 친숙한 박성화 원로. 그는 감독이기 이전에 1975년부터 1985년까지 국가대표 축구 선수로 활약했다. 11년간 국가대표로 활동했을 만큼 훌륭한 선수였던 그를 떠올리면, 어느 국가대표 선수들처럼 일찍이 축구를 접했을 거라 생각하기 쉽다.

“제가 산골 마을 출신인데 예전에는 유망주 발굴이 쉽지 않았어요. 축구를 고등학교 1학년 나이 때 시작했으니, 늦게 시작한 거죠.”

박성화 원로는 중학생 때 지역 핸드볼 대회에 참가하게 됐다. 당시 상당한 실력의 핸드볼팀과의 시합에서 승리, 핸드볼팀이 있는 고등학교에서 장학생으로 스카우트 제의를 받았다. 그런데 그 무렵, 울산 남창중학교 축구팀에서 운동에 소질이 있는 학생을 찾고 있다는 소식이 체육 선생님들 사이에 퍼졌다.

그때 박성화 원로는 고등학교 진학을 앞두고 있던 때였고, 그가 남창중학교 축구팀으로 가게 될 경우 중학교를 1년 더 다녀야 했다. 하지만 국민 스포츠인 축구를 배우고 싶었던 그는 망설이지 않고 핸드볼팀이 아닌 축구팀을 택했다. 박성화 원로는 체육 선생님과 선배의 소개로 남창중학교 축구팀에 합류할 수 있었고, 그렇게 축구의 세계에 첫 발을 디뎠다.

원조 멀티 플레이어의 탄생

축구 선수가 되겠다는 그의 선택은 탁월했다. 축구에 입문한 지 4년 만에 청소년 국가대표에 발탁되었을 뿐만 아니라 우리나라 대표 중앙 수비수 중 한 명이 되었으니 말이다. 그렇다면 그가 선수로서 가진 장점은 무엇이었을까. 바로, 타고난 체력과 ‘점프력’이다. 핸드볼 선수 제안을 받은 것도 열일곱 살이라는 나이에 축구팀에 합류할 수 있었

던 것도 엄청난 점프력이 있었기 때문. “기술이 좋은 선수들 사이에서 프로가 되려면 특별한 장점이 있어야 합니다. 저는 점프력이 굉장히 뛰어났습니다. 제 키가 176cm인데 190cm 이상인 선수들과의 헤딩 경합도 문제없었죠.” 점프력이 뛰어났다는 건 단순히 점프하는 높이가 높았다는 게 아니다. 공중에 머물러 있는 시간이 길어서 머리에 공을 맞히는 타이밍을 잡는 실력이 독보적이었다는 뜻이다. 그래서 그는 센터백(중앙 수비수)이었지만, 경기가 잘 풀리지 않을 때면 공격에 투입되기도 했다. 그의 또 다른 장점은 기본자세가 낮고 보폭이 넓지 않다는 것이다. 수비를 할 때나 볼 다룸에서 잔걸음은 큰 도움이 됐다. 사실 그는 국가대표팀에 들어간 후 자신의 기본기가 부족하다는 걸 뼈저리게 느꼈다. 하지만 거기서 좌절하지 않고 꾸준히 기본기를 다졌으며 근력 운동으로 자신의 장점을 더욱

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.





갈고닦았다. 골키퍼를 제외한 거의 모든 포지션에서 뛰어본 것 같다는 박성화 원로는 어느새 팀이 어려운 상황에 처했을 때 믿을 수 있는 선수로 성장했다.

헤트트릭으로 전성기를 맞다

지금도 그렇지만 박성화 원로가 선수였을 때 한일전은 정말 중요한 경기였다. 다른 경기에서 성적이 좋지 않았어도 한일전만 이기면 만회됐을 정도. 그런데 1979년 한일 정기전을 앞둔 국가대표팀은 위기를 맞았다. 차범근 선수가 독일에 진출하였고, 최전방 공격수가 은퇴하면서 팀의 공격 대들보들이 부재하게 된 것이다.

“1979년 한일 정기전에 제가 스트라이커로 출전했습니다. 제게 공격을 맡기는 건 무리수라는 말이 많았음에도 장경환 감독님께서 끝까지 뜻을 굽히지 않으셨어요. 그리고 그 경기에서 저는 헤트트릭과 어시스트를 하였고, 4대 1로 승리했습니다.”

한일 정기전에 이어서 올스타전과 다름없는 고려대학교와 연세대학교의 시합이 있었다. 고려대학교에 진학 중이었던 박성화 원로는 그 경기에서 다시 한번 헤트트릭을 기록했다. 참고로 한일 정기전에서는 모든 골을 발로 넣었고, 대학교 시합에서는 헤딩으로 넣었다.

“간판선수들이 공백인 상태에서 어떻게 보면 제가 혜성같이 나타난 거죠. 당시 제 실력 이상으로 감당할 수 없을 만큼 많은 사랑을 받았습니다.”

18년간의 선수 시절을 통틀어 가장 전성기를 맞이한 순간이었다. 그러나 안타깝게도 그 순간 오래도록 그를 괴롭혔던 무릎 연골이 다 망가지고 급성관염까지 앓게 되면서 선수 생활을 멈춰야 했다. 그의 몸 상태는 은퇴까지 고민해야 될 정도였지만 1년 동안의 치료 끝에 다시 재기하였고, 통상 A매치 103경기 출장 26골이라는 기록을 남기며 1985년에 선수 생활에서 은퇴하였다.

지도자로서의 새로운 목표

박성화 원로는 성실한 선수였다. 훈련을 마치고 나면 훈련 내용을 빠짐없이 기록했고, 지도자의 지시에 요령을 피우는 법이 없었다. 타고난 신체적 조건에 이런 성실함이 더해졌기에 국가대표라는 타이틀을 쟁취할 수 있었을 것이다. 그런 그가 계속해서 강조한 건 ‘기본기’의 중요성이었다.

“어떤 감독님께서 ‘만 14세까지 기초를 완성하지 못했으면 축구를 접어라.’는 말을 했습니다. 이 말은 ‘좋은 축구’를 못한다는 뜻인데, 제가 말하는 기본기도 같은 의미입니다.”

고등학교부터 프로팀, 국가대표팀 감독까지 맡았던 그의 다음 목표는 축구 교실 운영이다. 이제는 명예나 물질을 좇기보다는 사심 없이 보람 있는 일을 하고 싶으며 재능 있는 아이들을 발굴해서 충실한 기본기와 인성까지 두루 갖춘 선수로 잘 키워보고 싶다고 한다. 그리고 박성화 원로는 축구를 사랑하는 분들에게 진심을 가득 담은 감사 인사를 전했다.

“축구 선수들이 축구를 좋아하는 건 당연한 거고, 축구 선수가 아닌 분들이 축구가 좋아서 아침, 주말에 경기를 하십니다. 그분들이 있기에 우리나라 축구가 발전할 수 있었고, 또 그분들의 뒷받침이 있어야 축구가 더 발전할 수 있습니다.”

PROFILE

주요 이력

- 전) 국가대표 축구 선수
- 전) 제주유나이티드 감독
- 전) 포항스틸러스 감독
- 전) 대한민국 청소년 축구 국가대표팀 감독
- 전) 제29회 베이징올림픽대회 축구 국가대표팀 감독
- 전) 경남FC 감독
- 전) 동래고등학교 축구부 감독

수상내역

- 1978년 방콕아시아게임 우승
- 1979년 KFA MVP
- 1983년 프로축구 MVP
- 1983년, 1984년 프로축구 베스트 11
- 1986년 프로축구 모범상
- 1997년, 1998년 아시아 챔피언스리그 2연패(지도자)
- 2002년, 2004년 아시아청소년축구선수권대회 우승(지도자)

"이제는 명예나 물질을 좇기보다는 사심 없이 보람 있는 일을 하고 싶어요. 재능 있는 아이들을 발굴해서 기본기와 인성까지 두루 갖춘 선수를 키워보고 싶습니다."



치열한 몸싸움과 짜릿한 스피드로 코트 위를 누비는 만덕중학교 핸드볼부

거친 몸싸움을 이겨내고 상대 진영의 빈틈을 파고들어 순식간에 골을 넣는 선수들의 모습이 보인다. 실전처럼 박진감 넘치게 훈련 중인 만덕중학교 핸드볼부다. 올해 눈부신 성과를 이뤘지만, 안주하지 않고 앞으로의 대회를 준비 중인 14명의 선수들. 그들과 함께 뜨거운 코트 위를 누벼보자.



창단 이래 최초 전국소년체육대회 입상

2001년 창단된 만덕중학교 핸드볼부는 부산 유일의 남자 중학생 핸드볼부로 21년 동안 명맥을 이어오고 있다. 특히 올해 두드러지는 성과를 거두면서 주목받는 중이다. 지난 4월 진행된 제77회 전국중별선수권대회에서 준우승을 차지한 데 이어, 5월 말 열린 제51회 전국소년체육대회에서는 3위를 차지하며 창단 이래 최초 전국소년체육대회 입상이라는 쾌거를 이뤄냈다. 2020년부터 핸드볼부를 맡고 있는 하용성 감독의 감화도 남달랐다고.

“물론 우승을 목표로 했기에 아쉬움이 남습니다. 하지만 이번 대회를 통해 부족한 부분을 보완할 수 있는 시간이 되었죠. 긍정적인 희망을 내다보며 선수들도 의지를 더욱 불태우고 있습니다.”

핸드볼부의 활약에 선수들은 교내에서 인기가 많아졌다. 만덕중학교의 자랑으로 자리매김 중인 핸드볼부는 현재 1학년 5명, 2학년 2명, 3학년 7명 등 총 14명의 선수가 활동 중이다.

만덕중학교 핸드볼부 선수들은 다른 동급생들보다 체격 조건이 좋으며, 개인의 역량도 뛰어나다. 일찌감치 웨이트 트레이닝, 스트레칭, 달리기 등으로 체력을 튼튼이 갖춰 부상을 방지하도록 노력하고 있다. 지금까지 선수들이 큰 사고 없이 경기를 치를 수 있었던 데는 은석형 경기지도자의 세심한 지도도 한몫하고 있다.

“핸드볼이 몸싸움도 병행되기에 체력 단련에 시간을 많이 할애하고 있습니다. 특히 성장기 선수들의 신체에 무리가 가지 않는 훈련법을 공부해서 지도합니다.”

핸드볼을 향한 하나 된 마음

사실 만덕중학교 핸드볼부가 성과를 내기까지 그 과정이 쉽지만은 않았다. 선수들이 주로 사용하는 만덕중학교 강당은 핸드볼 정식 규격 경기장의 반 정도 되는 크기이다 보니 부산시체육회관을 오가며 훈련을 병행하고 있다. 방과 후 훈련 시간은 3시간 내외이기에 주말도 반납하기 일쑤다. 무엇보다 연습 경기 가능한 상대팀이 없다는 점이 가장 큰 문제다. 물론 낙동고등학교 핸드볼부와 연습을 진행하지만, 중학생과 고등학교의 신체적 조건이 다르기에 선수들도 제 기량을 발휘할 수 없는 실정이다.

“게다가 저희 선수들이 심성이 착해서 경기 도중에 몸싸움을 하다가도 상대 선수를 걱정해요. 그 빈틈 탓에 도리어 점수를 내주는 경우도 많았죠. 선수들을 위해서 대등한 조건 가운데 경기 경험이 필요하다고 생각했습니다.”



동급생과의 훈련을 위해서 핸드볼부는 주말마다 선산, 천안, 창원 등 타지역으로 원정 경기를 떠났다. 금요일 밤부터 이동해서 경기를 치른 뒤 다시 복귀하는 과정이 녹록지 않았지만, 선수들의 경기력 향상을 위한 조치였다. 지난 3월 열린 2022 대한핸드볼협회장배 전국중고선수권대회 예선 첫 경기에서 전국 최강 중학교 팀과의 경기를 무승부로 마무리 지으면서 가능성을 확인하기도 했다. 비록 예선에서 탈락했지만, 감독과 경기지도자는 선수들을 보며 감동도 받았다고.

“열심히 훈련한 만큼 성과를 내지 못하면 누구보다 선수들이 가장 속상할 겁니다. 그럼에도 지도자를 믿고 따라와 주면서 매 경기 최선을 다해주는 모습이 울림을 주더라고요.”

이후 연이어 대회에서 핸드볼부가 성과를 낼 수 있었던 원동력은 핸드볼을 사랑하는 마음으로 지도자와 선수들이 하나 되었기 때문이라.

대한민국 핸드볼 16세 대표 선발

2022년 대한민국 핸드볼을 이끌어갈 16세 대표로 김성훈(라이트백), 김민호(레프트백) 선수가 선발되었다. 두 선수 모두 중거리 슈팅 좋고 골을 많이 넣기에 앞으로의 성장이 기대되는 선수들이다. 각종 대회 준비로

바쁜 와중에 특별히 시간을 내준 주장 김성훈 선수를 만나 이야기를 들어보았다.

올해 중학교 3학년인 주장 김성훈 선수는 라이트백 포지션을 맡고 있다. 초등학교 6학년 때 방과 후 활동으로 핸드볼을 접한 김 선수는 빠르게 공수 전환이 이루어지는 핸드볼에 매력을 느꼈다. 그는 최근 두 대회에서 좋은 성과를 거둔 것이 가장 기억에 남는다고.

“우승하겠다는 마음으로 매 경기에 임하고 있어요. 시합이 끝날 때까지 집중력을 잃지 않기 위해 노력하고 있습니다.”

김성훈 선수는 핸드볼계의 월드 스타 윤경신 선수가 롤 모델인 만큼 유럽 핸드볼 진출의 꿈을 가지고

주요 수상내역	
2001. 06. 15.	만덕중학교 핸드볼부 창단
2013. 07. 19.	2013 제10회 태백산기 전국종합대회 3위
2014. 04. 22.	2014 제69회 전국중별선수권대회 준우승
2022. 04. 23.	2022 제77회 전국중별선수권대회 준우승
2022. 05. 27.	2022 제51회 전국소년체육대회 3위



제51회 전국소년체육대회 3위 입상



제77회 전국중별선수권대회 준우승

있다. 왼손잡이 선수층이 적기에 좋은 조건을 가진 김 선수는 올해는 꼭 만덕중학교 핸드볼부로서 우승을 차지하는 것이 목표다.

“교장 선생님, 지도자 선생님들께 항상 신경 써주시고 핸드볼부를 아껴주셔서 감사합니다. 우리 핸드볼부도 지금처럼 호흡을 잘 맞춰서 다음 대회에서 꼭 금메달 따자!”

