부산체육 2022. 09 Vol. 47
부산광역시체육회 매거진

Vol. 47
2022. 09

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

부산체육人
부산광역시산악연맹
최재우 회장

구·군체육회를 가다
부산광역시중구체육회

이슈 & 포커스
제103회 전국체육대회
부산대표선수단 결단식

부산광역시체육회
BUSAN SPORTS COUNCIL

CONTENTS

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

Vol. 47
2022. 09

건 건강한 육체

04
부산체육人
부산광역시산악연맹
최재우 회장

08
영광의 주역
부산광역시씨름협회
박영권 원로

12
부산스포츠 히어로
재송여자중학교 펜싱부

16
스포츠 in 과학
도핑? 도핑! - 쉬운 도핑이야기

강 강인한 정신

20
부산체육 이야기
두 번째, 2002 부산아시아경기대회

24
구·군체육회를 가다
부산광역시중구체육회
영도다리 만남의 걷기대회

26
달려라 부산체육
부산광역시체육회 '여성태권도교실'

30
내일은 체육왕
수영구스포츠클럽

한 한마음 광장

34
이슈 & 포커스
제103회 전국체육대회
부산대표선수단 결단식

36
부산스포츠 기자단 에세이
2022 부산 국제 장대높이뛰기
경기대회 성료

38
스포츠 PLUS
빠른 공수 전환으로
코트 위를 누비는 스포츠, 핸드볼

42
오늘의 10분 운동
운동 전은 뜨겁게, 운동 후는 차갑게

44
슬기로운 건강생활
열심히 일한 당신
번아웃 증후군을 극복하라

46
이달의 책
웰씽킹

생 생생한 소식

48
BSC 뉴스

51
구·군체육회 소식

54
체육회 사업소개
2022 레크리에이션교실

56
센터 Info
- 부산국민체육센터
- 북구국민체육센터
- 강서구국민체육센터
- 영도국민체육센터
- 부산실내빙상장
- 부산종합실내테니스장

58
부산광역시장애인체육회 소식

59
종목·공공스포츠클럽 소식

발행일 2022년 9월 15일(월간, 비매품, 통권 제47호)
발행인 부산광역시체육회
편집인 성기환
편집·취재 문찬식, 김성무, 하나근, 김도희, 김민기
발행처 부산광역시체육회
부산광역시 동래구 사직로 77(T. 051-500-7900)
기획·제작 효민디앤피

Instagram
인스타그램에서도
부산광역시체육회 소식을 만날 수 있습니다.

04

24

26

49

부산 산악 100년을 향한 주춧돌을 세우다

부산광역시산악연맹 제29대 회장 **최재우**

좋아하면 닮아간다는 말이 있다.
그래서인지 넓은 마음을 가진 최재우 회장은 웅장한 산과 퍽 닮아 보였다.
그는 산을 통해 겸손함을 배웠다며 부산광역시산악연맹의
든든한 뿌리가 되고 싶다는 마음을 전했다.

산을 통해 배운 인생

산은 남녀노소 누구나 갈 수 있는 곳이지만 험준한 산은 전문 산악인도 범접하기 힘들다. 산이 가진 무한한 에너지 앞에서 사람이 작은 존재라는 걸 일찍이 깨달은 최재우 회장은 산을 이렇게 정의했다.

"진인사대천명(盡人事待天命). 자연의 이치를 따르는 것만이 제가 할 수 있는 일이더라고요. 산을 자주 오르면서 나름 원숙기에 접어들었다고 생각했지만, 그럼에도 매번 산을 마주할 때면 절로 겸손해집니다."

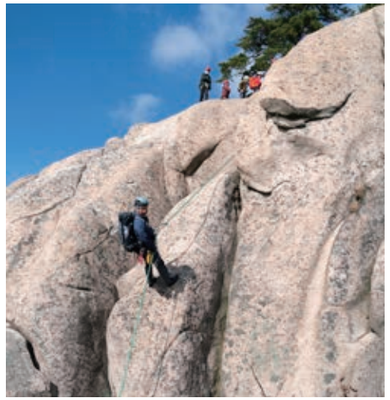
최재우 회장은 지질학을 전공해 산과 가까워질 수밖에 없었다. 대학 시절 현장학습을 통해 산의 풍광과 멋에 흠뻑 빠져 시간이 날 때마다 산을 찾아다닐 정도였단다.

"산은 인생과 닮았다고 하잖아요. 힘든 여정을 이겨내고 정상에서 맛보는 성취감은 산이 주는 최고의 선물이기도 하죠."

부산의 진산(珍山)인 '금정산'을 자주 오르면서 등산을 체계적으로 공부하고자 마음먹게 된 최 회장은 부산시민등산아카데미를 통해 본격적으로 산과 인연을 맺게 되었다. 그동안 여러 산을 올랐지만, 히말라야 안나푸르나 베이스캠프에 갔던 일이 가장 기억에 남는다고.

"대한민국 대표 산악인으로 알려진 박영석 대장이 2011년 새로운 루트를 개척하던 중 실종되셨습니다. 그분을 기리는 추념비 앞에 섰을 때 마음이 뭉클했습니다. 앞선 산악인 선배들의 희생을 가슴에 새기며 많은 사람이 산을 즐길 수 있도록 돕는 것이 연맹 회장으로서 해야 할 일이라고 생각합니다."

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



영광스러운 발자취, 걸어온 50년

1969년 11월 29일 창설한 부산광역시산악연맹은 52년이라는 긴 역사를 이어오고 있다. 산하에는 50여 개의 단체가 소속되어 있는데 한마음으로 화합하며 소통해나간다고. 오랜 세월 동안 쌓아온 단결력을 바탕으로 다양한 업적도 남겨왔다. 지리산 뱀사골계곡, 한신계곡 등 등산로로 사랑받는 이곳들은 부산광역시산악연맹 초창기 회원들이 개척한 길이다. 부산광역시산악연맹의 위상은 국내뿐 아니라 전 세계적으로 알려져 있는데 바로 '부산다이나믹 희망원정대' 덕분이다.

"부산광역시의 후원을 받아 출범한 부산다이나믹 희망원정대는 2006년 5월 세계 최고봉인 에베레스트를 시작으로 2011년 9월까지 히말라야 14좌 등정에 성공했는데요. 단일팀으로는 세계 최초이며, 5년 4개월 14일이라는 최단기간 등정으로 세계 기네스북에 등재되어 있습니다."

부산광역시산악연맹은 산을 개척하는 일뿐만 아니라 산을 지키는 일에도 앞장섰다. 1990년대 초 금정산 골프장 건설 반대 운동을 통해 금정산을 보존하는 데 큰 역할을 했으며, 여러 단체와 연계하여 건강한 산악 환경을 조성하기 위해 노력해왔다. 최근 캠핑이나 백패킹으로 산을 찾는 이들이 늘어난 만큼 쓰레기를 함부로 버리는 사람도 많아졌다며 그는 안타까움을 드러냈다.

"선배 산악인들이 산을 지켜준 덕분에 우리가 아름다운 산을 마음껏 즐길 수 있지 않습니까. 우리도 후손들에게 멋진 자연을 남겨줘야 한다고 생각합니다."

최재우 회장은 등산을 마치고 돌아오는 길에 쓰레기 하나라도 무조건 주워온다고. 현재 젊은 사람들을 중심으로 플로깅(조깅하면서 쓰레기를 줍는 운동) 문화가 정착되고 있는 점은 다행이라며 이를 통해 산을 사랑하는 마음도 함께 확산했으면 한다는 마음을 내비쳤다.

멈추지 않는 도전 정신

최재우 회장이 취임한 2021년도는 팬데믹 기간과 맞물려 사업추진에 어려운 사항이 많았다. 이에 대회를 연기하거나 축제 규모를 축소하기도 했지만, 부산등산학교와 금정제는 상황에 따라 탄력적으로 진행되었다. 부산광역시산악연맹에서는 오는 9월에 제33회 부산광역시장배 전국 금정스포츠클라이밍대회를, 10월에는 코로나19로 3년간 중단되었던 제16회 부산산악문화제를 성공적으로 개최하고자 준비하고 있다.

코로나 시국으로 교류의 장은 적었지만, 부산광역시산악연맹인들의 활약은 계속해서 이어졌다. 작년 제53회 대통령기 전국등산대회에서 부산광역시가 종합우승을 차지한 것이 그 예이다.

"산악 전반에 대한 이론과 실기를 통해 산악인들의 기량을 확인할 수 있는 대회인 만큼 종합우승이라는 값진 성과를 거둬 기쁩니다. 올해 전국등산대회에서도 종합우승을 차지하고자 연맹인들은 열심히 훈련에 매진하고 있습니다."

이처럼 우수한 산악인들이 많은 덕분에 부산광역시산악연맹에서는 다양한 도전도 앞두고 있다. 바로, 2030 부산세계박람회의 유치를 기원하며 '골둠피크 원정대'를 구성한 것.

"히말라야 골둠피크봉은 아직 미등정봉인데요. 부산광역시산악연맹에서 세계 최초로 등정하고자 합니다. 박정용 대장을 포함한 6명의 골둠피크 원정대는 올해 초부터 매달 1회씩 전국 산을 돌아다니며 훈련하고 있습니다. 내년 성공적인 등정을 위해 많은 응원 부탁드립니다."

걸어갈 50년의 기반을 닦으며

부산광역시산악연맹에서는 산악스포츠문화 활성화를 위해서도 노력하고 있다. 스포츠클라이밍은 올림픽대회 정식종목으로도 채택되어 있으며 하계에는 인공암벽장을, 동계에는 아이스암벽장을 등반하는 종목으로 사시사철 즐길 수 있는 스포츠이기도 하다. 그러나 부산광역시 내에는 국제규격의 스포츠클라이밍 시설이 없던 가운데 희소식이 들려왔다. 부산광역시체육회와 부산광역시에서 3천 평 규모의 부지를 제공하고 유치 의사를 밝힌 기장군과 함께 스포츠클라이밍 경기장 건립을 협의 중이다.

앞으로 부산광역시 차원의 예산과 사업추진을 통하여 국제규격의 인공암벽장 건립과 스포츠클라이밍 선수 확충 및 지원 등을 통해 더욱더 성숙한 부산 산악문화를 이루도록 노력하고 있다.

"올림픽대회에서 동계·하계 메달이 걸려있는 종목은 '산악'밖에 없습니다. 전국체육대회에서 좋은 성과를 거두는 선수들이 많은 만큼 경기장 건립을 통해 마음껏 산악을 즐기도록 발판을 마련하고자 합니다."

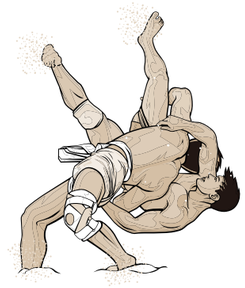
전문체육과 더불어 일반체육 산악문화 활성화를 위해 부산광역시산악연맹에서는 부산등산학교, 부산산악구조대, 부산산악문화전시관 등을 운영하고 있다. 앞으로도 부산시민들에게 산을 통해 건강과 활력을 찾을 수 있도록 돕고자 한다.

"평생 지질과 관련된 일을 하면서 깨달은 것이 하나 있습니다. '기초 공사가 중요하다.' 기초가 단단할수록 모든 걸 튼튼하게 세울 수 있듯이 부산광역시산악연맹 100년 역사를 만들어가는 데 든든한 주춧돌이 되고 싶습니다."

물러서지 않고 거둬들인 결실

부산광역시씨름협회 **박영권** 원로

'두 사람이 샅바를 잡고 힘과 재주를 부리며 먼저 넘어뜨리는 것으로 승부를 겨루는' 씨름.
샅바를 잡은 이상 후퇴란 없다는 각오로 고난과의 승부에서 승리를 거머쥔 박영권 원로를 만났다.



타고난 기량, 씨름판에서 빛나다

고향인 경북 영천에서 군민체육대회 씨름 경기에 출전한 박영권 원로는 그곳에서 대구 영신고등학교 씨름부 윤병태 감독에게 스카우트 제의를 받았다.

"씨름 선수를 발굴하기 위해 각 체육 대회를 순회 중이셨어요. 제가 경기하는 걸 보시고는 운동을 전문적으로 해볼 생각이 없는지 물어보셨습니다. 당시 제가 고등학교 1학년이었는데 고등학생이 발탁된 건 극히 이례적인 경우였죠."

영신고등학교 씨름부는 10년 넘게 명성을 떨쳤던 곳인 만큼 보통 초등학생 때부터 씨름을 했거나 중학생 때 전국 대회에서 1~3등을 차지했던 선수가 스카우트 됐었다고 하니, 군민체육대회에서 씨름을 처음 해봤다는 그가 스카우트된다는 건 상상하기 힘든 일이었다. 그런데 윤병태 감독의 눈은 정확했다. 박영권 원로는 어릴 때부터 운동 신경이 남달라 체육 선생님마다 그에게 운동을 권했었다고 한다.

"키는 작지만, 육상, 배구 등 안 해 본 종목이 없습니다. 그런데 운동을 했던 형님이 큰 부상을 당하자 아버지께서 제가 운동하는 걸 반대하셨어요. 씨름 대회도 아버지께 말씀드리지 않고 나갔던 거고요."

윤병태 감독의 제안은 박영권 원로의 운동에 대한 열망을 끓게 했다. 이번에는 그도 물러서지 않고 끈질긴 설득 끝에 결국 아버지의 허락을 받아냈다. 단, "네 장래는 네가 책임져야 한다. 네 판단대로 전학은 시켜줄 테니 앞으로 날 원망하지 마라."는 혹독한 조건이 붙었다.

좌절 속에서 내린 빠른 결단

박영권 원로는 고등학교 1학년 말에 영신고등학교 씨름부에 입단했다. 하지만 아무리 운동 신경이 뛰어난 그였어도 씨름으로 전국에서 내로라하는 선수들을 상대로 경쟁하기에는 한계가 있었다. 대학교 입학전, 체육 특기자 자격을 얻기 위한 궁여지책으로 씨름이 아닌 레슬링 대회에 출전하기도 했다. 몇 가지 규칙만 익힌 상황이었는데 다행히 자유형에서 1등을 차지했고 씨름부와 레슬링부가 있는 동아대학교에 진학하게 되었다.

대학에서 본격적으로 씨름을 익히기 시작하자 그의 실력은 날이 갈수록 향상해 좋은 성적도 거두었다. 그러나 또다시 힘든 순간이 찾아왔다. 박영권 원로는 평생을 94~100kg 정도의 체중을 유지해 왔는데 체급이 지금처럼 세분화되기 전 그의 체중은 무제한급에 해당되었던 것이다. 무제한급으로 가지 않으려면 80kg 미만까지 체중을 감량해야 했다. 그렇게 본인의 체중으로 무제한급에서 자신보다 체격이 큰 선수를 상대하느라 몸에 무리가 갔고, 체급을 내리기 위해 체중을 감량하는 과정에서는 몸에 힘이 빠지는 바람에 계단에서 굴러 다치기도 했다. 결국 대학교 3학년 때 인대 파열로 수술을 하게 되면서 '더 이상 선수생활은 안 되겠다'는 생각과 함께 아버지의 말씀이 떠올라 곧장 지도자가 되기 위해 대학원 진학을 준비했다. 그리고 1980년, 스물넷에 고등학교 체육 교사가 되었다.

Korean Wrestling

눈부신 성과, 연이은 스카우트

경남 밀양에서 교직 생활을 시작한 박영권 원로는 1년 만에 부산 금성고등학교로 자리를 옮기게 된다. 박영권 원로가 교육 실습생으로 근무했던 금성중학교는 금성고등학교와 같은 재단이었고 그를 눈여겨본 재단 이사장이 그가 씨름부를 맡을 적임자라 생각해 스카우트했던 것.

"소년체육대회에서 한 번도 4강에 못 들었던 팀을 1년 만에 우승시켰습니다. 중학생 때 저한테 씨름을 배웠던 학생들이 자원해서 금성고등학교 씨름부에 들어오더라고요. 저도 지고는 못 버티는 성격이라서 학생들과 힘을 모아 성적을 냈습니다."

그리고 박영권 원로는 1985년에 LG그룹 황소씨름단 코치로 가게 된다. 당시 프로씨름은 프로야구에 어느 것 하나 밀리지 않는 소위 잘나가는 스포츠였고 코치 자리 경쟁도 치열했는데, 그의 성실함과 지혜를 익히 알고 있던 감독의 제안이었다. 이후 진로두꺼비 씨름단, 대한씨름협회 상비군 등에서 지도자 생활을 보냈다. 그리고 2004년에 부산광역시씨름연합회 사무국장을 맡았다. 이때 그가 꾸렸던 부산 여자씨름팀은 전국 대회에서 우승을 휩쓸었고 그곳에서 여자씨름의 절대 강자 임수정, 이다현 선수 등이 탄생했다. 박영권 원로의 지도로 기본기를 탄탄하게 익힌 임수정, 이다현 선수. '여자 이만기'라는 애칭을 가지고 있는 임수정 선수는 지금도 국화급 정상을 지키고 있으며, 이다현 선수는 2021년 대한씨름협회 전관왕, 현 천하장사 타이틀을 가지고 있다.

"흥미 유발, 동기 부여가 중요합니다. 처음부터 큰 대회에 출전시키는 게 아니라 우승할 만한 대회부터 출전시켜 성취감을 느끼게 했어요. 전략적으로 단련을 시킨 거죠."

이처럼 박영권 원로는 씨름계에서 컴퓨터 용량이 보통이 아니기로(머리가 좋기로) 정평이 난 인물이었다.

공정함으로 질서를 잡다

박영권 원로는 2007년부터 2016년까지 대한씨름협회 심판위원장을 맡아 모래판의 질서를 잡았다.

"씨름은 모래판에서 3~5cm 차이로 승패가 갈리고, 샅바를 얼마나 잡았느냐가 승패에 영향을 끼쳐요. 그러다 보니 감독들 간 신경전도 대단했고, 심판 판정에 수긍하지 않고 항의하는 경우도 많았습니다."