다시 한번 핸드볼 돌풍을 꿈꾸며

아직 핸드볼이 비인기 종목이란 인식이 있다. 그러다 보니 인원이 구성되지 못해 대회에 참가조차 할 수 없는 경우도 종종 발생한다고. 다행스럽게도 올해 만덕중학교 핸드볼부의 성과


덕분에 핸드볼 돌풍이 불고 있다. 운동과 전혀 관련 없던 1학년 학생 3명이 핸드볼에 관심을 가지게 되면서 선수 등록까지 마쳤다. 핸드볼부는 이 분위기를 이어 7월 중순 제19회 태백산기 전국종합대회와 8월 2022 핸드볼코리아 전국중고선수권대회 우승을 목표로 삼고 있다. 앞으로 만덕중학교 핸드볼부는 선수 육성을 위한 시스템 구축과 선수들이 마음껏 훈련할 수 있도록 예산 확보에도 노력 중이다. 지금까지 핸드볼에 대한 사랑으로 부산 핸드볼의 구심점 역할을 해온 만덕중학교 핸드볼부. 앞으로 그들이 코트 위에서 일으킬 돌풍이 더욱 기대된다.

Mini Interview

Mandeok Middle School

권수근 교장 선생님

만덕중학교 핸드볼부는 2001년 창단되어 21년 동안 부산시 핸드볼의 허리 역할을 담당하고 있습니다. 특히 올해는 창단 이래 최초로 전국소년체육대회 입상이라는 쾌거를 이뤄내기도 했죠. 지금도 선수들은 다음 대회를 위해 주말을 반납한 채 구슬땀을 흘리는 중입니다. 엄청난 매력을 가진 우리 만덕중학교 핸드볼부 선수들. 여러분은 우수한 선수가 될 것이기에 항상 겸손하게 배움의 자세를 갖추기를 바랍니다. 동료 선수를 존중하고, 지도자 선생님을 믿고 따르면 반드시 좋은 성과를 발휘할 수 있을 것입니다. 부상 조심하며 항상 건강하고 즐거운 마음으로 핸드볼을 사랑하길 바랍니다. 늘 응원합니다!

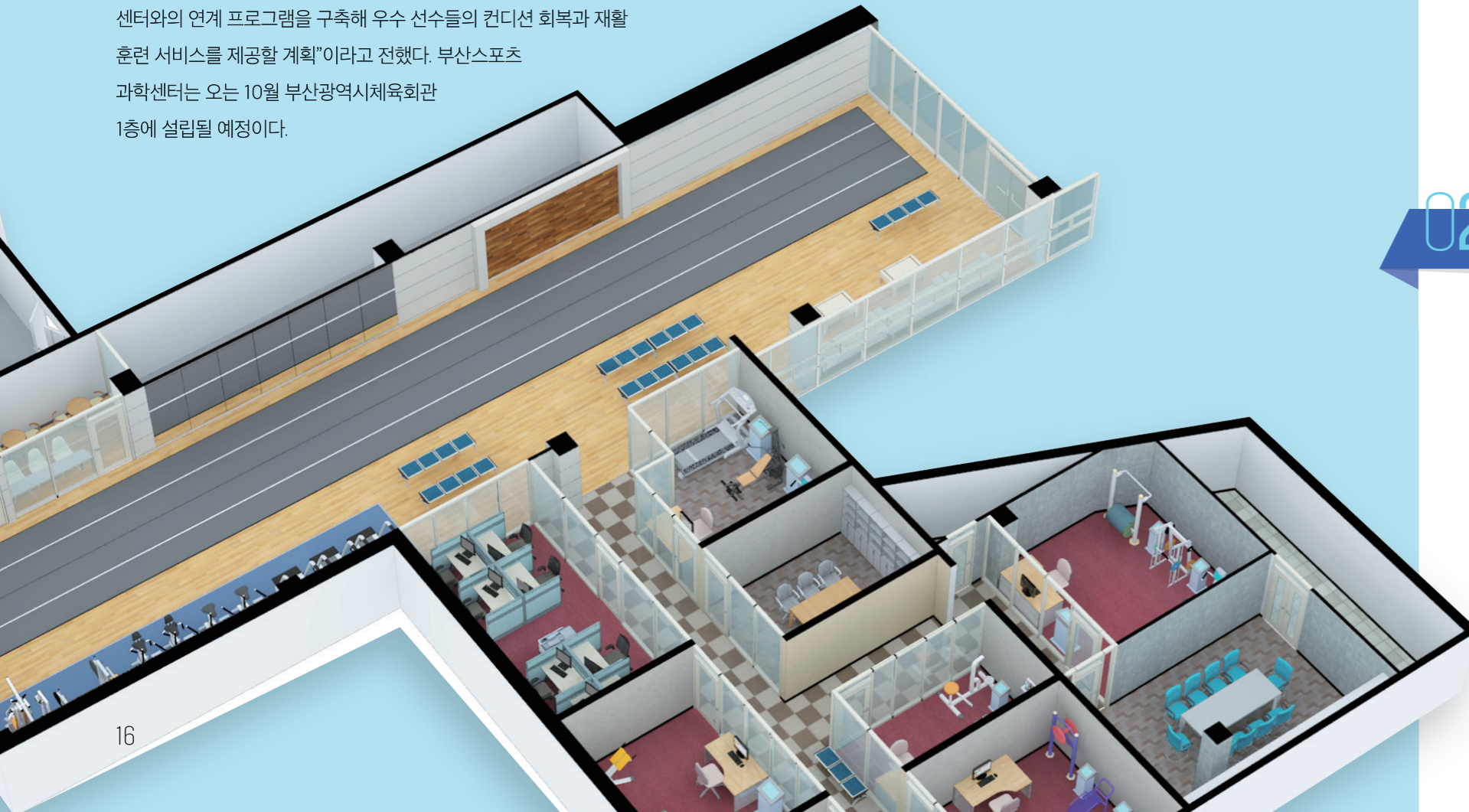


부산광역시체육회 스포츠과학센터 유치

문화체육관광부 추진 2022년 신규 지역스포츠과학센터
공모사업 최종 선정

지역스포츠과학센터 운영사업은 그동안 국가대표 선수에게만 제공되었던 스포츠과학지원을 권역별 지역에 스포츠과학센터를 구축하여 지역소재 학생선수, 실업팀 선수 및 공공스포츠클럽 전문선수반 소속 일반인을 대상으로 체력측정, 상담, 훈련 등 국가대표선수와 동일한 스포츠과학 프로그램을 지원해 보다 체계적인 훈련방법으로 전문선수의 양성 및 경기력을 향상시킬 수 있도록 하는 사업이다. 2015년 서울, 대전, 광주 지역을 시작으로 현재까지 11곳의 스포츠과학센터가 설립되었다.

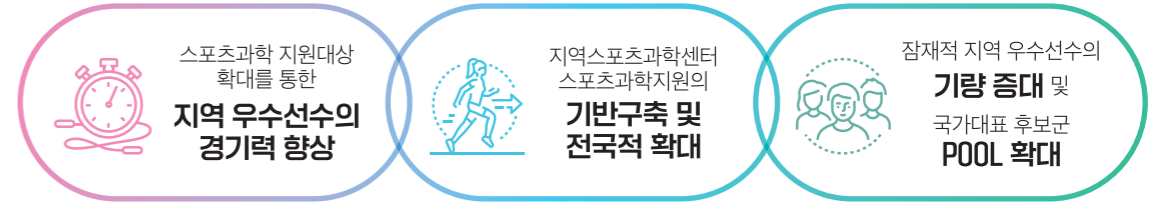
이번 2022년 신규 지역스포츠과학센터 공모사업에 부산광역시체육회가 최종 선정된 것에 대해 부산광역시 체육회 장인화 회장은 “지역의 우수한 선수들의 경기력 향상을 위한 과학적인 지원체계를 구축하는 데 큰 도움이 될 것”이라며, “전국 최초의 스포츠과학센터 부설 스포츠 헬스케어 센터와의 연계 프로그램을 구축해 우수 선수들의 컨디션 회복과 재활 훈련 서비스를 제공할 계획”이라고 전했다. 부산스포츠과학센터는 오는 10월 부산광역시체육회관 1층에 설립될 예정이다.



스포츠과학센터란?

스포츠과학 지원을 국가대표 선수에서 지역 우수선수로 확대

국가대표에게 국한되었던 스포츠과학지원 서비스를 지역의 우수선수 등에게 확대하여 지역 스포츠과학의 균형 발전 도모



01

설립 규모

•체육회관 내 1층 571.9㎡ 규모의 센터공간 확보

•체육회관 내 2층 337.19㎡ 규모 스포츠 헬스케어센터 추가 운영



스포츠과학센터 체력장비 구역



스포츠 헬스케어센터

02

운영 방향



센터유치를 통한 순기능 강화

1. 선수관리 프로그램과 측정 데이터 자료 분석을 통한 **경기력 향상 시스템 구축**
* 종목특화 - 기술개발 - 과학지원 원스톱 운영프로그램 개발
2. 부산지역선수들에게 스포츠과학서비스를 받게 함으로 **우수선수 POOL 확보**
3. 체육회, 프로구단, 교육기관(초, 중, 고, 대학), 스포츠 헬스케어센터와의 **선순환 시스템 구축 및 업무협력**을 통해 우수한 선수 조기 발굴 및 지도자 육성



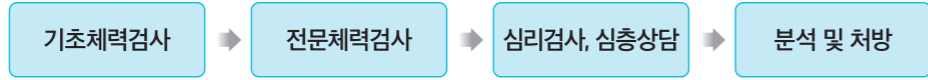
스포츠과학센터의 향후 운영 방향

1. 부산지역의 계절적 특성 등을 활용하여 **스포츠과학 기반 전지훈련 메카로 운영**
2. 스포츠개도국과의 업무협약을 통해 우수한 **스포츠과학시스템 전파 및 홍보**
3. 스포츠 헬스케어센터와의 연계로 부상선수들의 **성공적인 필드 복귀 지원과 측정 자료 확보로 선수들의 부상 방지 및 예방**

03 운영 계획

선수 측정 및 처방 계획

1. 부산지역 전문선수 체력 측정 및 처방 프로그램 운영

- 운영목적** 부산소재 전문선수들에게 스포츠과학서비스를 제공하여 선수별 측정된 데이터베이스를 기반으로 개인별 맞춤형 선수관리 및 훈련프로그램 지원
- 선정대상** 부산대표 등록선수(초, 중, 고, 대, 일반, 전문선수반)
- 선정종목** 전국체육대회, 전국소년체육대회, 전국동계체육대회 정식종목
- 지원내용**

- 피드백 방안** 측정대상자와 대면 인터뷰를 통해 개인별 처방 프로그램 안내
(일반지원 측정 후 상위 3% 우수선수는 밀착지원 프로그램으로 변경하여 선수 육성)

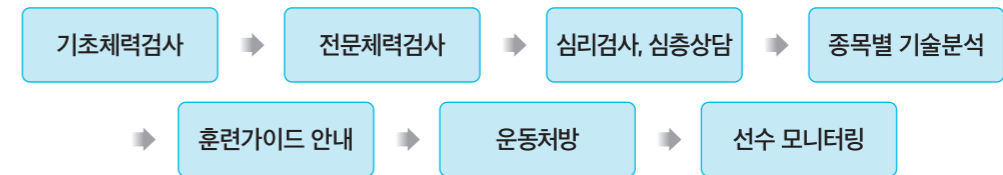
2. 실업팀 역량 강화를 위한 현장 소통 프로그램 운영(찾아가는 스포츠과학 지원서비스)

- 운영목적** 스포츠과학센터 연구원들과 종목별 현장지도자들과의 유기적인 협조 및 찾아가는 스포츠과학 지원서비스 등을 통해 종목에 대한 훈련, 경기 현장(전국체육대회 등)의 문제점 등을 파악하여 개선할 수 있도록 지원
- 운영방법** 연구원들의 찾아가는 스포츠과학 지원서비스 제공
- 선정대상** 부산광역시체육회 실업팀 및 부산광역시직장운동경기부
- 지원내용** 현장방문을 통한 스포츠과학센터 연구원의 상담 프로그램 운영(상시운영)
 - 대회경기 영상분석 등을 통한 선수별 문제점을 지도자 ↔ 선수 ↔ 스포츠과학 연구원과의 소통을 통해 개선방안 마련
 - 측정 결과를 기초로 한 개인별 스포츠과학 맞춤형 프로그램 지원

3. 우수선수 발굴 프로그램 운영

- 운영목적** 부산소재 등록선수로 기량이 뛰어나고 전국규모 대회에서 입상하여 향후 국가대표로 성장 가능성이 있는 선수 및 국내·국제대회에서 메달 입상이 가능한 선수를 우선적으로 선정하여 개인별 밀착 지원 프로그램을 통해 경기력 향상 유도
- 선정대상** 전국체육대회, 종목별전국대회 입상자 또는 일반지원 측정자 중 상위 3% 우수선수
- 선정종목** 7개 종목 선정(부산지역 강세 종목 기준으로 우선 선정)

측정 절차 및 지원내용




피드백 방안 측정대상자와 대면 인터뷰를 통해 개인별 처방 프로그램 안내

4. 우수선수 현장 밀착지원(스포츠 헬스케어센터 연계 프로그램)


- 운영목적** 대회현장 컨디셔닝 지원을 통한 우수선수의 경기력 향상
- 운영프로그램** 시합전(맛사지, 테이핑 등) 맞춤형 프로그램 제공, 대회영상 및 기술분석 지원
- 선정대상** 부산광역시체육회 실업팀 및 부산광역시직장운동경기부

04 스포츠과학교실 운영


멘토와 멘티가 함께하는 스포츠과학아카데미

- | | | |
|---------|---------------|--------------------------------|
| Class 1 | 운영기간 | 연간 6회 실시, 1회당 40명 모집 |
| | 선정대상 | 부산대표 선수 및 지도자 |
| | 운영프로그램 | 스포츠윤리철학, 스포츠의학, 재활운동처방, 도핑교육 등 |
- 

스포츠 스타와 함께하는 초청강연

- | | | |
|---------|--------------|--------------------------|
| Class 2 | 운영기간 | 연간 2회 실시 |
| | 강연대상자 | 하계·동계 올림픽스타 및 프로선수 등 |
| | 참석대상 | 부산지역 내 전문선수 및 동호인 100여 명 |
- 

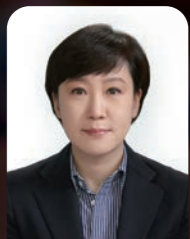
부산시민과 함께하는 스포츠과학교실

- | | | |
|---------|---------------|------------------------------------|
| Class 3 | 운영기간 | 주 3회(월, 수, 금) 8주간, 연 4회 실시 |
| | 운영프로그램 | 운동 상해 기초 교육, 부상방지법, 부상대처법, 기초테이핑 등 |
| | 모집인원 | 1교시당 25명 |
| | 참석대상 | 부산시민 |
- 

연재 기획 시리즈 ②

위대한 선수는 박수칠 때 떠나는가

인본주의심리학자인 매슬로(A. H. Maslow, 1908-1970)는 인간의 요구 체계에 의해 성격의 본질이 결정된다고 본 현상학적 이론의 주창자로 매우 유명하다. 스포츠와는 연결점이 별로 없어 보이는, 이름도 딱딱한 현상학적 이론의 요구 체계가 선수들의 경기력과 과연 어떤 연관이 있는지 알아보려고 한다.