그래서 그는 누구나 수긍할 수 있는 판정을 내리고자 '심판 규정'을 엄격하게 적용하였다. '샅바를 잡는 과정에서 지도자는 어떤 개입도 할 수 없다'는 새로운 규정도 만들었다. 대신 선수와 마주 보고 있는 부심이 샅바를 확인하도록 했는데 그럼에도 불구하고 항의가 있을 시 두 번의 경고로 가차 없이 퇴장시켰다. 박영권 원로의 판정은 '공정함'이라는 기준을 두고 이루어졌기 때문에 편파 판정, 약체팀 괄시 등 심판에 대한 오명을 씻어내는 데 큰 역할을 했다.

"초등학교, 중학교 씨름단 감독이나 프로팀 감독이나 선수에게 공을 들이는 정성과 열정은 똑같습니다. 지도자 한 사람 한 사람의 마음을 읽어주려고 노력했어요."

박영권 원로는 씨름이 국기(國技)임에도 불구하고 국제 경기가 없다는 이유로 지원이 부족한 점이 아쉽다고 한다. 다만, 우리나라 문화재로서 국가무형문화재와 유네스코 인류무형문화유산에 등재되어 있는 만큼 씨름판에서 값진 땀을 흘리고 있는 이들이 전통을 이어가는 '장인(匠人)'으로서의 자부심을 갖길 바란다는 말을 전했다.

PROFILE

주요 이력

- 전) 금성중고등학교 교사 겸 씨름부 감독
- 전) LG그룹 황소씨름단 코치
- 전) 진로두꺼비 씨름단 코치 및 감독
- 전) 대한씨름협회 상비군 지도자
- 전) 부산광역시씨름연합회 사무국장
- 전) 대한씨름협회 심판위원장
- 전) 부산과학기술대학교 경찰경호과 겸임교수

씨름판에서 값진 땀을 흘리고 있는 이들이 전통을 이어가는 '장인(匠人)'으로서의 자부심을 갖길 바랍니다.

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

대한민국 펜싱의 미래는 우리들!

재송여자중학교 펜싱부

재송여자중학교 펜싱 연습장에는 웃음소리가 가득하다. 활기 넘치는 모습은 여느 10대 또래와 다름없다. 하지만 검을 잡는 순간 눈빛이 달라지며 진지하게 훈련에 임하는 재송여자중학교 펜싱부. 누구보다 펜싱을 즐기며 성장 중인 10인의 검객들을 만나보자.

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

올해 출전대회 모두 입상하는 쾌거

재송여자중학교 펜싱부는 1990년 창단해 32년 동안 부산의 펜싱 선수를 육성해왔다. 2012년 런던하계올림픽 대회에서 사브르 개인전 우승을 차지하며 한국 여자 펜싱 첫 올림픽 금메달리스트가 된 김지연 선수도 이곳 출신이다. 현재도 우수한 선수들이 자라나고 있는데, 청소년 국가대표로 구차빈, 조주현 학생이 선발되었으며 꿈나무 선수로 조혜림 학생이 발탁되기도 했다. 올해도 재송여자중학교 펜싱부는 출전한 모든 대회에서 입상하며 명문 펜싱부임을 입증했다. 선수들의 좋은 체격 조건과 성실함이 뒷받침되니 성과가 날 수밖에 없다며 장경훈 부감교사는 자랑을 아끼지 않았다.

"우리 선수들은 학업도 운동도 상위권입니다. 또한 재송여자중학교 선생님들과 학생들이 펜싱부를 많이 격려해 주는데요. 응원에 힘입어 선수들도 기분 좋게 펜싱을 즐기고 있습니다."

재송여자중학교의 사랑을 듬뿍 받는 펜싱부는 플뢰레* 종목을 중점으로 1학년 2명, 2학년 6명, 3학년 2명 등 현재 총 10명의 선수를 육성하고 있다.

*플뢰레 500g 이하의 칼을 사용하며 팔과 머리, 다리를 제외한 상체를 찌르는 종목이다.

펜싱을 향한 열의

재송여자중학교 펜싱부는 야간과 토요일에도 훈련을 실시하고 있다. 힘들 법도 하지만 펜싱부 선수들은 오히려 훈련을 더 하고 싶다며 지도자들에게 건의한단다. 25년 동안 재송여자중학교 펜싱부를 지도 중인 윤정숙 코치는 이런 선수들의 모습이 대견할 따름이라고.

"한 번은 대회에 출전하고 이틀 정도 휴식 시간을 줬죠. 그랬더니 몸이 무거워진다며 다음에는 하루만 쉬고 훈련하자고 하더라고요. 아이들의 열의에 지도자들이 더 힘을 얻습니다."

이처럼 선수들이 펜싱에 진심을 다할 수 있었던 것은 지도자들이 훈련 분위기에 많은 신경을 쓴 덕분이다. 학생들의 성향이 자율적인 분위기를 추구하는 것을 파악하고 스스로 훈련할 수 있는 환경을 만들어 준 것. 더불어 부산광역시청 실업팀을 포함한 부산 내 펜싱부와의 대련을 통해 다양한 경험을 쌓도록 도와주고 있다.

대한민국 펜싱의 미래

재송여자중학교 펜싱부에는 두 가지 특별한 점이 있다. 하나는 선수들이 무척 쾌활한 편인데 출전한 대회에서 아이돌 음악에 맞춰 몸을 풀 정도란다. 또 다른 하나는 3학년 노민지, 오연우 학생이 격월로 주장을 맡고 있다는데, 두 선수를 만나 이야기를 들어보았다.

노민지 선수는 초등학교 5학년 때 아버지의 권유로 펜싱을 시작하게 되었으며, 중학교 때 처음으로 시합에 뛴 경험을 잊지 못한다.

"처음 시합에 참가했다는 자체가 기억에 남아요. 또한 부산광역시청 실업팀 언니들과 훈련을 통해 배울 점도 많아서 늘 대련 시간이 기다려져요."

오연우 선수가 펜싱을 시작한 계기는 초등학교 5학년 때 친구와 펜싱클럽을 방문하면서다. 올해 초 전지훈련을 다녀와서 많은 것을 깨달았다고.

"전지훈련에서 다른 또래 선수들도 만났는데요. 엄청 열심히 연습하더라고요. 펜싱을 하다 보면 힘든 순간도 있는데, 그때마다 그 또래 선수들을 생각해요. '그들은 지금도 열심히 하고 있을 텐데, 나도 열심히 해야 한다!'라고 말이죠."

두 선수는 앞으로 개인전 메달을 획득하고 멋진 펜싱 선수로 성장하고 싶다는 포부를 밝혔다. 또한 후배들에게 내년 전국소년체육대회에서 단체전 금메달을 따길 바란다고 응원을 보냈다.

윤정숙 코치

장경훈 부감교사

노민지 학생

오연우 학생

목표는 전관왕 달성

재송여자중학교 펜싱부는 9월 중순 열리는 2022 국가대표선수선발대회 출전을 앞두고 있다. 큰 대회에서 다양한 선수들과 경기를 경험하는 것만으로도 선수들에게 큰 자양분이 되기에 재송여자중학교는 대회 참여에 적극적인 서포터가 되어주고 있다. 더불어 부산광역시교육청과 부산광역시체육회에서도 펜싱부를 향해 아낌없는 지원을 해주고 있다.

앞으로 재송여자중학교 펜싱부의 목표는 '전관왕'이다. 모든 시합에서 우승할 정도로 선수들의 기량이 출중하며, 이를 최대치로 끌어내고자 훈련에 매진하고 있다. 대한민국 펜싱의 미래를 책임질 재송여자중학교 펜싱부. 전도유망한 선수로 성장할 그들의 앞날을 응원한다.

재송여자중학교 주요 수상내역

1990.	펜싱부 창단
2022. 03.	제51회 회장배전국남녀종별펜싱선수권대회 플뢰레 단체전 1위, 개인전 1위, 3위
2022. 05.	제34회 한국중고펜싱연맹회장배펜싱선수권대회 플뢰레 단체전 1위, 개인전 2위, 3위
2022. 05.	제51회 전국소년체육대회 플뢰레 단체전 2위
2022. 07.	제60회 전국남녀종별펜싱선수권대회 플뢰레 단체전 1위, 개인전 1위, 2위
2022. 07.	제50회 문화체육관광부장관기 전국남녀중고펜싱선수권대회 플뢰레 단체전 2위, 개인전 2위, 3위

Mini Interview Jaesong Girls Middle School

고재란 교장 선생님

재송여자중학교 펜싱부는 1990년 창단되어 32년 동안 유능한 펜싱 선수들을 배출하고 있습니다. 올해는 모든 대회에서 입상하며 마음껏 기량을 발휘해주고 있어 뿌듯한 마음입니다. 저는 재송여자중학교에서 교감, 교장으로 재직하면서 약 7년 동안 우리 펜싱부를 지켜보았습니다. 특히 올해는 더욱 열정 넘치고 활기찬 모습에 덩달아 기분이 좋아집니다. 학교에서는 운동과 학습을 병행할 수 있는 환경을 만들어주고자 늘 노력하겠습니다. 펜싱부 선수들! 살다 보면 슬럼프가 오고 힘들 때도 있을 것입니다. 그때마다 재송여자중학교에서 펜싱을 하던 지금을 떠올리면 좋겠습니다. 펜싱을 향한 열정을 불태우며 열심히 하던 이 순간을 말이죠. 그러면 여러분에게 당면한 어떤 어려움도 이겨낼 수 있을 것입니다. 항상 "국가대표!"라고 인사하면 좋아하는 모습이 눈에 선합니다. 여러분은 반드시 국가대표가 될 선수들이기에 학업도 운동도 열심히 하길 바랍니다. 늘 응원합니다. 그리고 사랑합니다!

도핑? 도핑!

쉬운 도핑 이야기

"운동선수가 진통제를 먹으면 도핑에 걸리나요?" 스포츠의학을 전공한 재활의학과 전문의인 제가 현장에서 많이 받는 질문입니다. 도핑에 걸리면 문제가 생기기에 운동선수와 지도자들에게 현실적으로 도핑은 무서운 존재로 다가옵니다. 스포츠활동 후 나타나는 근골격계 손상을 조절하는 약물치료가 필요한 경우에는 더더욱 그렇습니다.

경기력 향상을 위해 금지된 약물의 힘을 이용하는 도핑을 의도적으로 시행하는 경우에는 지도자나 선수는 그러한 행위를 하는 자체에 대해 처벌을 받아야 한다고 동의합니다. 하지만 스포츠 현장에서는 의도치 않게 즉, 운동능력을 향상시키기 위함이 아니라 감기나 근육통을 치료하기 위해 또는 건강 증진을 위해 한약이나 민간 요법 등 보약을 복용하는 경우처럼 의도치 않게 도핑에 문제가 생길 수도 있습니다. 이러한 억울함을 피하기 위하여 선수들은 필요한 약조차 먹지 않거나 의료인들도 처방을 꺼리는 상황이 발생하기도 합니다.

오해할수 있는 도핑에 관해 쉽게 이야기해 보고자 합니다.

Professional Experience

글 _ **김영훈**
재활의학전문의, 의학박사
부경대학교 스마트헬스케어학부
해양스포츠전공 교수

연구분야
- 의생명건강과학
- 스마트헬스케어
- 해양치유

경력
- 고려대학교 구로병원 재활의학과 전공의
- 국립재활원 재활의학과 과장
- 대한체육회 태릉선수촌 의무실장
- 늘봄재활전문병원, 맥재활의학과의원 원장
- 대한스포츠의학회, 스페셜올림픽코리아 이사
- 대한재활의학회 정회원
- 2014년 인천아시안게임 대한민국 선수단 주치의
- 2018년 평창동계올림픽 피겨/쇼트트랙경기장 (부)의무책임자

도핑이란?

도핑이란 운동능력을 향상시키기 위해 금지된 약물의 힘을 빌리는 행위를 말하며, 과거에 비해 도핑에 대한 체육인들의 관심이 높아지고 있습니다. 특히 2025년에 세계도핑방지기구(World Ant-Doping Agency, WADA)의 총회가 아시아 최초로 부산에서 열리게 되어 관심이 더 높아지고 있습니다(그림 1, 2). 이번 총회 유치는 2030년 세계박람회 개최지 선정에 앞서 열리는 대규모 국제행사로 2030 부산세계박람회 유치에도 도움이 될 전망입니다.
일부 체육인들이 스포츠정신에 위배되는 도핑의 유혹에 빠져 전체 스포츠계에 부정적 영향을 끼치는 경우가 있으며, 선수건강과 공정한 경쟁을 생각해 보면 도핑에 대한 올바른 인식을 갖는 것은 매우 중요합니다.

WORLD ANTI-DOPING AGENCY
play true

그림 1 세계도핑방지기구 WADA 로고

운동선수들이 알아야 할 도핑

도핑은 선수 스스로 주의해야 하는 의무가 있기 때문에 선수가 모르고 금지약물을 복용하는 경우, 즉 고의성 없이 약물을 사용하는 경우도 처벌의 대상이 됩니다. 무심코 먹은 감기약이나 처방전 없이 구입가능한 일반의약품 또는 건강보조식품들에도 금지약물이 포함되어 있을 수 있다는 것을 명심해야 합니다. 선수들이 아프면 약을 복용하면 안 된다고 생각할 수도 있지만, 일반적으로 자주 복용하는 소화제, 비스테로이드성 진통소염제 및 항생제 등은 문제가 되지 않으며, 질병 치료를 위해서 금지약물을 사용해야 할 경우는 '치료목적사용면책(TUE; therapeutic use exemption)'이라는 제도(그림 3)를 이용하여 사용 승인을 받고 약물치료를 할 수 있습니다. 또한, 금지약물은 복용하는 것뿐만 아니라 소지하는 것도 도핑에 해당한다는 것을 꼭 숙지해야 합니다.
금지약물 검색은 한국도핑방지위원회(Korea Ant-Doping Agency, KADA) 홈페이지에서 확인 가능하므로(그림 4) 선수들은 사소한 약물일지라도 직접 확인을 해야 하며 최종적인 책임은 선수에게 있으므로 진료 시에는 의료진에게 선수임을 명확히 고지하고, 금지약물을 복용하지 않도록 적절한 처방을 받을 필요가 있습니다.

그림 2 2025년 WADA 총회 유치

도핑방지 활동

도핑방지 활동은 공정한 스포츠 경쟁의 필수 요소 중 하나입니다. 대한체육회와 KADA는 도핑으로부터 선수의 건강을 보호하기 위해 현장에서 마주하는 금지약물과 금지 방법에 대해 지속적인 교육과 홍보를 진행하고 있습니다. 이러한 활동에 보건의료인뿐만 아니라 선수와 지도자들도 적극적으로 참여하여 깨끗한 스포츠 환경 조성을 위해 노력을 기울여야 합니다.

체육인 도핑방지 실태조사에 따르면, 생활체육 동호인의 금지약물 사용 경험률은 34.3%로 프로선수보다 2배 이상 높았으나 도핑방지 교육 경험률(14.1%)은 프로선수(95.8%)보다 상당히 낮았습니다. 또한, 도핑은 전문 선수에 한정된 것으로 동호인과는 무관한 것으로 인식하고 있었으며, 건강 보조제와 보충제를 금지약물에 대한 고민 없이 복용하거나, 지인의 권유에 따라 복용하는 경우도 있다고 대답하였습니다. 이처럼 생활체육 동호인의 금지약물 사용 경험은 높은 반면, 도핑방지 지식과 부작용에 대한 인식이 상대적으로 매우 낮기 때문에 생활체육인에 대한 도핑방지 교육도 확대할 필요가 있습니다.

그림 3 치료목적사용면책

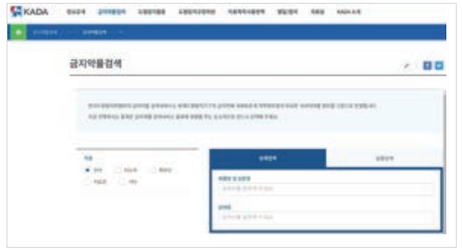


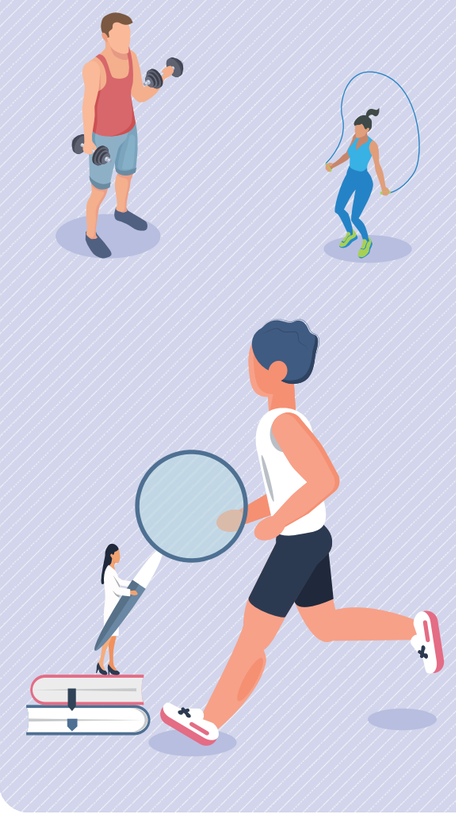
그림 4 KADA 금지약물검색 시스템

최근 WADA는 글루코코르티코이드(스테로이드) 사용 관련 규정을 변경하였으며, 이에 따라 KADA도 2022시즌부터 경기 기간 중에는 어떠한 형태의 글루코코르티코이드 투여도 모두 금지하는 것으로 규정을 바꾸었습니다. 글루코코르티코이드는 통증 감소에 도움이 되어 선수들이 부상이나 질병 치료를 위해 사용되는 제제로 이전에는 경기 기간 중 근육, 정맥 경로 주사 사용만 금지했으나 올해부터는 경기 기간 중 모든 경로의 주사 투여를 금지하는 것으로 변경한 것입니다. 이에 선수 단체와 각 종목 협회, 연맹 등이 이의를 제기하였고 KADA는 선수들의 치료권리를 위해 '경기 기간 중'이지만 '경기기간 외'로 보는 예외조항을 확대하는 등 프로스포츠 도핑방지규정을 개정(그림 5)하였습니다. 이처럼 도핑에 관한 규정이 시기에 따라 바뀌는 경우도 있으므로, 선수와 지도자들은 최신 규정을 꼼꼼히 살펴야 합니다.