글 _ 이효경
동서대학교 체육학과 교수

학력

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



현상학적 이론에서 인간의 요구 다섯 가지 단계 체계 이 요구 체계는 철저한 위계적 관계를 갖고 있다. 즉, 하위 요구가 충족되어야 상위 요구가 발현되며, 그 순서가 역방향으로 나타나거나 건너뛰는 경우도 없다.

현상학적 이론에서 주장하는 '인간의 요구'란 무엇인가?

현상학적 이론에서는 인간의 요구 체계가 다섯 가지 단계로 구성되어 있는데, 가장 아래 단계에 위치한 생리적 요구, 그 위로는 차례로 안전의 요구, 소속감과 사랑의 요구, 자아존중 요구, 그리고 맨 위에 자아실현 요구가 존재한다고 한다. 이 요구 체계는 철저한 위계적 관계를 갖고 있다. 즉, 하위 요구가 충족되어야 상위 요구가 발현되며, 그 순서가 역방향으로 나타나거나 건너뛰는 경우도 없다.

생리적 요구란 생명 유지에 필요한 수면, 배고픔, 갈증 해소에 대한 요구 또는 원초적 요구인 성욕 등을 말한다. 이것이 해결되지 않으면 상위 단계의 요구는 발현되지 않는다. 생리적 요구가 충족되어야 비로소 안전의 요구, 소속감과 사랑의 요구 등이 차례로 나타나게 되는 것이다. 안전의 요구란 개인의 신체적, 심리적 안전과 안정을 추구하고자 하는 요구이다. 안전의 요구가 충족되면 소속감과 사랑의 요구가 발현된다. 이는 애정에 의한 타인과의 관계 형성을 원하고 인생의 동반자, 가족, 사회적 집단 등에 소속되기를 갈망하는 요구로서 사회적 동물인 인간의 특징을 잘 보여주고 있다. 소속감과 사랑의 요구가 충족되면 자아존중의 요구가 발현되는데, 이는 타인으로부터 존중, 존경, 인정 등을 받고자 하는 요구를 말한다. 이 단계의 요구까지 모두 충족되면 비로소 최상위 요구 체계인 자아실현의 요구가 발현된다. 이것은 자아발전과 이상적 자아실현을 위한 요구로서 도전정신, 성취욕구, 잠재력 발휘, 자신의 한계 극복 등을 추구하는 가장 차원 높은 요구라 할 수 있다.

자아존중 요구와 자아실현 요구는 선수의 운동수행 능력과 어떠한 관련이 있을까?

우리 인간은 누구나 자아존중의 요구를 가지고 있다. 심지어 아주 어린 유아들조차 부모에게 칭찬과 인정을 받고자 한다. 아무런 보상이 없는 경우에도 친구들과 전력을 다해 달리기를 하고 팔씨름을 해본 경험은 누구나 갖고 있을 것이다. 이겼다고 상을 받거나 관중들로부터 박수를 받는 것도 아닌데 사생결단하듯 시합을 하는 이유는 뭘까? 그것은 함께 힘을 겨루는 친구에게 또는 주변의 사람들에게 나의 우월함을 인정받고자 하는 바람 때문일 것이다. 이러한 자아존중의 요구는 학생들이 공부를 열심히 하는 동기가 되고, 직장인들이 맡은 업무를 잘 해내려 애쓰는 원동력이 되기도





왼쪽_ 아니카 소렌스탐 / 오른쪽_ 미셸 위 / 사진출처_ Shutterstock



박찬호 / 사진출처_ Wikimedia Commons

한다. 그리고 운동선수들이 뼈를 깎는 고통을 이겨내며 훈련하고 최선을 다해 경기에 임하는 투혼을 이룰 어내기도 하는 것이다.

이러한 자아존중의 요구는 크고 작음의 차이는 있을 지라도 모든 사람에게 존재한다는 사실에는 의심의 여지가 없다. 그러나 자아실현의 요구는 그렇지 않다. 자아실현의 요구는 모든 사람에게 있는 것이 아니라 일부의 사람들에게만 존재하는 것이다.

90년대 중반부터 10년 넘도록 LPGA를 휩쓸었던 스웨덴 출신 골프 여제 아니카 소렌스탐을 기억하는가? 2000년대 초반부터 역시 10년 이상 최고의 장타를 선보였던 한국계 미국인 여성 골퍼 미셸 위도 기억하는가? 이들의 공통점은 남자 대회 출전과 컷오프 탈락을 수차례 반복했다는 것이다. LPGA에서 누릴 수 있는 영광을 포기하고 남자들과 경쟁해 온갖 비아냥 거림과 창피를 당했음에도 도전에 또 도전을 하였던

데, 일반적으로 이러한 경우는 거의 존재하지 않는다. 이들은 자아존중 요구의 충족에 만족하지 않고 고난도의 미션에 끊임없이 도전하며 자신의 한계를 시험해 보고자 했던 것이다.

우리나라 선수로는 한국인 최초의 메이저리거인 '코리안 특급' 박찬호 선수와 국민마라토너 이봉주 선수를 예로 들 수 있겠다. 박찬호 선수는 메이저리그 진출 첫 팀이었던 LA 다저스에서 7년 동안 최고의 전성기를 보내고 이후 좋은 성적을 내지 못하면서 일곱 개의 메이저리그 구단과 한 개의 일본 프로 구단 그리고 마지막으로 국내 한화 이글스까지 수많은 팀을 전전하며 마흔 살이 되어야 은퇴를 하였다. 많은 사람들은 의아해했다. 전성기에 이미 천문학적 연봉으로 부를 축적하였을 텐데 왜 지지부진한 성적으로 팀에서 방출되는 수모를 겪으면서도 은퇴를 하지 않는지... 이봉주 선수는 또 어떠한가. 올림픽 은메달과 아시안

게임 금메달 2회 그리고 보스턴 마라톤대회를 비롯한 굵직한 국제대회에서 여러 번 우승을 차지한 그 역시 마흔 살이 될 때까지 달리고 또 달렸다. 다른 종목도 아닌 마라톤을 불혹의 나이가 될 때까지 선수 생활을 이어간 것이다.

박수칠 때 떠나는 선수는 과연 위대한 선수인가?

사람들은 보통 "박수칠 때 떠나라."라는 말을 많이 한다. 정상 을 정복했을 때 그리고 내리막으로 접어들기 전에 팬들의 찬사와 칭송을 받으며 멋지게 은퇴하라는 것이다. 매슬로의 요구 체계에 따르면 자아존중의 요구만 크게 가진 사람은 아직 스포트라이트를 받을 수 있을 때 또는 많은 실패를 맛보기 전에 서둘러 선수 생활을 접을 것이다. 그러나 자아실현의 요구까지 큰 사람은 실패를 두려워하지 않고 끝없는 도전으로 자신의 한계를 시험해 보고 극복하며 성취감을 맛보고자 할 것이다. 자아존중의 요구로는 성적 좋은 선수, 유명한 선수까지는 될 수 있을지 모른다. 그러나 위대한 선수는 커다란 자아

실현의 요구까지 필히 갖추고 있어야 그러한 칭호를 들 수 있는 자격을 부여받게 되는 것이다.

나 자신을 돌아보게 된다. 나는 단순히 사람들의 칭찬과 인정에 뿌듯함과 만족을 느끼는 사람인가, 아니면 실패했을 때 부끄러움을 느끼기보다는 어려운 도전에 대한 기쁨을 더 중요시하고 즐기는 사람인가? 그렇다면 나는 자아실현 요구까지 갖춘 사람인가?

자아실현 요구는 선천적으로 갖고 태어나는 심리적 요인이긴 하지만 후천적 학습에 의해서도 충분히 발현되고 커질 수 있는 특성이 있다. 따라서 어린 자녀나 학생이 어떤 일을 성공적으로 수행했을 때에만 칭찬해주는 것보다는 힘에 겨운 일에 최선을 다해 노력하고 혹여 실패했음지라도 그 도전의 용기에 아낌없이 박수를 보내고 격려해 준다면 커다란 자아실현 요구를 가진 위대한 한 인간으로 성장해 나가리라 믿어 의심치 않는다.

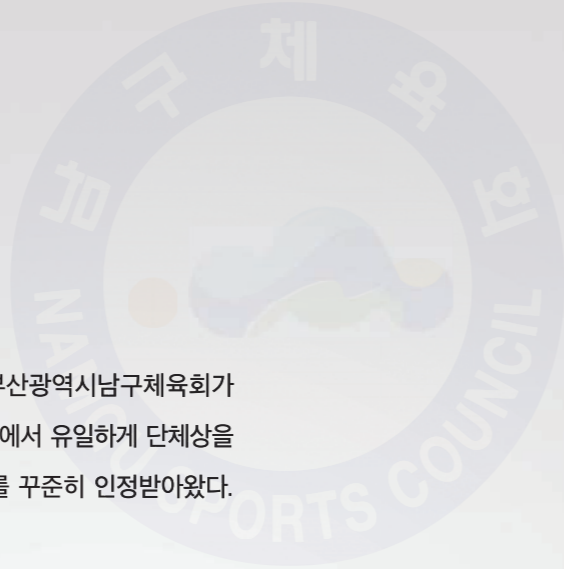
소통으로 이룬 도전의 성과 부산광역시남구체육회

전국 생활체육지도자 평가 2022년 종합 1위 선정

대한체육회가 매년 전국 체육회를 대상으로 실시하는 생활체육지도자 평가에서 부산광역시남구체육회가 2022년 종합 1위로 당당하게 선정되었다. 이 외에도 2020년 부산체육 유공자 시상식에서 유일하게 단체상을 수상했고, 2021년 전국생활체육지도자 평가 전국 3위, 부산 1위를 하는 등 그 성과를 꾸준히 인정받아왔다. 구민 건강을 위해 부단히 노력하는 남구체육회만의 이야기를 들어보았다.



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



끈끈한 유대관계의 남구체육회

생활체육지도자 평가는 생활체육지도자의 수업지도 및 행정적인 업무, 성과, 태도, 역량 개발 등을 기준으로 포괄적으로 이루어진다. 남구체육회가 종합 1위를 한 원동력은 대한체육회 지침에 충실하고, 남구청 문화관광체육과와 긴밀한 소통은 물론 주민들과의 원활한 유대 관계, 다양한 프로그램 아이디어 창출 덕분이었다. 아낌없는 지원자 정춘식 회장, 소통창구 강상운 사무국장, 든든한 중심 18년 차 김정현 실장, 사업을 두루두루 아우르는 17년 차 조치홍 팀장과 8년 차 김하연 지도자 등으로 구성된 남구체육회 지도자들. 서로를 바라보는 눈빛에 동고동락한 이들만의 끈끈함이 녹아있다.



팬데믹을 대하는 노하우, 온라인 소통창구

코로나 팬데믹 상황으로 생활체육 프로그램 전반이 변화했다. 대면 프로그램이 비대면으로 전환되면서, 안정적인 소통창구의 필요성을 느꼈다. 구민들의 다양한 피드백 반응을 위해 남구체육회 공식 홈페이지를 개설하고 유튜브, 인스타그램, 페이스북, 네이버 밴드 등 SNS를 활용한 비대면 생활체육 영상 제작을 준비하게 되었다. 영상의 목표는 함께하는 스포츠 정신 'Sports For All.' 이를 위해 아이디어를 모아 최신 트렌드를 반영해 제작했다. 그중 <스트릿 우먼 파이터>로 유명한 음악을 삽입한 체조 영상은 유튜브 광고가 붙을 정도로 조회수가 폭발적이었다. 또한 지도자들 모두 최근 신설된 유소년·노인스포츠지도사 자격증을 매년 추가 취득하여, 체계적이고 전문적인 수업을 할 수 있도록 노력하고 있다.



정춘식
회장

모두와 함께하는 행복한 운동 생활

사회적 거리두기가 풀리고 남구체육회는 누구나 참여할 수 있는 안전한 대면 프로그램을 진행하고 있다. 야외 광장이나 공원에서 할 수 있는 체조나 스트레칭 수업은 물론 비대면으로 진행되었던 <플로깅 챌린지>를 새로운 주제로 준비 중이다. 플로깅 챌린지는 걸으면서 쓰레기를 줍는 환경 보호 걷기 축제로 코로나 시기에 타 구민들도 참여할 정도로 인기 있는 사업이다. 오륙도 주변을 걸으면서, 환경도 챙기는 1석 2조 플로깅 챌린지는 올해 규모가 확대될 것으로 예상된다.

오늘도 구민 건강을 위해 머리를 맞대고 열심히 영상 촬영에 임하는 지도자들. 이들이 이렇게 열정을 불태우는 이유는 남구민 모두가 생활체육을 웃고 즐기면서 하길 바라고 있기 때문이다. 생활체육지도자 평가 종합 1위라는 성과는 식지 않는 열정과 진심 어린 소통의 결과였다. 앞으로도 구민 건강을 위해 힘쓸 남구체육회의 도전과 열정을 응원한다.

남구체육회가 2022년 생활체육지도자 평가에서 종합 1위를 할 수 있었던 원동력은 긴밀한 소통은 물론, 주민들과의 원활한 유대 관계와 직원들 간 다양한 프로그램 아이디어 창출 덕분이었습니다.