개인적으로 체육인들이 평소 도핑에 관한 사항을 숙지하고 실천하는 멋진 모습을 볼 수 있기를 기대하고, 대한체육회와 KADA는 도핑방지 활동을 모든 체육인 나아가 전 국민에게 확대해서 체육인들의 건강 증진을 도모하고 우리 사회에 공정한 스포츠 경쟁 문화가 조성되기를 기원합니다.

그림 5 도핑방지규정 개정

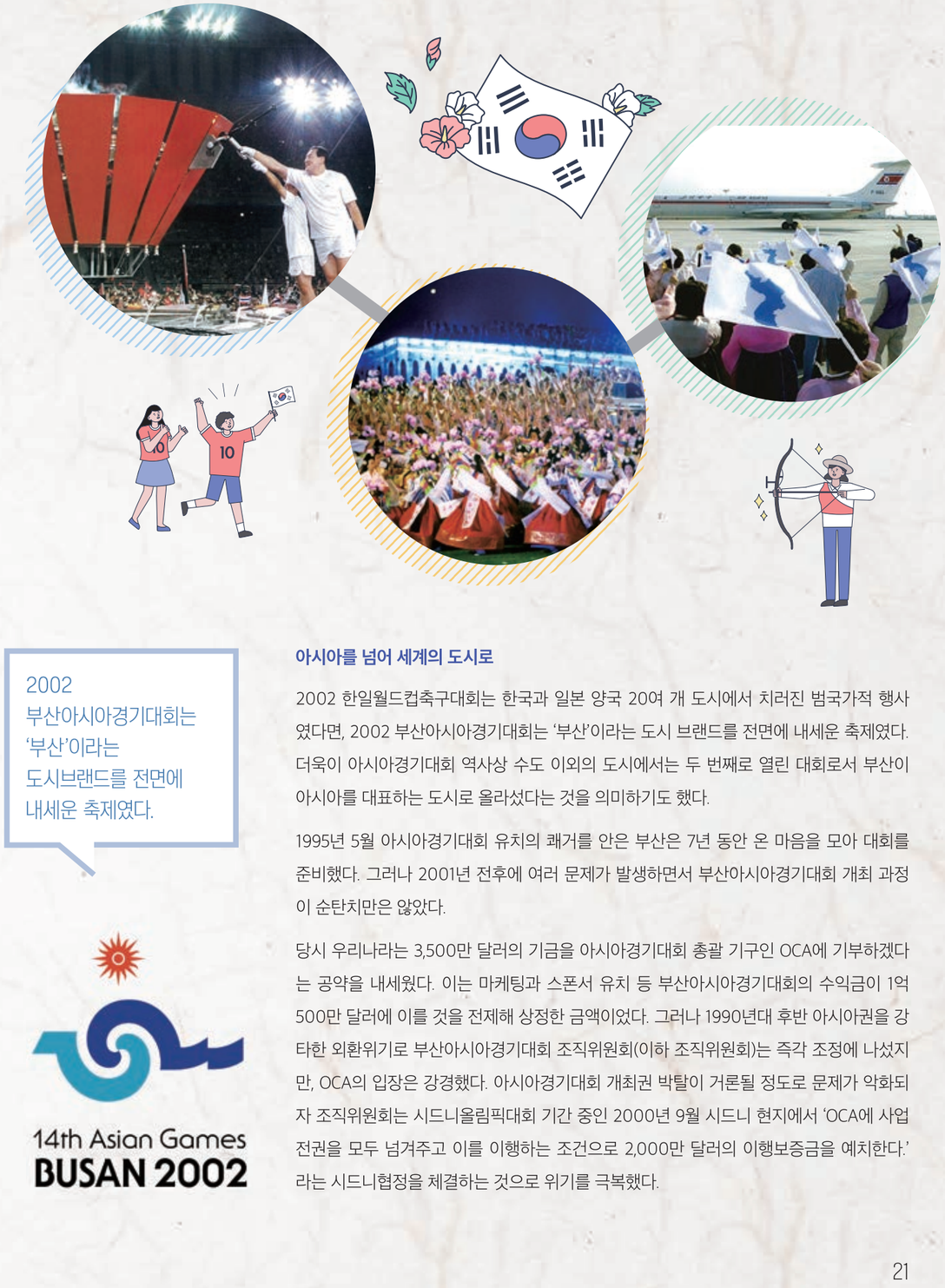
대한체육회와 KADA는 도핑방지 활동을 모든 체육인 나아가 전 국민에게 확대해서 체육인들의 건강 증진을 도모하고 우리 사회에 공정한 스포츠 경쟁 문화가 조성되기를 기원합니다.



국제대회의 성공적 개최와 국제 스포츠도시로의 도약

두 번째, 2002 부산아시아경기대회

2002 한일월드컵축구대회의 성공적 개최와 4강 신화로 대한민국의 여름은 그 어느때 보다 뜨거웠다.
그 가운데 부산은 다시 한번 눈부신 도약을 맞이하고 있었다. 40억 아시아인의 스포츠 축제,
'2002 부산아시아경기대회'가 불과 3개월을 앞두고 있었던 것이다.



2002
부산아시아경기대회는
'부산'이라는
도시브랜드를 전면에
내세운 축제였다.

14th Asian Games
BUSAN 2002

아시아를 넘어 세계의 도시로

2002 한일월드컵축구대회는 한국과 일본 양국 20여 개 도시에서 치러진 범국가적 행사였다면, 2002 부산아시아경기대회는 '부산'이라는 도시 브랜드를 전면에 내세운 축제였다. 더욱이 아시아경기대회 역사상 수도 이외의 도시에서는 두 번째로 열린 대회로서 부산이 아시아를 대표하는 도시로 올라섰다는 것을 의미하기도 했다.

1995년 5월 아시아경기대회 유치의 쾌거를 안은 부산은 7년 동안 온 마음을 모아 대회를 준비했다. 그러나 2001년 전후에 여러 문제가 발생하면서 부산아시아경기대회 개최 과정이 순탄치만은 않았다.

당시 우리나라는 3,500만 달러의 기금을 아시아경기대회 총괄 기구인 OCA에 기부하겠다는 공약을 내세웠다. 이는 마케팅과 스폰서 유치 등 부산아시아경기대회의 수익금이 1억 500만 달러에 이를 것을 전제해 상정한 금액이었다. 그러나 1990년대 후반 아시아권을 강타한 외환위기로 부산아시아경기대회 조직위원회(이하 조직위원회)는 즉각 조정에 나섰지만, OCA의 입장은 강경했다. 아시아경기대회 개최권 박탈이 거론될 정도로 문제가 악화되자 조직위원회는 시드니올림픽대회 기간 중인 2000년 9월 시드니 현지에서 'OCA에 사업 전권을 모두 넘겨주고 이를 이행하는 조건으로 2,000만 달러의 이행보증금을 예치한다.' 라는 시드니협정을 체결하는 것으로 위기를 극복했다.

14TH ASIAN GAMES BUSAN 2002

이런 상황 가운데에도 2002 부산아시아경기대회의 성공적인 개최를 위해 국제경기준비단을 중심으로 의지를 한곳에 모았다. 부산광역시와 체육계 차원에서 대회시설 확보, 경기운영 지원, 홍보 등 업무가 순조롭게 진행되었다. 이 밖에도 자원봉사자나 서포터즈 조직에 많은 부산광역시민들이 참여하면서 한마음이 된 부산은 2002 부산아시아경기대회 준비에 박차를 가했다.

아름다운 만남, 뜨거운 열전의 16일

2002 한일월드컵축구대회로 뜨거워진 한반도의 분위기는 부산아시아경기대회 개막으로 다시 한번 뜨겁게 타올랐다. 특히 2002 부산아시아경기대회는 북한이 참가하면서 평화의 축제로 주목받기도 했다. 아시아 44개국 선수단 가운데 마지막으로 입장한 '코리아 선수단'은 남측의 황보성일(핸드볼)과 북측의 리정희(축구)가 공동기수를 맡았다. 하늘색 한반도가 새겨진 한반도기를 들고 입장한 데 이어 푸른 색상의 단복을 맞춰 입은 남북측 600여 명의 코리아 선수단이 힘차게 손을 흔들며 모습을 드러내자 부산아시아드주경기장은 감동과 환희의 물결로 뒤덮였다. 2002 부산아시아경기대회가 남북 체육사에서 갖는 가장 큰 의미는 분단 후 57년 만에 최초로 북한 선수단이 남한에서 열린 대규모 종합 스포츠대회에 참가했다는 점이다.

제14회 부산아시아경기대회는 2002년 9월 29일 개막식을 시작으로 10월 14일까지 장장 16일간의 열전에 돌입했다. 대한민국은 38개 종목 가운데 37개 종목에 선수 769명, 임원 238명 등 총 1,007명의 선수단을 출전시켰다.

대한민국은 전 종목에서 메달을 수확해나가던 중 10월 7일 육상 여자 창던지기를 비롯해 무려 15개의 메달을 걷어 올리는 '골든데이'를 연출하기도 했다. 이틀 뒤인 9일에는 요트에서만 6개의 금메달이 쏟아졌고, 야구 종목 2연속 우승과 남자 배드민턴에서도 금메달을 획득하며 대한민국은 당초 목표했던 금메달 80개를 가볍게 넘어섰다. 대회 마지막 날에는 남자 농구가 중국에 102-100으로 극적인 역전승을 거뒀으며, 배드민턴 복식에서 남녀가 동반 우승한 데 이어 마라톤의 이봉주가 2시간 14분 04초의 기록으로 피날레 금메달을 따냈다. 2002 부산아시아경기대회에서 한국이 거둔 최종 성적은 금메달 96개, 은메달 80개, 동메달 84개로 종합순위 2위라는 역대 최고 성적을 기록하며 성공적인 결과를 이뤄냈다.

아시아를 하나로, 부산을 세계로

'희망과 도약, 새로운 아시아(New Vision, New Asia)'라는 대회 이념으로, '아시아를 하나로, 부산을 세계로(One Asia, Global Busan)'를 슬로건으로 내세웠던 2002 부산아시아경기대회. 이 이념과 슬로건은 부산과 부산시민의 열망이 담긴 대회를 통해 완벽하게 실제화시켰다.

올림픽대회에 비견될 만한 대규모의 국제대회가 수도가 아닌 지방 도시에서 열려 성공적으로 마쳤다는 건 매우 뜻깊은 일이었다. 이는 부산광역시와 부산광역시체육회, 시민사회 전반 등 자체 역량을 중심으로 완벽하게 대회를 치러냈다는 뜻이기도 하다. 부산은 2002 부산아시아경기대회를 통해 대한민국 제2의 도시로서의 역량을 유감없이 과시했으며, 지방 도시에서도 얼마든지 대회를 훌륭하게 치를 수 있다는 선례를 만들었다.

또한 2002 부산아시아경기대회는 부산과 아시아가 하나 되는 문화아시아드로서의 성과도 거두었다. 부산의 특색과 역사를 주제로 '아름다운 만남'과 '귀향' 등의 개·폐막식 문화행사로 40억 아시아인의 가슴 속에 깊은 감동을 심어줬으며, 광안대교 점등식과 불꽃축제를 통해 광안대교를 세계적인 관광명소로 알리기도 했다. 더불어 해운대해수욕장에서 열린 바다미술제는 세계 최초, 세계 유일의 독특한 해양 미술을 선보임으로써 깊은 인상을 심겨주었다.

'아시아를 하나로, 부산을 세계로 (One Asia, Global Busan)'를 슬로건으로 내세웠다.

또한 부산은 경기 시설을 비롯해 아시아경기대회를 준비하고 운영하는 전 과정을 친환경적으로 진행하여 환경아시아드를 구현해냈다. 모든 시설의 규모를 최소화했으며, 자연환경과 경관이 훼손되지 않도록 했다. 대회 기간 중에는 환경친화적 관점에서 고안된 성화봉과 성화대를 사용하도록 했으며, 맑고 안전한 식수 공급, 일회용품 사용 억제, 리사이클 자원을 활용한 행사용품 공급, 쓰레기 분리수거 등 대회 운영 시스템에 환경관리를 체계적으로 도입했다.

특히 부산이 2002 부산아시아경기대회를 통해 얻은 가장 큰 수확은 시민참여일 것이다. 친절하면서도 능숙하게 관중들을 안내하고 맡은 바 임무를 완벽하게 완수해낸 1만 7,000여 명의 자원봉사자와 44개 참가국의 민간 외교사절단의 역할을 수행한 4만여 명의 시민 서포터즈들은 부산시민의 열정과 역동성을 아시아를 넘어 전 세계에 과시했다. 이로써 부산은 한국을 넘어 아시아로, 아시아를 넘어 세계로 향하는 국제도시로 발돋움하게 되었다.

사진출처 _ 대한체육회

부산광역시중구체육회

부산광역시중구체육회 스포츠톡 유튜브 채널

운동으로 중구의 매력을 느껴요!

부산광역시중구체육회

부산광역시 16개 구·군체육회 중 제일 먼저 설립된 중구체육회는 1994년부터 약 30년간 중구민들의 체력증진을 위해 다양한 운동프로그램으로 소통해왔다. 100세 건강시대를 맞아 건강한 중구를 만들기 위해 앞장서고 있는 중구체육회에선 어떤 사업을 진행하고 있는지 살펴보자.

부산 원도심을 만끽하다 : 영도다리 만남의 걷기대회

중구체육회에서 진행하고 있는 대표적인 사업으로 '영도다리 만남의 걷기대회'를 꼽을 수 있다. 이 대회는 중구와 영도구의 다양한 역사와 문화자원을 영도다리 만남의 걷기대회와 매개함으로써 부산 원도심의 매력을 알리고 있다.

영도다리 만남의 걷기대회는 2014년 제1회 대회를 시작으로 영도구청과 중구청에서 격년으로 사업을 진행하고 있으며, 2017년과 2019년 대회는 중구체육회에서 운영을 맡아 진행하였다. 매해 코스를 달리하고 있는데 2019년 제6회 영도다리 만남의 걷기대회는 유라리광장-자갈치시장-BIFF거리-근대역사관-용두산공원-영도대교-깡깡이 예술마을 등 5.5km의 코스(1시간 30분 소요)로 진행되었다. 특히 2019년 걷기대회에서는 대회 식전 행사로 체조를 진행하였는데 음악에 맞춰 신나게 몸을 풀다 보니 참가자는 물론 중구청장과 영도구청장을 비롯한 관계자들도 흥에 겨워 신명나는 축제 분위기를 시작으로 대회를 성황리에 마쳤다. 현재 코로나19로 인해 중단된 상태이지만 조속히 대회를 추진하고자 구상 중이다.

코로나19 맞춤 운동 사업

코로나19 시국에 맞춰 중구체육회에서는 '부산중구체육회 스포츠톡' 유튜브 채널을 개설하기도 했다. 2020년 5월 코로나19 극복을 위한 홈트레이닝 전신 스트레칭 영상을 시작으로 매달 2개의 영상이 꾸준히 업로드되고 있다. 구독자가 자신의 체력에 맞는 프로그램을 선택해 운동할 수 있도록 초급, 중급, 고급단계로 나눠 영상을 제작하고 있으며, 최근 조회수의 증가는 물론 외국에서도 구독하면서 많은 사랑을 받는 중이다.

앞으로 중구체육회에서는 중구민들이 생활체육을 가까이 접할 수 있도록 체육센터 건립을 구상하고 있으며, 노인 연령층이 많은 중구의 특성을 반영해 노인체육 활성화를 위한 다양한 프로그램을 개발하여 건강한 중구를 만들고자 한다.

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

신나는 놀이처럼
쉽게 배우는 태권도

부산광역시체육회 ‘여성태권도교실’

태권도 하면 다부진 체격의 청년이 우렁찬 기합 소리를 내며 날라차기로 송판을 격파하는 이미지가 먼저 떠오를 것이다. 하지만 부산광역시체육회의 ‘여성태권도교실’은 여성만을 위한 특화된 태권도 수업으로 놀이처럼 쉽고 즐겁게 태권도를 배우면서도 운동 효과는 확실하게 얻어갈 수 있다고 한다.

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

성인 여성의 체력을 안배한 프로그램

태권도 도장의 수강생은 대부분 어린이들이다. 성인 여성이 생활체육으로 태권도를 배우려 해도 우선 성인반을 운영하는 태권도 도장부터 찾기가 쉽지 않다. 또 태권도는 남자들이 주로 하는 강인한 운동이라는 인식 때문에 시도할 엄두조차 내지 못하는 이들이 많다.

지난해 11월 처음 문을 연 부산광역시체육회의 ‘여성태권도교실’은 이러한 진입장벽을 뛰어넘어, 성인 여성들이 생활체육으로서 태권도를 쉽게 접하고 배울 수 있는 곳이다.

“태권도에서는 강인함 못지않게 유연함도 중요합니다. 중국인들이 생활체육으로 많이 즐기는 태극권보다도 더 신나고 부드러운 동작이 많기 때문에 부담감을 가지실 필요가 전혀 없습니다.”

부산여자대학교 아동스포츠재활무용과 겸임교수이자 여성태권도교실을 지도하고 있는 구범준 교수의 말이다. 이곳에서 배우는 태권도는 일반 태권도 도장과 달리 그렇게 힘들거나 어렵지 않다. 태권도 기본 동작도 배우지만, 성인 여성들의 체력을 고려해 수강생들이 지나치게 무리하지 않으면서도 건강을 증진시킬 수 있는 방향으로 프로그램이 짜여 있다.