우리는 모두 한 가족

남구줄넘기협회 '용호클럽'

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



“줄넘기는 지루하고 힘들어서 오래 할 수 없다.” 이런 생각을 갖고 있다면 ‘용호클럽’에 와서 단 한 번만이라도 줄넘기를 배워보자. 그러한 편견은 바로 사라지고, 신나는 리듬에 맞춰 즐겁게 운동하며 스트레소도 싹 날려버릴 수 있는 ‘음악 줄넘기’의 매력에 흠뻑 빠질 것이다.

신나는 리듬에 칼군무의 희열까지

줄넘기가 건강에 좋은 운동이라는 것은 누구나 잘 알고 있다. 특히 다이어트에 효과가 좋다고 하여 많은 이들이 줄넘기를 시도해본다. 하지만 꽤 강도 높은 운동인데다가 장시간 반복 동작으로 지루하기까지 하여 조금 하다가 포기하는 이들이 많다.

그러나 남구줄넘기협회 용호클럽에 오면 줄넘기의 새로운 차원을 발견하게 된다. 이곳 회원들은 1시간 내내 줄넘기를 해도 지치지 않고 오히려 얼굴에 밝고 건강한 미소가 가득하다. 이들은 그냥 줄넘기가 아닌 ‘음악 줄넘기’를 하고 있다.

음악 줄넘기란, 말 그대로 음악에 맞춰 줄을 넘는 것이다. 상상이 잘 가지 않는다면 헬스클럽에서 자전거로 운동하는 ‘스피닝’과 비슷하다고 보면 된다. 다만 도구가 ‘줄’로 바뀌었을 뿐이다. 용호클럽의 고상수 회장은 음악 줄넘기에 대해 다음과 같이 설명한다.

“음악 줄넘기가 언제부터 시작됐는지는 정확히 알 수 없습니다. 다만 우리나라에서는 인천 지역에서 먼저 시작되어 전국으로 서서히 퍼진 것으로 압니다. 신나는 리듬에 맞추어 다양한 안무와 기술을 집어넣었기 때문에 지루할 틈이 없고 다 함께 동작을 딱딱 맞추는 데서 오는 희열까지 느낄 수 있습니다.”

음악은 많은 사람들이 잘 아는 가요나 팝송 여러 곡을 사용해 짧게는 1~2분으로 이루어진 곡부터 10분 이상의 메들리곡까지 다양하게 만들어 사용한다. 그 음악들에 맞는 줄넘기 동작을 구성한 것을 이른바 ‘작품’이라고 부른다. 이 클럽 운영진들은 1년에 최소한 10개 이상의 새로운 작품을 만든다. 음악도, 동작도 계속 새롭게 바뀌기 때문에 질리지 않고 오랫동안 즐길 수 있다.



줄넘기 고수가 된 태권도 관장

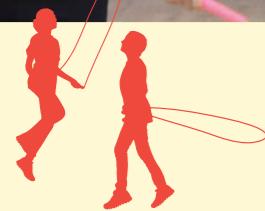
용호클럽의 고상수 회장은 20여 년 전, 동래구에서 태권도 도장을 운영하던 중 처음 음악 줄넘기를 접하게 됐다. 당시 동래 온천천에 모여 취미로 줄넘기를 뛰던 사람들이 있었다. 그들이 그의 도장에 찾아와, 정기적으로 장소를 좀 빌려서 줄넘기를 하면 안 되겠냐는 부탁을 했다. 야외에서 하다 보니 날씨가 좋지 않으면 줄넘기를 하기 어려웠기 때문이었다. “당시는 우리나라에서 음악 줄넘기가 막 보급되기 시작하던 때였고, 동래구 클럽 회원들도 인천에서 줄넘기 강사를 초빙해 음악 줄넘기를 배우고 있었어요. 저도 처음엔 지켜만 보다가 호기심이 생겨 함께 해보니 정말 재미있는 거예요. 그래서 지금까지 계속하게 되었는데 그때 같이 하던 분들 중 다수가 줄넘기 강사나 지도자로서 지금 부산의 ‘음악 줄넘기’계를 이끌고 있습니다.”

고 회장은 동래구에서 남구 용호동으로 태권도 도장을 옮긴 후에도 음악 줄넘기를 계속 보급하여 현재 회원 수 20여 명의 용호클럽을 이끌고 있다. 아직 많은 줄넘기 동호회들이 야외에서 모이고 있어서 날씨의 제약을 많이 받는 편이다. 하지만 용호클럽은 고 회장이 도장을 제공해준 덕분에 훨씬 더 좋은 실내 환경에서 줄넘기를 하고 있다.

즐거움 추억에 더해진 아름다운 친분

용호클럽은 부산시민체육대회, 전국생활체육대축전 등에 출전하여 좋은 성적도 거두고 있다. 대회 수상은 영광스러운 일이지만 용호클럽은 대외적인 성과에 연연하지 않고 한다. “저희 클럽의 활동 목표는 어디까지나 회원들의 건강을 유지하는 데 있기 때문에 대회를 대비해 특별히 훈련을 많이 하진 않습니다. 평소에는 1주일에 두 번씩 월·수요일 모여 활동하다가 대회가 다가오면 한 번씩 더 추가해 연습을 실시하는 식이죠.”

그럼에도 불구하고 각종 대회에서 남구 대표, 부산 대표 등으로 출전해 좋은 성적을 거둘 수 있었던 것은 오랫동안 줄넘기를 사랑하고 연마해온 회원들이 많기 때문이다. 그중에는 15년 넘게 꾸준히 줄넘기를 해오고 있는 이들도 있다. 때때로 타 시도에서 음악 줄넘기 시범 공연을 요청하기도 한다. 그럴 때 서로 합을 맞추는 연습을 하고, 공연을 하는 과정에서 회원들 간 즐거운 추억거리가 쌓인다. “어떤 분은 실력이 좋은데도 공연할 때마다 긴장을 너무 많이 해 청심환을 꼭 챙겨먹고 무대에 오른다든지 하는 등 재미있는 추억이 많습니다.”



회원들 중 가정주부들이 많다 보니 서로의 가족끼리 왕래도 잦고 우애가 좋다. ‘우리는 모두 한 가족’이라는 의식이 강해 가정의 대소사까지 서로 챙겨주며 아름다운 친분을 쌓고 있다. 음악 줄넘기는 건강에도 좋다. 운동을 꾸준히 하더라도 신체 균형이 맞지 않거나 무릎 관절 통증 때문에 고생하는 사람들이 많다. 이들이 줄넘기를 하게 된다면 그런 문제를 해결할 수 있을 뿐 아니라 정신적 스트레스도 날려버릴 수 있어 일거양득이다. 용호클럽을 통해 보다 많은 사람들이 ‘음악 줄넘기’의 매력과 즐거움을 알게 되어 육체적·정신적으로 건강한 삶을 살아가길 바란다.

늘 밝고 활기찬 활동을
이어나감으로써
음악 줄넘기 보급에
앞장서겠습니다.



Mini Interview

고상수 회장

안녕하십니까. 남구줄넘기협회 ‘용호클럽’ 회장 고상수입니다. 음악 줄넘기는 건강에 좋은 줄넘기에 음악이라는 재미 요소를 더해 누구나 쉽게 즐길 수 있는 운동입니다. 지루하거나 힘들 것이라는 편견 때문에 망설이셨던 분들도 저희 클럽에 와서 한번 해보시면 다 재미있어 하시고 ‘나도 할 수 있을 것 같다.’고 말씀하십니다. 다양한 음악으로 구성한 ‘작품’들 중에는 초보자들도 쉽게 따라할 수 있는 것들이 있어서 부담을 가지실 필요가 전혀 없습니다. 오래 활동하시다 보면 보다 다양한 기술과 동작을 배워 더욱 즐겁게 줄넘기를 하실 수 있습니다. 앞으로도 저희 클럽은 가족 같은 화목한 분위기 속에서 늘 활기찬 활동을 이어나감으로써 음악 줄넘기 보급에 앞장서겠습니다.

연혁 및 주요 수상내역

- 2007년 01월 • 12명으로 활동 시작
- 2010년 10월 • 제21회 부산시민체육대회 줄넘기 남구대표 출전 종합 3위
- 2013년 09월 • KBS 1TV 네트워크 참TV 출연 시범
- 2014년 10월 • 전국생활체육대축전 클럽대항 줄넘기대회 긴줄함께뛰기 3위
- 2014년 08월 • 전국생활체육대축전 줄넘기대회 부산대표 출전 전체 종합 3위
- 2016년 10월 • 밀양시여성생활체육 음악줄넘기 강습 및 시범
- 2018년 11월 • 제29회 부산시민체육대회 줄넘기 남구대표 출전 종합 3위
- 2019년 10월 • 제30회 부산시민체육대회 줄넘기 남구대표 출전 종합 4위, 긴줄손가위바위보 1위





위기를 딛고
새롭게 도약하는

부산영도구스포츠클럽

작년 11월 부산영도구스포츠클럽에서 실시한 설문 결과 무려 90% 회원이 프로그램에 만족한다고 답했다. 그래서인지 곳은 장마 날씨에도 불구하고 클럽을 가득 메운 회원들의 얼굴엔 미소가 가득하다. 어려운 상황에서도 지역민들의 건강을 위해 노력하고 있는 부산영도구스포츠클럽을 만나보자.

포스트 코로나를 준비하며

부산영도구스포츠클럽의 출발은 그리 순탄치 않았다. 2019년 대한체육회 신규 공공스포츠클럽 사업대상자로 선정되면서 법인을 준비하던 중 코로나19가 발생하게 된 것이다. 당장 법인 설립이 지연되면서 모든 계획에 차질이 생겼다. 우여곡절 끝에 2020년 6월부터 클럽 운영을 시작했지만, 확진자 방문과 방역 강화 조치 등에 따라 휴업이 60일이나 되었다. 클럽을 홍보하고 회원들을 만나야 할 중요한 시기가 흘러가 버린 셈이다. 더불어 전문선수 육성반 역시 훈련과 대회 출전이 어려운 상황이다 보니 소속 선수가 줄어드는 등 클럽 운영에 어려움을 겪기도 했다.

이런 여건 속에서도 부산영도구스포츠클럽은 포스트 코로나를 바라보며 회원들을 맞이하기 위해 준비하는 시간을 가졌다. 영도구청과 영도국민체육센터와의 협의를 통해 휴업기간 동안 노후 시설 보수를 진행하여 쾌적한 환경을 구축했다. 또한 수영, 골프, 스쿼시 등의 프로그램을 통해 지역민들의 건강증진을 위해 노력했다.

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

이런 지도자들의 마음을 회원들도 느끼면서, 높은 프로그램 만족도라는 좋은 결과가 나온 것이다.

이뿐만 아니라 2022년 5월 기준 회원 수는 수영 344명, 골프 89명, 스쿼시 68명 등 총 500여 명으로, 코로나 대비 2배 이상의 회원이 증가하면서 클럽을 찾는 회원들의 발길이 점점 많아지고 있다.

선순환 시스템을 위한 전문선수 육성

지역민 누구나 스포츠클럽을 통해 생활체육을 접하고, 전문체육과의 연계를 통해 전문 선수가 육성되는 선순환 시스템을 구축 중인 부산영도구스포츠클럽. 현재 클럽에서는 스쿼시와 수영 등 2개 종목의 전문선수반을 운영 중이며, 올해는 7명의 선수가 육성되고 있다. 선수반을 운영하는 지도자의 경우 경기지도자 또는 전문 스포츠지도사 자격을 보유하고 있으며, 생활체육 회원 중 선수를 직접 발굴하여 전문선수로 성장하도록 체계적인 훈련을 진행하고 있다.

전문선수반을 운영한 지 짧은 시간임에도 불구하고 지도자의 열의와 선수들의 노력이 시너지를 발휘하면서 눈부신 성과를 내고 있다. 수영 종목의 이진호 선수는 제2회 부산광역시 근대5종연맹회장배대회에서 중등부(2종) 부문 1위에 올라 입상했다. 스쿼시 종목의 경우 각종 대회에서 입상하고 있으며, 지난 3월 개최된 제18회 대한체육회장배 전국스쿼시대회에서는 이은채 선수가 초등부 3위, 김슬아, 김혜민 선수

가 중등부 3위의 성적을 거뒀다. 앞으로 클럽에서는 전문선수반 육성을 적극적으로 지원할 것이며, 다양한 선수들의 활약과 전문 선수로서의 성장을 기대하고 있다.

영도구만의 특색을 갖춘 스포츠클럽으로

부산영도구스포츠클럽은 지역민의 건강 지킴이 역할을 위해 본격적으로 클럽 운영을 시작하려고 한다. 부산영도구스포츠클럽이 사용 중인 영도국민체육센터 건물은 2009년 건립되었다. 이에 영도구스포츠클럽은 회원들이 보다 쾌적하게 시설을 이용할 수 있도록 현재 영도구와 협의해 시설 보안을 계획하고 있다. 또한 직원 및 지도자들에게 친절서비스 및 응급처치 등과 같은 교육을 진행함으로써 회원들에게 수준 높은 서비스를 제공하고자 한다. 사회적 거리두기 해제됨에 따라 스쿼시대회, 스크린골프대회 등 다양한 대회도 계획 중이며 타 스포츠클럽과의 친선경기를 통해 실력 향상 및 클럽 회원들 간의 교류 활성화 마련도 구상 중이다. 특히 영도구는 초고령층이 많은 만큼 지역 특성을 반영해 어르신 회원들을 위한 프로그램을 구축하여 특색을 갖춘 스포츠클럽으로 자리매김하는 것을 비전으로 삼고 있다. 법인 설립과 코로나19 시기가 겹치면서 운영에 고충이 많았던 부산영도구스포츠클럽. 하지만 그럴수록 더욱 결속력을 다지며 새로운 도약을 준비 중인 그들 앞에는 한층 더 밝은 내일이 기다리고 있을 것이다.



부산영도구스포츠클럽 연혁

- 2019.09. 공공스포츠클럽 선정
- 2020.02. 창립총회
- 2020.06. (사)부산영도구스포츠클럽 법인 설립

부산영도구스포츠클럽 소속 선수 주요 수상

▶ 스쿼시

- 2020 제17회 회장배 전국학생스쿼시선수권대회 여자 중등부 준우승
- 2020 제16회 대한체육회장배 전국스쿼시대회 초등부 3위
- 2021 청소년 스포츠한마당 스쿼시대회 U-12 3위
- 2022 제18회 대한체육회장배 전국스쿼시대회 초등부 3위, 중등부 3위
- 2022 제1회 태산배 전국스쿼시선수권대회 중등부 3위

▶ 수영

- 2021 제1회 부산광역시 근대5종연맹회장배대회 중등부(3종) 2위
- 2022 제2회 부산광역시 근대5종연맹회장배대회 중등부(2종) 1위



1 골프강습 2 수영강습 3 2022 제25회 금곡배 전국초중고 스쿼시선수권대회(준우승)
4 제2회 부산광역시 근대5종연맹회장배대회 우승

김상철 영도구스포츠클럽 회장 MINI INTERVIEW



영도구민 누구나 체육활동에 참여할 수 있는 환경을 제공하기 위해 부산영도구스포츠클럽 김상철 회장은 직원들과 힘을 모으고 있다.

“부산영도구스포츠클럽은 지역 체육시설을 거점으로 다연령, 다계층을 대상으로 다종목, 다 프로그램을 제공하는 회원 중심의 공공스포츠클럽입니다. 또한 참여자 중 소질 있는 유·청소년을 조기 발굴해 육성하고, 육성한 전문선수는 은퇴 후 스포츠클럽 지도자로 활동하는 선진국형 스포츠 시스템을 구축하려고 합니다. 코로나19로 위기도 있었지만, 법인 설립 후 우리 클럽이 빠르게 자리 잡을 수 있었던 데에는 직원들의 열정과 지역민들의 생활체육에 대한 갈망, 그리고 많은 분들의 관심 덕분입니다. 우리 부산영도구스포츠클럽은 향후 지방자치단체와 지역사회와의 협력을 통해 재정 자립도를 높여 스포츠클럽이 성공적으로 자리 잡도록 노력하겠습니다. 포스트 코로나 시대에 맞춰 지역민들에게 수준 높은 서비스를 제공할 것이며, 회원분들의 많은 관심과 사랑 부탁드립니다.”

2030 부산세계박람회 유치를 기원하며!

부산광역시체육회장배 Expo-Kick Match 축구대회 개최

세계박람회 유치에 대한 뜨거운 열정으로

현재 부산광역시는 올림픽, 월드컵과 함께 세계3대 행사 중 하나인 2030 세계박람회를 유치하기 위해 총력을 기울이고 있다. 이에 발맞춰 부산광역시체육회는 2030 부산세계박람회의 성공적인 유치를 기원하는 부산 시민의 마음을 한데 모아 지난 6월 11일(토)~12일(일) 양일간 기장군 월드컵빌리지 축구장에서 '부산광역시체육회장배 Expo-Kick Match 축구대회'를 성황리에 치렀다.

부산광역시체육회가 주최하고, 부산광역시, 부산상공회의소, 골든블루, 대선조선, 대한이엔지, 대원플러스, 동원개발, 부산은행이 후원한 이번 대회는 지난 5월 관내 공공기관과 단체를 대상으로 참가 팀 접수를 선착순으로 마감했다.



1



2



3

직장인 생활체육 저변 확대에도 기여하길

이번 대회는 부산광역시청, 부산광역시경찰청, 부산항만공사 등 모두 32개 팀, 700여 명이 참가하여 토너먼트 방식으로 진행됐다. 매 경기마다 명승부가 펼쳐졌지만, 특히 부산교통공사와 기장군청의 마지막 경기는 결승전답게 박진감이 넘쳤다. 양 팀 모두 치열한 공격과 수비를 이어가던 중 후반전 기장군청에서 선취골을 획득하자, 바로 부산교통공사도 득점하며 1대 1로 전후반 경기를 마쳤다. 이후 연장 전후반전에서 양 팀 모두 각각 2골씩 추가로 넣으면서 3대 3 재등점 상황이 펼쳐졌다. 승부차기까지 이어진 경기에서 기장군청팀이 2골, 부산교통공사가 4골을 넣으며 부산교통공사팀이 최종 우승을 차지했다. 기장군청팀은 준우승, 부산광역시청팀과 부산광역시태권도협회팀은 공동 3위를 각각 차지하여 대회 트로피와 상금이 부상으로 주어졌다. 그리고 최우수 선수에는 부산교통공사 조재혁 씨가, 우수 선수에는 기장군청 정우진 씨가 선정되는 영광을 얻었다.

이번 축구대회에서 선수로 똬 한 참가자는 “아빠가 땀 흘리며 운동하는 모습을 같이온 아이들에게 보여주니 뿌듯하기도 했습니다. 그리고 평소 연습했던 축구 실력을 동료들과 함께 마음껏 발휘할 수 있었기에 더 의미 있었습니다.”라며 참여 소감을 밝혔다.

대회를 주최한 부산광역시체육회 장인화 회장은 “우리 모두의 염원을 담은 2030 부산세계박람회 유치를 반드시 실현하겠다.”며 또한 “그동안 주춤했던 직장 내 스포츠 동호회 활동이 이번 대회를 계기로 다시 활성화 되어 건강한 직장 생활과 여가선용은 물론 기관 간의 상호교류 및 화합을 이루는 장이 되길 바란다.”고 전했다.

축구를 즐기는 이들이 기량을 뽐낼 직장인 대회가 많지 않은 현실에서 이번 대회는 가뭄에 단비 같은 존재였다. 앞으로 이 같은 대회가 매년 개최되어 축구를 사랑하는 많은 직장인들에게 삶의 활력을 선사할 수 있길 희망한다.

부산광역시체육회장배 Expo-Kick Match 축구대회 결과

우 승	준우승	공동 3위
부산교통공사	기장군청	부산광역시청 / 부산광역시태권도협회
최우수 선수 조재혁	우수 선수 정우진	페어플레이 선수 안희원(시청) / 정상철(태권도협회)

- 1 폐회식 단체
- 2 우승을 차지한 부산교통공사팀
- 3 선수들을 격려하는 부산광역시체육회 장인화 회장
- 4 최우수 선수상에 선정된 조재혁선수
- 5 우수 선수상에 선정된 정우진선수





부산광역시 여성 체육 동호인들의 축제

제17회 여성체육대회 개최

2022년 6월 17일 제17회 여성체육대회가 열렸다. 탁구, 테니스 등 7개 종목의 열띤 경쟁 속 활력이 가득했던 현장을 만나보자.

최종 목표는 동호인들의 삶의 질 향상

제17회 여성체육대회가 사직실내체육관 주경기장 등 5개소에서 열렸다. 본격적인 대회에 앞서 사직실내체육관에서 개회식이 진행되었으며 선수 및 지도자, 주요 내빈 등 1,400여 명이 참석한 가운데 화려한 대회의 막이 올랐다. 2003년에 시작된 여성체육대회는 부산광역시 16개 구군 거주자 및 생활체육교실 회원 중 전문 체육 선수로 등록되지 않은 동호인들을 대상으로 한다. 대회는 동호인들의 지속적인 체육 활동 참여와 클럽 결성에 동기를 부여할 뿐만 아니라 생활체육인 간 화합을 도모하는 장으로서 큰 의미를 가진다.

그리고 이러한 대회는 동호인들에게 삶의 활력소가 되어 건강을 돌보는 것은 물론이고 대인관계의 폭을 넓혀 신체적·정신적 건강을 증진하는 기회가 될 것으로 기대된다.

엔데믹 전환, 뜻깊은 축제

이번 대회는 국학기공, 배구, 배드민턴, 볼링, 체조, 탁구, 테니스 등 총 7개 종목에 16개 구군체육회 및 생활체육교실 동호인 1,200여 명이 참가하였다. 사직실내체육관 본 구장에서 국학기공 대회와 체조 대회가 열렸으며, 사직실내체육관 보조B구장에서는 배구 대회가, 보조A구장에서는 탁구 대회가 열렸다. 그리고 볼링 대회는 서면 볼링장에서, 테니스 대회는 스포원 테니스장, 배드민턴 대회는 부산광역시체육회관에서 각각 열렸다. 대회는 토너먼트 또는 리그전으로 진행하되 일부 종목은 심사 기준에 의한 체점으로 등수를 가렸으며, 종목별로 우승, 준우승, 공동 3위를 시상하였다. 제17회 여성체육대회는 사회적 거리두기 전면 해제 및 엔데믹 전환 이후 열린 대회였던 만큼 한껏 고조된 분위기 속에서 펼쳐졌으며 성황리에 마무리되었다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 앞으로도 여성들의 생활체육 참여를 높이기 위해 더욱더 노력할 것이라고 다짐하며, “이 대회가 여성 동호인들의 따뜻한 정과 건강한 활력으로 모두가 하나 되어 소통과 화합의 장이 되시길 바란다.”는 대회 취지를 밝혔다.

제17회 여성체육대회 종목별 결과

구분	1위	2위	3위	장려
국학기공	연제구	강서구	수영구	사상구
배구	부산진구	B S 클럽	북구	동래클럽
볼링	부산진구	해운대구	북구	수영구
체조	부산진구	북구	남구	해운대구
테니스 1부	강서구	북구	금정구	부산진구
테니스 2부	동래구	사상구	-	-
탁구	사상구	해운대구	부산진구	수영구
탁구(교실) A	최경희, 김명옥	오순주, 남호금	조정란, 김경숙	백영순, 김순애
탁구(교실) B	조귀란, 정혜영	백수연, 이인순	구복희, 양희숙	김수옥, 김효덕
탁구(교실) C	노혜숙, 박미선	안영숙, 이미경	송영옥, 양미순	김경미, 안옥자
배드민턴(교실) A	이유리, 오혜영	정현영, 이은숙	서희야, 김유남	전순남, 주혜금
배드민턴(교실) B	정옥렬, 김은숙	김영옥, 천양옥	강미정, 노재영	최혜순, 안순남
배드민턴(교실) C	류은숙, 송행희	백현주, 박훈희	정유미, 최혜정	이채원, 이각선
배드민턴(교실) 65	이순선, 김희선	정금자, 최옥분	장진순, 김인숙	이춘순, 정영희





친숙하면서도 낯선 종목, 사격

글 _ 제1기 부산스포츠 기자단 양 건 국

여러 가지 사격 종목과 사격에 유리한 신체

사격은 올림픽 정식 등록 종목이다. 사격은 총에 따라 크게 소총과 권총이 포함된 라이플과 클레이로 구분되며, 거리와 쏘는 속도에 따라 더욱 세분화하기도 한다. 실탄도 10m 거리까지는 공기 압축으로 나가는 공기총을 사용하고, 10m 초과 거리는 화약 실탄을 사용한다. 클레이 종목의 경우 원래 날아가는 새를 맞추는 종목이었지만, 동물을 죽이는 잔인함



때문에 새 대신 지점토로 만든 접시를 날려 사격하는 것으로 변경되었다.

사격을 함에 있어 유리한 신체 조건이 있다. 클레이는 화약 실탄이 크기 때문에 체격이 있는 편이 유리하고, 소총은 총이 길다 보니 팔과 다리가 길다면 자세를 잡기 유리하다. 마지막으로 권총은 한 손으로 쏘는 종목이기에 팔 힘이 좋고 단단한 신체 조건일수록 좋다고 한다.

대한민국의 사격 스타들과 사격에 강한 나라

대한민국에서 사격이 유명해질 수 있었던 것은 2012년 런던 올림픽 대회와 2016년 리우데자네이루 올림픽에서 사격 남자 50m 권총 금메달을 획득했던 진중오 선수의 힘이 컸다. 또한 부산시청 소속 김장미 선수가 2012 런던 올림픽 대회에서 사격 여자 25m 권총에서 금메달을 딴 것은 물론 국제사격연맹(ISSF)의 2012 올해의 세계 여자 사격 선수로 선정되는 등의 성과 덕분에 대한민국 사격은 더욱 성장할 수 있었다. 이렇듯 대한민국이 권총에 강한 면모를 보인다면, 클레이 종목은 유럽에서 강세를 보이며, 특히 이탈리아인들이 오랫동안 메달을 휩쓸기도 했다. 소총의 경우 사격 인구가 많은 중국이나 정통 강호인 유럽이 강하다.



사격에 참여하는 다양한 연령대와 사격의 매력

사격은 올림픽에서 실시하는 종목 중에서 가장 연령층이 다양한데, 나이 제한이 없기 때문이다. 또한 사격을 가장 잘하는 사람이 올림픽 대회에 참여할 수 있을 정도로 개방적인 종목이다. 이뿐만 아니라 사격은 다양한 매력을 가지고 있다. 사격은 순간적인 집중력과 오랜 시간 중심을 잡고 몰두해야

하는 종목이다. 수시로 중심이 잘 잡혀있는지 확인하는 과정을 통해 자신을 돌아볼 수 있는 시간도 가질 수 있다. 또한 사격을 통해 긍정적인 사고방식도 기를 수 있다. 사격은 점수에 상관없이 바로 다음 사격에 몰두해야 하는데, 이때 긍정적인 생각을 가지고 집중하는 것이 필요하기 때문이다. 사격은 선택과 집중 그리고 보완이 작용하는 복합적인 종목인 셈이다.

제1기 부산스포츠 기자단

김소연, 김수현, 김정민, 송민수, 양건국
(가나다순)



사람과 자연이 어우러지는 스포츠

카누

노를 저어 앞으로 나아가는 배를 의미하는 카누는 물살을 가르며 강이나 바다를 만끽할 수 있는 대표 수상스포츠이다. 유럽에서 매우 활성화된 종목이자 생활체육으로도 인기가 많은 카누에 대해 알아보자.



카누의 역사

카누는 인류의 역사와 함께했다고 볼 수 있다. 원시인이 강과 바다에서 교통수단이나 수렵을 위해 조그만 배를 만들어 사용하면서 유래되었다. 신석기 시대에는 세계 각지에서 통나무배가 만들어지기도 했다. 초기에는 통나무를 그대로 사용하였으나 점차 넓은 뗏목을 만들어 활동공간을 갖췄으며, 이후에는 통나무 가운데를 파내면서 오늘날의 카누 형태를 갖춘 모습으로 발전하였다. 우리나라에서도 카누와 유사한 통나무배가 만들어졌으며, 국립 경주박물관에서 볼 수 있다.

카누에 대한 명칭은 15세기로 거슬러 올라간다. 신대륙을 탐험하던 크리스토퍼 콜럼버스가 1492년 히스파니올라섬의 통나무 배를 보고 스페인어 '카노아(canoa)'라고 칭했다. 이후 영어권에서는 '카누(canoe)'로 불리게 되었으며, 북아메리카 인디언들이 사용하던 배 모양에서 유래했다 하여 캐나다인 카누라고도 부른다.

● 우리나라에서도 카누와 유사한 통나무배가 만들어졌으며, 국립 경주박물관에서 볼 수 있다.