근력 증강과 다이어트에 좋은 운동

매주 화요일 오후 4시 30분경, 부산광역시체육회의 4층 회관(월계관)에 모인 30여 명의 수강생들은 먼저 트랙을 몇 바퀴 가볍게 돌고 스트레칭으로 몸을 푼다. 부상을 방지하고 몸의 유연성을 높이기 위해서이다. 본 프로그램은 훈련이라기보다는 '태권도를 이용한 즐거운 놀이'에 가깝다. 태권도 동작을 응용해 여성들에게 꼭 필요한 호신술을 배운다든지, '태권도 에어로빅'을 신나는 음악에 맞춰 따라 하는 식이다.

또한 고무 밴드를 활용한 운동은 무산소 운동으로 근력 키우기에 좋고, 태권도 동작들은 유·무산소 운동으로 다이어트에 효과가 뛰어나다. 성인 여성의 경우 나이가 들수록 근력이 감소하고 지방이 늘어나는 것이 문제인데, 이곳에서는 그 두 가지 문제를 동시에 해결할 수 있다.

"6개월 단위로 신입 회원들을 받고 있는데 1기 수강생 중 몇 명은 계속하고 싶어서 2기에 다시 등록하기도 했습니다. 그중 태권도의 효과를 톡톡히 본 회원들은 가족이나 주변 지인에게도 추천해서 함께 데려오는 경우가 많아요."

화목한 가족관계에 기여한 태권도

구범준 교수는 회원 한 분의 사례를 소개해주었다. 그분은 세면대에서 허리를 굽혀 세수를 못 할 정도로 허리가 아팠다. 그래서 세수를 하려면 매번 샤워를 함께 해야 했다. 척추 협착 수술을 했는데도 경과가 썩 좋지 않았다. 그러던 분이 태권도 교실에 나와서 운동을 한 후로 증상이 호전되어 이제는 세면대에서도 쉽게 세수를 할 수 있게 됐다고 한다.

"그런 모습을 볼 때마다 큰 보람을 느끼게 됩니다. 또 어떤 분은 시어머니와 함께 태권도교실에 나와서 운동을 한 후로 고부 관계가 더 좋아져서 여기 나오길 잘했다고 말씀해주셨고 또 어떤 분은 시누이와 함께 운동하면서 친자매처럼 끈끈한 사이가 됐다고 좋아하셨습니다."

태권도는 정신수양에도 많은 도움이 된다. 어떤 회원 한 분은 심한 우울증에 걸려 가정 내 분위기가 어두워지고 가족들도 덩달아 힘들어했는데, 태권도교실에 나온 후로 우울증을 극복하고 성격이 밝아져서 가족 간 화목을 되찾았다고 한다. 그래서 그분의 남편이 너무 기분이 좋아서 태권도교실에 감사하다는 글을 인터넷 게시판에 올려 화제가 된 적도 있었다.

이처럼 여성태권도교실은 회원의 건강 증진 효과뿐 아니라 가족 및 인간관계에도 좋은 영향을 끼쳐 만족도가 높다. 또 지금은 코로나19로 회원들끼리 밖에서 따로 모임을 갖기는 어렵지만, 회원들끼리 SNS(사회관계망 서비스) 대화방을 만들어서 활발하게 교류하면서 두터운 친분을 쌓아가고 있다.

태권도를 통해 행복한 삶을 꿈꾸다

현재 여성태권도교실 회원들 대부분은 태권도 초급자들이다. 하지만 그들 중에서 조금 더 의욕을 내서 태권도 단증을 따고 싶다면 그것도 불가능하지 않다고 구범준 교수는 말한다.

"태권도 승급심사를 받으려면 1년 이상의 훈련 기간을 거쳐야 합니다. 저희 여성태권도교실이 문을 연 지 아직 1년이 채 되지 않았기 때문에 아직 승급심사를 받으실 수 있는 분은 없습니다. 하지만 계속 수련하여 단증을 따고 싶으신 분이 있다면 이 수업을 통해서도 얼마든지 승급심사에 도전할 수 있도록 지도를 해드리겠습니다."

아울러 구범준 교수는 여성태권도교실을 지도하면서 태권도가 성인 여성들의 건강을 증진시키고 삶의 질을 높이는 데 크게 기여할 수 있다는 확신을 갖게 됐다고 한다. 그는 앞으로 이런 여성태권도교실이 더 많이 생기고 활성화되어 우리나라 성인 여성들이 태권도를 통해 삶의 활력을 되찾고 행복한 삶을 살아가는 데 큰 역할을 하길 바란다고 전했다.

Mini Interview

구범준 부산여자대학교 아동스포츠재활무용과 겸임교수

안녕하십니까. 부산광역시체육회 '여성태권도교실'을 지도하고 있는 구범준입니다. 태권도는 우리나라가 종주국인 유일한 올림픽 종목으로, 전 세계인이 함께 즐기는 훌륭한 운동입니다. 육체 건강뿐 아니라 정신수양에도 좋은 운동이라 "건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다."는 격언은 태권도에 가장 잘 어울리는 표현이 아닐까 생각합니다.

또한 저는 태권도 동작을 응용한 호신술을 오랫동안 연구하고 지도해온 전문가입니다. 태권도 지도자들을 비롯, 외국인, 대학생, 경찰 등에게도 직접 호신술을 가르친 경험이 많습니다. 그래서 이곳에서 호신술을 배우시면 위험한 상황에 처했을 때 큰 도움이 되실 것입니다.

저희 여성태권도교실은 부산시민으로서 태권도에 관심 있는 성인 여성이라면 누구나 무료로 참여하실 수 있습니다. 매주 화요일에 한 번, 90분 동안 재미있는 놀이처럼 태권도를 즐기는 것만으로 뛰어난 건강 증진 및 스트레스 해소 효과를 얻어가실 수 있으니 많은 분들의 참여를 바랍니다.

새로운 출발선에 서다

수영구스포츠클럽

작지만 알차다는 공간이 가장 잘 어울리는 곳,
수영구스포츠클럽은 직원과 회원 할 것 없이 서로서로 배려하며 깨끗한 환경을 위해 노력하고 있다. 모두가 주체가 되어 체육에 대한 열정을 나누는 그들의 모습에서 운동에 대한 열정이 저절로 샘솟는 곳, 수영구스포츠클럽을 함께 만나보자.

든든한 지원군과 돌아온 수영구스포츠클럽

지역 체육시설거점으로 지역주민들의 건강을 책임지고 있는 수영구스포츠클럽. 이곳은 민락동에 본관을 두고 남천동에 별관을 두어 운영하고 있다. 원래 수영구청에서 직영으로 운영해왔지만, 지난 3년간 전 세계를 강타했던 코로나19 때문에 2020년부터 2021년에 거쳐 약 8개월가량 장기휴관에 들어가야만 했다. 그러다 작년 5월 법인 설립을 통해 6월 재개관하여 회원들을 다시 맞이하였다. 현재 13종목으로 38개의 강좌가 개설되어있으며, 회원 수는 900명에 달한다. 지금처럼 승승장구 길만 걸었을 것 같은 수영구스포츠클럽에도 어려움은 있었다. 2014년에 지어진 건물의 노후화된 시설과 장기휴관으로 인하여 한때 많은 회원들의 이탈이 있었다. 그리고 주위에 사설 헬스장이나 필라테스와 같은 시설이 우후죽순 생겨나면서 재개관 당시 회원 모집에 많은 난항을 겪었다. 하지만 이에 굴하지 않고 주변 아파트 관리실에 요청하여 전단지를 돌리거나 구청 신문에 홍보하는 등 발로 열심히 뛴 결과, 처음 200명이던 회원은 현재의 회원 수까지, 5배 증가라는 결과를 얻을 수 있었다. 이러한 성과는 적극적인 직원들 덕분이기도 하지만, 수영구청도 한몫하였다. 다양한 스포츠 활동과 문화에 관심이 많은 수영구청은 수영구스포츠클럽에 대한 많은 관심과 지원을 해주고 있으며, 이로 인하여 수영구스포츠클럽은 개관 후 운영기간 동안 수영구청의 든든한 지원협약 덕분에 빠른 기간 내에 재정적·운영적인 부분이 안정적으로 도달할 수 있었다고 이민재 사무국장은 이야기해주었다.

www.sysports.or.kr

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

다양한 종목의 전문 선수 육성반을 위하여

수영구 하면 광안리, 광안리 하면 바다! 수영구스포츠클럽은 바다의 특색을 살려 수영 전문 선수 육성반을 운영하고 있다. 2021년 12월에 선수단 선발전을 통해 선수단을 선발하였으며, 선수들은 올해 1월 발대식을 마치고 실력을 열심히 쌓아나가고 있다. 수영 전문 선수 육성반은 대부분 초등학생으로 이루어져 있기 때문에 학업을 마친 후에 수영구 국민체육센터와 같은 타 시설을 이용하여 2~3시간가량 훈련을 진행하고 있다. 특히 수영 육성반 선수들이 수영이란 종목을 오랜 시간 함께 하는 것에 목적을 두고 훈련하고 있으며, 수영구스포츠클럽의 전문적인 지도와 지원으로 선수들의 성장을 도모하고 있다.