카누가 스포츠화가 된 시기는 명확하지 않으나, 토마스 더젯이라는 영국 출신 배우가 1715년 카누 보트 레이스에 관한 내용을 최초로 기록하였다. 특히 스포츠로서의 카누가 발전하게 된 계기는 스코틀랜드 변호사였던 '존 매크리거' 때문이다. 매크리거는 에스키모 카약을 원형으로 한 가벼운 카누를 고안하였는데, 이 배를 타고 1864~1867년에 영국해협을 여행하였다. 이를 본 웨일즈의 왕자가 카누에 관심을 가지게 되었다. 왕자의 후원으로 로얄카누클럽이 생겨났는데, 이는 1887년 영국카누협회 설립으로 이어지게 된다. 이후 카누는 영국, 독일을 중심으로 유럽 각국에 보급되면서 스포츠로서 자리 잡기 시작했다. 우리나라는 1983년 대한카누협회가 창립되었다. 카누는 제8회 파리 올림픽대회(1924)에서 시범 종목으로 선보였으며, 제11회 베를린 올림픽대회(1936)부터 정식 종목으로 채택되었다.



카누와 카약

물 위에서 배를 타고 노를 젓는다는 점에서 카누와 카약이 비슷하다고 생각할 수 있다. 하지만 엄연히 두 종목은 다르다. 특히 배와 노(패들)의 모양에서 뚜렷한 차이를 보인다.

• 카누

카누는 덮개가 없고 패들이 한쪽에 달린 외날(싱글 패들) 노를 사용한다. 배는 폭이 넓어 안정감이 있으며, 선수는 한쪽 무릎을 꿇은 상태에서 배를 탄다. 왼쪽과 오른쪽 중 한 방향을 선택해 그쪽으로만 노를 저어야 하기에 선수들도 왼쪽 잡이와 오른쪽 잡이로 나뉜다. 카약보다 더 많은 힘을 요하는 것이 특징이다.



• 카약

카약은 배에 덮개가 있으며, 패들은 양쪽 모두 날이 달린(더블 패들) 노를 사용한다. 배의 폭이 좁아 더 빠른 속도를 낼 수 있으며, 선수는 무릎을 편 채로 앉은 상태에서 배를 탄다. 우리나라는 주로 카약 선수가 많은데 2020 도쿄올림픽대회에 출전했던 조광희 선수 역시 카약 200m를 주 종목으로 삼고 있다.



• 카누는 덮개가 없고 패들이 한쪽에 달린 외날(싱글 패들)노를 사용한다.

CANOE

카누 경기 종목 (※ 카누 경기는 카누와 카약 모두를 포함한다.)

카누 세부 종목은 카누 스프린트, 카누 슬라럼, 와일드워터, 마라톤, 폴로, 세일링, 투어링, 드래곤보트 등으로 나뉜다. 이중 올림픽대회에서 펼쳐지는 카누 스프린트 및 카누 슬라럼과 아시아경기대회에서 여자 남북단일팀이 금메달을 딴 드래곤보트에 대해 살펴보자.

• 카누 스프린트

거의 물결이 일지 않는 경기장에서 일정한 거리를 경주하는 속도 경기다. 인원에 따라 1인승, 2인승, 4인승으로 나뉘며 코스 거리에 따라 200m, 500m, 1,000m 등으로 세분화한다. 1,000m까지는 5~9m 너비의 9개 레인에서 직선 코스를 경주한다. 인원에 따라 카누의 최대 길이와 최소 무게도 달라지는 것이 특징이다.



• 카누 슬라럼

초당 유속 2m 이상의 급류에서 이뤄지는 카누 슬라럼은 바위나 제방 등 자연 또는 인공 장애물이 있는 250~400m 코스에서 18~25개의 기문(장애물)을 통과하는 종목이다. 순위는 결승선에 도착한 시간과 기문을 통과할 때의 벌점을 합산하여 등수를 가린다. 벌점 기준으로는 기문을 통과하였으나 한쪽 또는 양쪽 폴을 건드린 경우, 배가 전복된 채 결승선을 통과한 경우, 지정된 방향에서 기문을 통과하지 않을 경우 등이며, 기준마다 벌점 부과도 달라지는 만큼 속도와 통과 과정에 신경 쓰며 경기를 해야 한다.



• 드래곤보트(용선)

2018 자카르타-팔렘방 아시아경기대회에서 여자 남북단일팀이 참가해 금메달을 딴 종목이기도 하다. 중국 전통 용선 경주에서 유래한 종목으로 배를 보면 용의 머리 모양을 하고 있는 것이 특징이다. 장애물 없는 코스를 가장 빨리 통과해야 하는 속도 경기로 남성, 여성, 혼성으로 나뉘며, 거리는 200m, 250m, 500m, 2km로 세분화 된다. 선수는 22명으로, 패들러 18인~20인, 복잡이 1명, 키잡이 1명으로 구성된다. 복잡이의 복소리에 맞추어 패들러들이 한 동작으로 노를 저어 수면 위를 질주하는 것이 특징이다.



자료출처 대한카누연맹, 국민체육진흥공단
사진제공 셔터스톡



오늘의 10분 운동

뇌 건강은 내가 지킨다!

직장이나 학교에서 겪는 스트레스 등으로 뇌세포는 점점 쇠퇴해져 가고 있다. 이에 간단한 10분 운동을 통해 건강한 뇌를 만들어보고자 한다.

MENTAL HEALTH



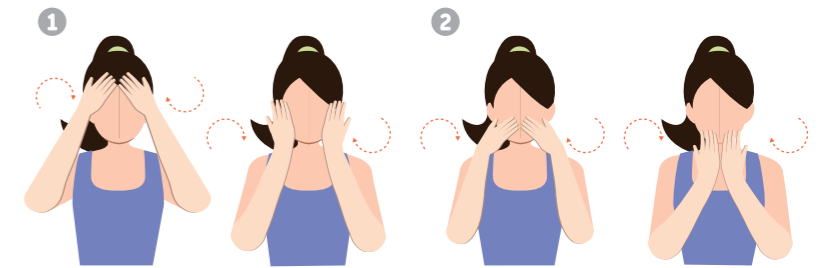
쉬운 예방법? 더 쉬운 운동법!

인간의 수명이 연장되면서 전 세계적으로 치매환자가 매년 천만 명씩 증가하고 있다. 우리는 치매를 예방하기 위해 건강하게 먹고, 푹 자는 것이 가장 중요하다는 걸 누구보다 잘 알고 있다. 하지만 바쁜 일상 속에서 그것을 지키기란 쉽지 않다. 그래서 간단한 운동으로 뇌신경을 자극하여 건강을 지키는 방법을 알려 주고자 한다. 우리의 건강은 '뇌'가 아닌 '내가 지킨다'는 사실을 상기시키며 동작을 따라해보자.



얼굴 마사지를 통한 뇌신경 자극하기

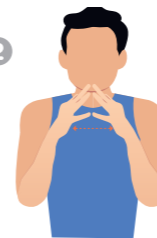
- 01 양 손가락으로 이마와 볼을 순서대로 2회씩 동글게 그리며 부드럽게 마사지해준다.
- 02 양 손가락으로 인중을 포함한 입술의 상부와 턱을 순서대로 2회씩 동글게 그리며 부드럽게 마사지해준다.
- 03 위의 모든 동작을 2회 반복해준다.



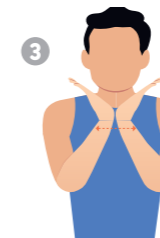
1



2



3



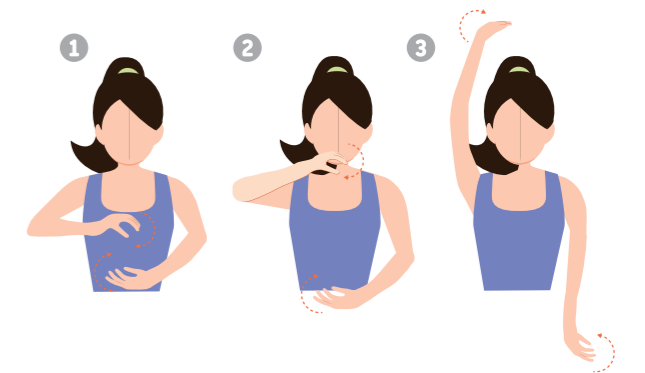
박수 치며 뇌세포 활성화시키기

- 01 양손을 주먹 쥐어 4번 부딪혀 준다. 이어서 양손을 펴고 4번 박수를 친다.
- 02 양손을 살짝 구부려 손가락 끝끼리 맞대어 4번 부딪혀 준다. 이어서 양손을 펴고 4번 박수를 친다.
- 03 손목 안쪽을 맞대어 4번 두드려준다. 그리고 양손을 펴고 손바닥으로 4번 박수를 친다.
- 04 위의 모든 동작을 2회 반복해준다.



좋은 기를 모아 뇌로 보내기

- 01 가슴 아래쪽에 양손을 위아래로 위치시키고 손을 가볍게 구부려 공 모양으로 만들어준다. 왼쪽이 위로 향하게 하고, 그다음 오른손이 위로 향하도록 하여 천천히 돌려준다.
- 02 양손을 자신의 몸통의 크기로 넓혀주어 같은 방법으로 천천히 돌려준다. 점점 더 넓혀가며 양팔을 위아래로 길게 뻗어 같은 방법으로 천천히 돌려준다.
- 03 양팔을 위아래로 길게 뻗어 손바닥이 밖을 향하도록 하여 천천히 돌리며 기운을 펼쳐준다.



여름철 무더위 대비법 온열질환 잘 알기



여름철 폭염이 지속되면 온열질환으로 인한 환자가 늘어난다.
건강한 사람이라도 무더위에 무력해지기 쉽고, 온열질환에 걸릴 수 있다.
건강한 여름철을 위해서 온열질환의 종류와 예방법을 살펴보자.

시원하게 지내기

시원한 물로 씻거나 외출 시
햇볕을 가릴 수 있는 양산이나
모자를 쓴다.

물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로
물과 이온 음료를 섭취해 수분을
보충해야 한다.

더운 시간대에 휴식하기

가장 더운 낮 12시~ 오후 5시 사이
에는 휴식을 취한다.



온열질환의 종류

온열질환은 열에 장기간 노출될 경우 발생하는 질환으로 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식 저하 등이 나타난다. 무더운 야외뿐 아니라 적절한 냉방이 되지 않는 실내에서도 온열질환이 나타날 수 있기 때문에 각별히 주의해야 한다. 온열질환의 대표 종류로는 열사병, 열탈진이 있고 그 외 열경련, 열실신, 열부종 등이 있다.

열사병의 주요 증상과 조치법

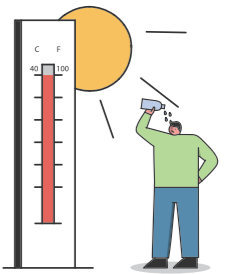
열사병은 체온조절 중추가 외부의 열 자극을 견디지 못해 기능을 상실한 질환이며, 치사율이 높아 온열질환 중 가장 위험하다. 주요 증상은 중추신경 기능장애(의식장애, 혼수상태), 체온 상승(40℃), 심한 두통, 오한, 빈맥, 빈호흡, 저혈압, 메스꺼움, 현기증 등이 있다. 증상이 나타나면 즉시 119에 신고하고, 옷을 느슨하게 한 뒤 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힌다. 얼음주머니가 있을 시 목, 겨드랑이 밑, 대퇴부 밑, 가랑이 관절부에 대어 체온을 낮춰야 한다. 이때 의식이 없는 환자가 음료를 마시는 것은 위험하기 때문에 절대 금해야 한다. 또한 알코올을 몸에 뿌리면 과도한 열 손실로 오한을 초래하고 확장된 피부 혈관을 통해 알코올이 독성을 일으킬 수 있으므로 피해야 한다.

열탈진의 주요 증상과 조치법

열탈진은 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못하는 경우 발생한다. 주요 증상은 과도한 땀으로 젖어 차가워진 피부, 창백한 안색을 띠고 체온은 40℃ 까지 오른다. 또한 극심한 무력감과 피로를 느끼고 근육 경련, 메스꺼움 또는 구토, 어지럼증을 동반할 수 있다. 증상이 나타나면 시원한 장소에서 휴식하고 물을 섭취하여 수분 보충을 하고, 시원한 물로 샤워하면 좋다. 증상이 1시간 이상 지속되거나 회복되지 않을 경우, 의료기관에 내원하여 적절한 진료를 받고 수액을 통해 수분과 전해질을 보충한다.

※ 열사병은 열탈진과 비슷한 의미로, 온열질환을 통칭하는 용어로 사용되기도 하며, 외국에서는 열사병을 열사병과 동일하게 사용하기도 함. 따라서 열사병과 열탈진으로 표기하였음.

증상이 1시간 이상 지속되거나
회복되지 않을 경우,
의료기관에 내원하여
적절한 진료를 받고
수액을 통해
수분과 전해질을 보충한다.



질병관리청 <무더위 건강수칙>

어린이, 학생도 주의!
어린이, 학생 또한 폭염 시 야외활동은 피하고,
특히 어린이는 **자 안에 잠시라도 혼자 두지 않도록**
보호자의 주의가 필요

온열질환 응급조치 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우	의식이 없는 경우
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함	시원한 장소로 이동
수분섭취	옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
개선되지 않을 경우 119 구급대 요청	*의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 심사의 위험이 있으니 주의

참고자료
<폭염대비와 온열질환 예방을 위한 건강수칙
바로알기 (2021년 개정판)>, 질병관리청

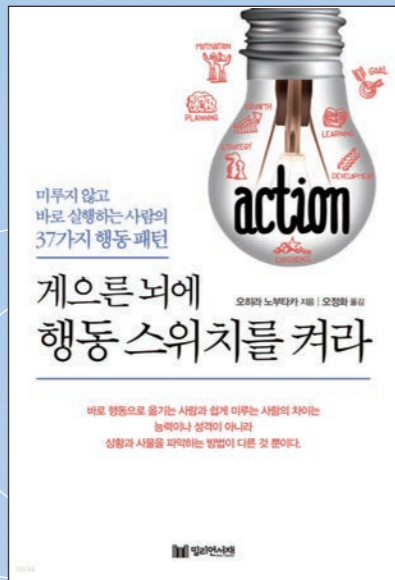
사진출처
질병관리청 <무더위 건강수칙> 중



질병관리청 홈페이지
바로가기

바로 행동하지 못하는 이유는 무엇일까 원인은 게으른 당신의 뇌!

미루기 습관을 버리는 37가지 행동 패턴



「게으른 뇌에 행동 스위치를 켜라」
저자 오히라 노부타카 / 출판사 밀리언서재

기한이 아슬아슬해질 때까지 움직이지 않는다. '그때 행동했다면 좋았을 텐데'라며 후회만 한다. 자신도 모르게 스마트폰으로 손이 가서 도저히 집중할 수 없다. '나에게는 무리'라는 생각에 바로 포기해버린다. 하고 싶은 일이 있는데도 계속 미루기만 하는 사람들을 위해 이 책에서는 일단 움직여보고 행동해보는 습관을 가질 수 있도록 37가지 행동 패턴을 알려준다.

당신이 바로 행동할 수 없는 이유는, 당신을 행동하지 못하게 하는 것은 당신의 뇌이다

꿈이나 목표는 있지만 이를 실현하기 위한 행동을 시작하지 않고 성과만 기대하는 사람이 의외로 많다. 영어를 잘하고 싶은데 영어책은 건드리지도 않으며, 몸을 단련해 건강해지고 싶은데 몇 년 동안 체육관만 찾고 있다. 이는 업무에서도 마찬가지다. 문제를 빨리 상사에게 보고해야 하는데 생각만 하다가 저녁이 되어버렸다. 내일이 기한인 보고서가 있는데 마음이 내키지 않아 손을 대지 못하고 있다. 메일에 답변하기가 귀찮아서 미루고 있었더니 엄청나게 많이 쌓였다. 이런 일이 계속되면 '나는 안 돼', '언제나 코앞에 닥치지 않으면 움직일 수 없어', '그때 바로 행동했으면 좋았을걸'이라고 자신을 비난하고 있는 사람도 있을지 모른다. 그러나 이렇게 되어 버리는 것은 당신의 성격이나 능력 때문이 아니다. 뇌가 귀찮아하고 있을 뿐이다.

무심코 미루고 마는 사람은 단지 스위치 켜는 방법을 잊어버렸을 뿐이다

우리의 뇌는 엄청난 귀차니스트이다. 새로운 일에 도전하거나 어려운 문제를 해결하려고 하면 생명을 지키려고 하는 편향이 작용하여 현재 상태를 유지하려고 한다. 다르게 말하면 귀찮아

하는 뇌를 움직일 마음이 생기도록 만들 수만 있다면 '바로 행동하는' 자세를 만들 수 있다는 말이 된다. 일을 미루지 않고 '바로 행동하는 사람'이 되기 위해서는 행동을 위한 첫발을 내딛는 것이 핵심이다. 흔히 '의욕이 생기지 않아'라고 하는 사람이 있지만 일단 행동하면 의욕은 그 후에 따라온다. 의욕에만 의존하면 영원히 행동할 수 없다.

바로 행동하는 사람은 매번 희망의 씨앗과 모종을 심고 있다

바로 행동하는 사람과 무심코 미루는 사람 사이에 능력이나 성격의 차이는 그렇게 크지 않다. 다만 상황과 사물에 대한 사고방식이나 자세, 인식 방법 그리고 자신과의 관계 방식에 큰 차이가 있다. 바로 행동하는 사람은 자연스럽게 '나는 할 수 있다. 해냈다!'라는 긍정적인 이미지를 그리는 경우가 많다. 반면 일을 미루는 사람은 '불가능하다', '어렵다', '실패하면 어떻게 하나'라는 부정적인 이미지를 그리는 경우가 많다. 불가능한 이미지를 떠올리는 순간 우리의 뇌는 무의식적으로 하지 않을 이유, 바로 행동하지 않는 것을 정당화하는 이유를 찾기 시작한다. 부정적인 이미지는 행동을 방해하는 큰 요인이 된다. 따라서 긍정적인 이미지를 갖는 것이 중요하다. 사물과 상황을 바라보는 방법을 조금만 바꾸어도 자신이 가진 이미지를 부정에서 긍정으로 바꾸어 나갈 수 있다.

Composition of Books

시작하며

PART 01

미루는 습관이 사라진다! 행동의 '시작 속도'를 높이는 방법
〈COLUMN 1〉 아침 시간을 활용하는 방법을 연구하여 하루 '시작하는 속도'를 높인다

PART 02

놀라울 만큼 집중력이 계속된다! '행동 브레이크'를 제거하는 방법
〈COLUMN 2〉 '소리'와 '자세'를 의식한다

PART 03

감정에 좌우되지 않는다! 행동 마인드를 갖추는 방법
〈COLUMN 3〉 10초 만에 할 수 있는 자기 긍정감을 높이는 다섯 가지 행동

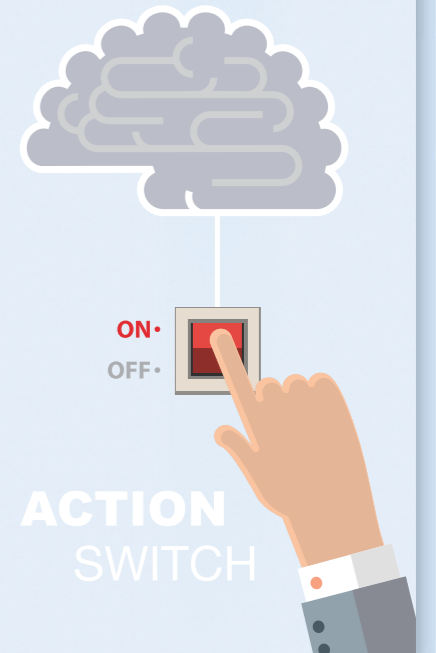
PART 04

바빠서 움직일 수 없다는 핑계가 사라진다! 시간을 활용하는 방법
〈COLUMN 4〉 시간의 질을 높이는 네 가지 질문

PART 05

꿈과 목표를 향해 한 걸음 내디딘다! 행동 사고를 익히는 방법
〈COLUMN 5〉 당신의 행동을 크게 바꾸는 자기 이미지 향상 방법

나오며



SPORTS NEWS



2022 부산시민자전거 대회 개최

부산 자전거 동호인 1,700명 참가

지난 6월 4일(토) 부산 자전거 동호인들의 축제인 2022 부산시민자전거대회가 부산광역시체육회의 주최로 성황리에 개최되었다. 이번 대회는 2030 부산세계박람회 유치를 기원하며 자전거 동호인 1,700명이 참석했다. 화명생태공원과 낙동강종주 자전거도로를 중심으로 코스가 이뤄졌으며, 자전거 동호인뿐만 아니라 일반 시민, 가족 단위 등 다양한 연령이 참가해 비경쟁 대회로 진행되었다.

처음 대회에 참석한 한 참가자는 “아름다운 낙동강 경관과 시원한 강바람을 느끼며 도심을 벗어나 자전거를 타니 힐링할 수 있었고, 안전을 위해 코스 내의 주요 위험 구간마다 안전요원이 배치되어 있어 부산광역시체육회 측의 세심한 배려가 돋보였다.”며 호평하였다.

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

SPORTS NEWS



부산광역시체육회-BNK저축은행 근대5종 실업팀 지원 협약식

펜싱, 수영, 승마, 사격, 육상 등 5개 종목 소화하는 근대5종 선수 지원

지난 6월 17일(금) 부산광역시체육회관 중회의실에서 부산광역시체육회와 BNK저축은행 근대5종 실업팀 후원 협약식이 진행됐다.

BNK저축은행에서는 성장 가능성이 있는 선수들에게 운동에 전념할 수 있는 환경을 제공하고 비인기 종목 활성화에 도모하고자 2020년부터 부산광역시체육회 근대5종팀에 선수단 운영비와 장비, 훈련복 등 경기에 필요한 용품을 지원해 왔다. 2020년까지 3명의 여자 선수로 구성되었던 근대5종팀은 BNK저축은행의 지원으로 지난해 김세동, 문주성, 손정빈 등 3명의 남자 선수를 영입해 혼성팀으로 운영하고 있으며, 2021년부터 'BNK저축은행 근대5종팀'으로 팀명을 변경하여 각종 대회에 참가하고 있다.

BNK저축은행 근대5종 실업팀에 소속된 정민아, 김세희 선수는 국가대표로 활동 중이며, 2018년 자카르타 팔렘방 아시안게임 은메달리스트로 2019년에 열린 근대5종 아시아 선수권대회에서 개인, 단체 1위, 2021 세계선수권대회 단체 1위를 차지하는 등 부산의 위상을 높이고 있다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 “지역과 함께 성장하는 대표 금융기관 BNK금융그룹의 지원으로 더욱 건강한 체육 생태계가 만들어질 것으로 기대된다.”라고 말했다.

2022 부산광역시장배 슈퍼컵대회

부산광역시장배 슈퍼컵대회는 시민 모두가 참여하는 스포츠 문화 조성 및 생활체육 확대를 위한 건강한 부산을 만들기 위해 열리며, 클럽 중심의 체육인구 확대와 종목별 전문성을 바탕으로 원활하게 대회를 운영하고자 개최하고 있다. 2017년 시범운영을 시작으로 참여 종목을 꾸준히 늘려가며 발전 중이다. 이번 대회에서는 그라운드골프, 볼링, 야구소프트볼, 축구, 탁구, 테니스, 파크골프, 게이트볼 등 8개 종목이 진행된다.

부산광역시체육회가 주최하고 부산광역시체육회 회원종목단체가 주관하는 2022 부산광역시장배 슈퍼컵대회가 열기를 더하며 부산 곳곳에서 진행되고 있다. 앞으로 슈퍼컵대회 일정에 대해 각 종목별로 살펴보자.



그라운드골프

- 📅 기간 : 2022. 5~10월
- 📍 장소 : 부산광역시 강서구 전용구장 외 9개 구장
- 👤 참가규모 : 12개 구·군, 30개 클럽, 1,510명

그라운드골프는 지난 6월까지 총 68개 예선리그전이 진행됐다. 오는 9월 6일부터 남은 예선리그전 12경기가 치러지며, 준준결승전 토너먼트 16경기가 9월 26일부터 진행된다. 준결승전은 10월 4일, 결승전은 10월 7일 강서구전용구장에서 열린다.

볼링

- 📅 기간 : 2022. 4~11월
- 📍 장소 : 삼성볼링장 외 18곳
- 👤 참가규모 : 112개 클럽(팀), 1,500명

볼링은 7월 29일 일정을 끝으로 예선리그전이 마무리된다. 8월 본선 42강, 9~10월 본선 16강이 리그전으로 진행된다. 결승전은 오는 11월 토너먼트 형식으로 진행될 예정이다.

2022 Super Cup Competition



야구소프트볼

- 📅 기간 : 2022. 4~11월
- 📍 장소 : 기장드림볼파크 외
- 👤 참가규모 : 약 400여개 클럽, 6천여 명

야구소프트볼은 7월 17일까지 예선경기가 진행되며, 이후 본선 경기는 토너먼트로 진행된다. 본선 32강, 16강은 9월에, 본선 8강, 4강은 10월에 각각 열린다. 결승전은 10월 23일 기장드림볼파크 메인구장에서 진행된다.

축구

- 📅 기간 : 2022. 4~11월
- 📍 장소 : 부산광역시 일원
- 👤 참가규모 : 32개 클럽, 1,120여 명

축구는 오는 9월까지 남은 예선리그전 일정이 끝난 이후 각 조 1, 2위 팀이 16강 토너먼트 경기를 펼친다. 10월엔 16강부터 준결승까지 진행되며, 11월 6일 월드컵빌리지에서 결승전이 열린다.

탁구

- 📅 기간 : 2022. 6~10월
- 📍 장소 : 사직보조체육A(예선), 기장실내체육관(본선)
- 👤 참가규모 : 100개 클럽, 1,300여 명

탁구는 오는 9월 4일까지 예선리그전이 진행된다. 이후 토너먼트 형식으로 진행되는 본선 경기는 10월 30일 기장체육관에서 열리며, 하루 동안 본선 64강부터 결승전까지 경기를 펼친다.

테니스

- 📅 기간 : 2022. 5~11월
- 📍 장소 : 부산종합실내테니스장
- 👤 참가규모 : 80개 클럽, 960여 명

테니스는 7월과 9월 남은 예선리그전을 끝으로 10~11월에 본선이 진행된다. 본선 경기는 전체 토너먼트로 치러진다.

파크골프

- 📅 기간 : 2022. 4~10월
- 📍 장소 : 삼락AB/CD, 화명, 대저AB/CD 생태공원 내 파크골프장
- 👤 참가규모 : 15개 구·군 1,428명

파크골프는 오는 9월까지 남은 예선경기가 3차례 진행된다. 9월 중순부터는 준준결승 1, 2차와 준결승 1, 2차가 각각 펼쳐지며, 10월 4일과 11일(화)에는 각각 결승 1차, 결승 2차가 삼락경기장에서 열린다.

게이트볼

- 📅 기간 : 2022. 4~10월
- 📍 장소 : 부산광역시 8개구 구장 및 운동장
- 👤 참가규모 : 30개 클럽, 336명

게이트볼은 9월에 남은 예선리그전이 6차례 진행된다. 이후 본선은 24개 팀이 참가해 토너먼트로 진행되는데, 10월에는 본선 8강이 2차례 나눠 경기가 열린다. 마지막으로 10월 21일 해운대구 행복구장에서 4강, 준결승, 결승전이 하루 동안 치러진다.

NEWS

구·군체육회 소식

중구체육회

2022 주5일제 생활체육실천광장 가족캠프

중구체육회는 지난 6월 25일(토) 김해 롯데워터파크 및 김해 일원에서 2022 주5일제 생활체육실천광장 가족캠프를 진행하였다. 중구민 11가족과 중구체육회 직원 등 총 43명이 참석했으며, 코로나19 방역수칙을 철저히 준수하며 안전하게 캠프를 마무리하였다.



서구체육회

2022 i-LEAGUE 유·청소년대회

서구체육회는 지난 6월 1일(수) 명지오션구장에서 2022 i-LEAGUE 유·청소년대회를 개최하였다. 35개 팀, 300여 명의 학생들이 참가한 이번 대회는 축구 저변을 확대하고 한국 축구의 수준을 높이는 계기가 되었다. 더불어 어린 선수들이 향후 축구 유망주로 발돋움할 수 있는 발판을 마련하는 축제의 한마당으로 대회를 마무리했다.



동구체육회

동구체육회 초량사무실 개소식

동구체육회는 지난 6월 15일(수) 초량동에 제1사무실을 개소하였다. 이날 개소식에는 동구청장과 동구체육회 임원 및 내빈들이 참석해 함께 축하하는 자리를 가졌다. 제1사무실은 회장실 겸 회의실로 사용되고, 기존 사무국(수정산가족체육공원)을 제2사무실로 칭하기로 했다. 동구체육회는 제1사무실 개소를 통해 앞으로 종목단체 발전에 크게 기여할 것으로 전망하였다.



영도구체육회

제18회 영도구테니스협회장배 클럽 대항 테니스대회

지난 6월 11일(토) 동삼테니스구장 외 6개소에서 동호인 및 관계자 200여 명이 모인 가운데 제18회 영도구테니스협회장배 클럽 대항 테니스대회가 개최되었다. 이번 대회에는 이강 영도구체육회장 등 관계자들이 참석해 자리를 빛내주었다. 동호인들은 페어 플레이 정신을 바탕으로 그동안 갈고닦은 기량을 코트 위에서 마음껏 쏟아내며 테니스를 만끽하는 자리가 되었다.



부산진구체육회

제17회 여성체육대회 전 종목 참가, 5개 종목 입상

지난 6월 17일(금) 부산사직종합운동장 실내체육관 외 5개소에서 제17회 여성체육대회가 개최되었다. 부산진구체육회에서는 72명의 선수단이 참가했으며, 배구, 볼링, 체조 등 3개 종목 우승 및 탁구, 테니스는 공동 3위를 차지하는 등 7개 종목 중 5개 종목에 입상했다. 부산진구체육회 선수단은 그동안 땀 흘려 갈고닦은 실력을 발휘하면서 좋은 결과를 얻을 수 있었다.



동래구체육회

2022년 2/4분기 동래구체육회 정기 이사회

지난 6월 21일(화) 동래구체육회 정기 이사회가 개최되었다. 동래구체육회장 등 25여 명이 참석한 가운데, 장준용 체육회장의 부산광역시 동래구청장 당선 취임으로 동래구체육회 회장 직무 대행 운영 등에 관한 안건을 심의하였다. 동래구체육회는 이사회를 통해 동래구 체육 발전과 동래구민의 건강증진에 더욱 노력할 것을 다짐하는 시간이 되었다.



남구체육회

제30회 부산광역시남구배드민턴협회 춘계대회

남구체육회는 지난 6월 12일(일) 약 700명이 참석한 가운데 백운포체육공원 인조구장에서 제30회 부산광역시남구배드민턴협회 춘계대회를 개최하였다. 대회 결과로는 구군 준우승 남구, 혼합복식 우승 40C 한마음회클럽 김한석, 용산 성현주, 40초 진양클럽 양승학, 장미정, 남자복식 우승 30대B 부경클럽 성현석, 은종진, 40A 용호마루클럽 임주용, 박종렬, 40B 백운클럽 제춘신, 용산클럽 임용, 여자복식 우승 40대초 용산클럽 강미영, 오륙도클럽 정미영, 50A 동항클럽 박혜숙, 50대B 용산클럽 김옥동, 대연클럽 양순희, 50대초 부공클럽 한미선, 용호마루클럽 이연숙이 각 부문에서 우승을 차지하면서 경기를 마무리하였다.



해운대구체육회

제5회 해운대구청장배 스쿼시동호인대회

지난 6월 12일(일) 일광 하이리페움 6층에서 제5회 해운대구청장배 스쿼시동호인대회가 개최되었다. 흥순현 해운대구청장을 비롯한 내빈이 참석한 가운데 진행된 대회는 150여 명의 스쿼시 동호인이 서로 교류하며 하나 되는 뜻깊은 시간으로 마무리하였다.



사하구체육회

사하구체육회장기배드민턴대회·제22회 사하구배드민턴협회장기 대회

사하구체육회는 지난 6월 11일(토)~12일(일) 이틀간 사하구체육회장기배드민턴대회 겸 제22회 사하구배드민턴협회장기대회를 개최하였다. 더불어 사하구, 강서구, 남구, 사상구 등 4개 구의 친선연합대회도 병행하여 진행됐다. 약 800여 명의 배드민턴 동호인이 참가했으며, 대회 결과 1위 사하스포츠클럽, 2위 센터유니온클럽, 3위 플러스클럽이 입상했다.



금정구체육회

제4회 금정구축구협회장배 대회 개최

금정구축구협회는 지난 6월 19일(일) 금정축구장에서 제4회 금정구축구협회장배 대회를 개최하였다. 동호인들은 그동안 갈고닦은 실력을 뽐내며 선의의 경쟁을 펼쳤다. 대회 결과 1부 금샘 A팀, 2부 하나 A팀, 3부 미라클팀이 우승했으며, 김용배 선수가 최우수선수상을 차지했다.



NEWS

구·군체육회 소식

강서구체육회

제17회 강서구배드민턴협회장기 배드민턴대회

지난 6월 11일(토)~12일(일) 2022 제17회 강서구배드민턴협회장기 배드민턴대회가 개최되었다. 이번 대회에는 김재업 강서구체육회장이 참석해 자리를 빛냈으며, 350여 명의 동호인이 참가해 클럽별 상호친목을 다지며 부상자 없이 성황리에 대회를 마쳤다.



연제구체육회

제28회 연제구축구협회장기대회

연제구체육회는 지난 6월 26일(일) 아시아드보조경기장과 환경공단에서 제28회 연제구축구협회장기대회를 개최하였다. 축구협회 7개 클럽, 동호인 250여 명이 참석한 가운데 진행된 대회는 경기 결과 우승 동성축구회, 준우승 연천축구회가 차지하였다.



수영구체육회

2022 수영구 골프, 게이트볼, 족구협회장배 대회 개최

수영구 골프협회는 지난 6월 12일(일)~13일(월) 제주 엘리시안CC에서 개최했으며, 수영구 게이트볼협회는 지난 6월 15일(수) 망미동 게이트볼장에서, 수영구 족구협회는 지난 6월 19일(일) 동수영중학교에서 각각 대회를 개최하였다. 코로나19 장기화로 오랜만에 진행된 협회장배 대회는 생활체육을 즐기는 수영구 동호인들이 화합하는 자리가 되었다.



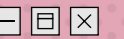
사상구체육회

2022 사상구종목별협회장기(파크골프, 테니스, 탁구) 대회

지난 6월 4일(토) 제5회 사상구파크골프협회장배 대회는 삼락생태공원에서, 지난 6월 18일(토) 제31회 사상구테니스협회장기 대회는 엄공유수지와 삼락생태공원에서, 지난 6월 19일(일) 제18회 사상구탁구협회장기 대회는 다누림센터에서 각각 진행되었다. 무더운 날씨에도 불구하고 많은 동호인들이 실력과 기량을 발휘하며 대회를 마무리했다.



센터 인포 Center Information



강서구국민체육센터



강서구 관내 초등학생 대상 생존수영 교육 실시

강서구체육회에서는 강서구 관내 초등학생들을 대상으로 생존수영 교육을 실시하고 있다. 일반 사고나 수상 사고에 대처할 수 있는 능력을 배양하기 위해 응급처치(심폐소생술) 교육, 수상안전 교육, 생존 수영 체험 등을 가르친다. 이번 교육을 통해 사고 예방과 사고 시 신속하게 대처해 생존할 수 있는 능력을 갖추는 데 중점을 두고 있다.

영도국민체육센터



2022 여름방학 특별프로그램 운영

영도국민체육센터에서는 무더운 여름을 맞이하여 초등학생을 대상으로 여름방학 특별프로그램을 운영하고자 한다. 이번 특강은 아이들에게 다양한 운동 프로그램을 제공하여 계획성 있는 생활 습관을 기르고 건강한 신체 육성 및 건전한 여가선용을 통해 사회성과 협동심을 배양하는 데 목적을 둔다. 오는 8월 1일(월)부터 26일(금)까지 진행되며, 안전교육, 수영 영법 등의 프로그램이 운영된다.

부산실내빙상장



YMCA 어린이집 공개수업 개최

지난 6월 28일(화) 부산실내빙상장에서 YMCA 어린이집 공개수업이 개최되었다. 이날 공개수업에서는 학생들이 그동안 갈고닦은 실력을 선보이는 자리가 되었으며, 참가한 부모님들도 격려를 보내며 즐거운 시간을 가졌다.

NEWS

부산광역시장애인체육회 소식

2022 시도장애인 체육회 간담회 참석



지난 6월 23일(목)에서 24일(금) 경기도 성남에서 열린 '2022 시도장애인 체육회 간담회'에 부산광역시장애인체육회가 참석했다. 이번 간담회는 시도간의 소통과 유대를 바탕으로 중기목표인 장애인 생활체육 참여율 30% 달성과 사업추진 체계 개편 및 체육 참여

환경 개선 등 장애인체육의 발전을 위한 시간을 가졌다. 특별히 시도별 기획 총무 파트의 참여로 차기년도 사업(예산) 준비현황을 조기에 공유하였으며, 이에 각 시도별 원활한 예산확보와 사업 준비의 만전을 도모할 수 있는 계기가 되었다.

2022 부산 파라 트라이애슬론 강습회 개최



문화체육관광부, 국민체육진흥공단, 대한장애인체육회의 후원으로 지난 6월 26일(일) 한마음 스포츠센터(해운대구 좌동)에서 '2022 부산 파라 트라이애슬론 강습회'가 개최되었다. 이번 강습회는 40명이 참가해 장애인 트라이애슬론 활성화를 위한 종목 체

험과 신인 선수 발굴 및 육성을 위한 시간을 가졌다. 프로그램으로는 응급처치 특강, 트라이애슬론 경기규칙과 종목별 트레이닝 방법론, 수영·사이클·육상 강습 및 종합평가로 마무리되었다.

NEWS

부산공공스포츠클럽 소식

거점스포츠클럽

2022 부산시협회장배 펜싱선수권대회 휩쓸어

지난 6월 17일(금)부터 19일(일)까지 아시아드주경기장 펜싱경기장에서 2022 부산시협회장배 펜싱선수권대회가 개최되었다. 이번 대회에는 거점스포츠클럽 소속 선수 38명이 참가했으며, 플뢰레 남중부 단체전 우승 등 19명이 대회를 휩쓸며 쾌거를 거두었다.



<거점스포츠클럽 소속 선수 수상 결과>

종목	종별	단체전/개인전	1위	2위	3위
플뢰레	남중부	단체전	거점스포츠클럽	-	-
	남중부	개인전	최예승	-	김민결
	남초고	개인전	윤우빈	김찬경	-
	남초저	개인전	이한솔	전주현	박준희, 김희성
	여초고	개인전	-	박정연	-
	여초저	개인전	이지우	김단예	장하람
에페	남초고	개인전	-	이강현	김시준
	남초저	개인전	-	이승현	-
	여초고	개인전	이현민	안효주	송은재, 전주홍

제51회 전국소년체육대회 입상 격려

거점스포츠클럽에서는 제51회 전국소년체육대회에 부산시 대표로 테니스 6명, 체조 5명, 펜싱 3명 등 총 14명이 선발되어 참가했다. 대회 결과, 체조 여초부 오지원 선수가 도마 개인종합 2위, 플뢰레 남중부가 단체전에서 우승하는 등 스포츠클럽의 역사를 써 내려가고 있다. 이에 거점스포츠클럽에서는 선수들이 더 발전할 수 있는 계기를 마련하고자 화합의 장을 가졌다. 거점스포츠클럽 김원식 회장은 수고한 선수 전원에게 만찬을 제공하며, 격려와 축하의 말을 전하였다.



부산영도구스포츠클럽

제22회 회장배 전 한국 스쿼시선수권대회 참가

대한스쿼시연맹의 주최로 지난 6월 4일(토)부터 7일(화)까지 김천스쿼시경기장에서 제22회 회장배 전 한국스쿼시선수권대회가 진행되었다. 이번 대회는 초, 중, 고등, 대학, 일반부 300여 명이 참가한 가운데, 부산영도구스포츠클럽 김슬아 회원이 기량을 마음껏 펼치면서 여자 중등부 3위를 차지하였다.





Pizza Hut

1588-5588

www.pizzahut.co.kr

모바일 이용시

피자헛 모바일 앱 다운로드



안드로이드
http://goo.gl/YZAHjY



아이폰
http://goo.gl/u7xa8k



케이준

더블쉬림프 포켓

통새우 30마리를 가득 채웁니다!

콘치즈포켓

달콤고소한 콘무스와
체다치즈가 옛지 끝까지!



진영푸드주식회사

바렐 전기 아연 아연니켈 합금 표면처리 전문업체

Electrical Barrel Zinc
Zinc-Nickel Alloy Plating



DONG-A PLATING Co., Ltd.



동아플레이팅(주)
DONG A Plating Co., LTD.

부산광역시 강서구 녹산산단382로 14번가길 20
부산청정도금센터 101, 107, 108, 111호
전화 | 051-263-2170 팩스 | 051-972-2173
E-mail | donga1089@dongaplating.com

<http://www.dongaplating.com>



케이블카 그 이상의 즐거움!

송도해상케이블카 부산에어크루즈

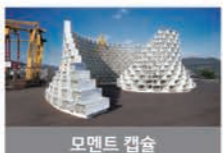
볼수록 새로운 바다! 갈수록 색다른 재미! 탈수록 즐거운 송도해상케이블카
하늘과 바다를 가로지르는 감동, 생생한 테마와 즐거움을 경험하세요!



스카이하버 전망대



소원의 용



모멘트 캡슐



VR 스카이스윙



케이블카 뮤지엄



다이노 어드벤처



파티드 (피규어) 갤러리

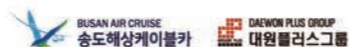


어린이장

문화와 즐거움이 가득한 오션 테마파크!

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

문의 051) 247-9900



동백전 | 지역경제 날개가 되다!



부산은행이 지역화폐 동백전과 함께합니다

지역화폐가 만드는 부산경제 나비효과
쓰면 쓸수록 고객에게 돌아오는 캐시백효과
받으면 받을수록 가맹점에겐 수수료 절감효과
55년 지역은행, 부산은행이 부산시와 함께
더 든든한 지역경제의 날개를 만들겠습니다



- 계약을 체결하기 전에 금융상품설명서와 약관을 읽어보시기 바랍니다.
- 금융소비자는 해당상품 또는 서비스에 대하여 설명을 받을 권리가 있으며, 그 설명을 듣고 내용을 충분히 이해한 후 거래하시기 바랍니다.
- 기타 자세한 사항은 부산은행 모바일뱅킹 앱을 참조하시거나 동백전 고객센터(1577-1432)로 문의하시기 바랍니다.



지역과 함께하는 든든한 동반자
BNK 부산은행