지난 7월 수영꿈나무대회를 시작으로 점차 대회를 늘려나가 선수들의 동기를 고취할 뿐 아니라 학부모님들의 관심을 불러일으켜 지역 대표 선수를 선발하는 데 기여하고자 한다.

이제 수영구스포츠클럽은 더 나아가 배드민턴과 농구 종목, 그리고 해양스포츠 관련 종목으로 전문 선수반과 취미반 형성을 쭉쭉 확장해나갈 예정이다. 현재 배드민턴 및 농구는 성인 위주로 모집하여 운영 중에 있으며, 추가로 초·중·고등학생으로 대상을 확장해 인원을 모집할 예정이라고 한다.

수영구스포츠클럽은 생애주기 프로그램을 확대하여 건전한 여가 문화를 조성하고, 지역사회 공동체 문화의 중심축으로 발돋움하기 위한 준비를 하고 있다.

사람과 사람이 만나는 공간

지역주민들이 필요한 생활체육 발전을 위해 노력하고 있는 수영구스포츠클럽은 현재 신규 개설 프로그램이나 기존 운영 중인 수업을 무료로 들을 수 있는 프로그램을 운영하고 있다. 한 달 수업 일을 20일로 계산했을 때, 마지막 주 3일간은 일부 수업을 무료로 개방하여 회원들이 운동을 맛볼 수 있게 만든 것이다. 지역주민들의 참여 덕분에 수영구스포츠클럽 내에 다양한 강좌가 개설되어있다는 것을 홍보할 수 있었으며, 참여 주민 개인에게 맞는 생활체육을 찾을 수 있도록 도와주고 있다. 처음에 회원들의 관심은 높지 않았지만, 날이 거듭할수록 지인을 데려오는 등 입소문을 타고 현재는 많은 회원들이 찾아주고 있으며, 이것이 곧 스포츠클럽의 회원으로 이어지는 긍정적인 효과를 불러일으켰다. 뿐만 아니라 주말에 실내체육관 개방으로 회원들과 비회원들 모두 사용할 수 있는 공간을 제공함에 따라 스포츠클럽에 대한 관심을 유도하고 있다.

지역사회 중심축의 발돋움을 위한 준비

수영구스포츠클럽은 누구보다 회원들과의 의사소통을 강조하며 운영하고 있다. 라인댄스와 배드민턴 등 다양한 수업을 개설하며 본격적인 스포츠클럽 활동에 시동을 거는 수영구스포츠클럽. 부산이 바다와 가깝지만, 바다에서 할 수 있는 스포츠는 활발하게 이루어지지 않는 것 같다는 아쉬움을 이야기하며, 조정처럼 강에서 할 수 있는 스포츠를 바닷가에 접목해 운영하고 싶다는 의지를 내비쳤다. 이 외에도 아동부터 노인들을 대상으로 누구나 스포츠를 즐길 수 있는 생애주기 프로그램을 확대하여 건전한 여가 문화를 조성하고, 지역사회 공동체 문화의 중심축으로 발돋움하기 위한 준비를 하고 있다.

끝으로 이민재 사무국장은 꿈나무 선수의 우수한 성장을 위해서는 생활체육과 그에 맞는 대회가 기반 되어야 하며, 그에 걸맞은 공정한 생활체육 활성화를 위해 각 종목 스포츠 관계자들의 적극적인 참여와 협심으로 생활체육 활성화에 기여하고 싶다고 말했다. 전문 선수 육성반과 더불어 지역주민들에게도 든든한 버팀목이 되어주고 싶다는 수영구스포츠클럽의 활발한 활동을 기대해본다.

수영구스포츠클럽 연혁

2021.04. 수영구스포츠클럽 창립총회
2021.05. 비영리법인 설립
2021.06. 수영구스포츠클럽 개관
2022.01. 수영구 어린이 수영선수단 발대식
2022.03. 수영구 자원봉사센터 MOU 체결
2022.05. 수영구스포츠클럽 농구 친선경기 대회
2022.07. 제1회 수영꿈나무대회 개최

제103회 전국체육대회 참가

부산대표선수단 결단식 개최

오는 10월 7일(금)부터 13일(목)까지 대한민국 스포츠인의 대축제 '제103회 전국체육대회'가 울산 일원에서 개최된다. 이번 대회를 앞두고 부산 스포츠인의 참가 결의를 다지고자 '부산대표선수단 결단식'이 진행되었다.

부산대표선수단의 결의를 다지며

지난 8월 31일(수) 부산광역시청 대강당에서 부산대표선수단 결단식이 개최되었다. 부산광역시, 부산광역시체육회를 비롯한 체육계 인사 및 선수 등 총 600여 명이 참석한 가운데 부산대표선수단의 사기 진작과 필승 의지를 다지는 시간을 가졌다.

부산대표선수단 결단식 행사는 ▲참가 준비상황 보고 ▲출전 선수단의 강화훈련 모습을 담은 영상물 상영 ▲단기 수여 ▲선수대표 선서 ▲격려 말씀 ▲결의 다짐 순으로 진행되었다. 선서에는 하지민(요트·해운대구청), 송세라(펜싱·부산광역시청) 선수가 대표로 나섰다.

박형준 부산광역시장은 "부산대표선수단들이 이번 대회를 위해 여름 폭염보다 더 뜨겁게 자신을 담금질해 온 만큼 후회 없는 멋진 경기를 보여줄 것으로 기대한다."라며 "목표한 성적을 꼭 이루길 응원하고 다치지 말고 대회를 안전하게 마무리하길 바란다."라고 전했다.

부산의 선전을 기대하며

제103회 전국체육대회는 오는 10월 7일(금)부터 7일간 울산시 일원에서 개최된다. 본 대회는 고등부, 대학부, 일반부 등 3개 부로 나뉘어 진행되며, 기록 22개 종목, 토너먼트 24개 종목 등 46개의 정식종목의 경기가 열린다. 더불어 보디빌딩, 합기도, 족구 등 3개 시범 종목도 함께 진행된다.

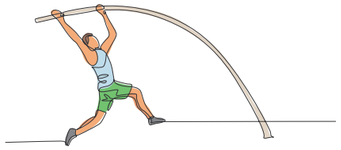
이번 대회에는 17개 시·도 3만여 명과 18개국 1,300여 명의 해외 동포 선수단이 참가한다. 부산광역시에서는 1,700여 명의 선수들이 참가하며, 뜨거운 스포츠 정신을 발휘하고자 훈련에 매진하고 있다. 부산대표선수단은 ▲펜싱 송세라·마세건(부산광역시청) ▲요트 하지민·조원우(해운대구청) ▲사격 김장미·박대훈(부산광역시청) ▲자전거 이혜진(스포원) ▲볼링 지근(부산광역시청) ▲에어로빅 차지원(부산동여자고등학교) 등 개인종목 선수들과 ▲야구(경남고등학교) ▲럭비(부산체육고등학교) ▲농구(부산대학교) ▲세팍타크로(부산환경공단) ▲핸드볼(부산시설공단) 등 단체전 종목에 참가해 선전을 기대하고 있다.

부산광역시체육회는 "제103회 전국체육대회에 참가하는 부산선수단이 경기마다 스포츠맨십을 발휘해 최선을 다할 수 있도록 지원할 계획이다."라며 "부산시민을 대표하는 우리 선수단에게 많은 관심과 응원을 부탁드린다."고 덧붙였다.

한편, 체육 인프라 개선과 시민들의 스포츠에 대한 관심을 높여 체육 도시 부산을 조성하고자 2025년에는 부산에서 제106회 전국체육대회를 개최할 예정이다.

2022 부산 국제 장대높이뛰기 경기대회 성료

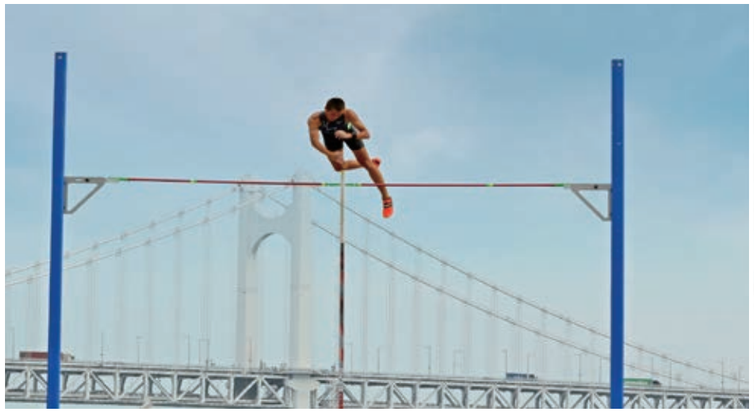
글 _ 제2기 부산스포츠 기자단 **반종완**



부산스포츠 기자단 (가나다 순)
1기 김소연, 김수현, 송민수, 양건국
2기 남윤주, 박은경, 반종완, 오수민, 이정민

하늘을 나는 인간의 꿈, 인간 새들의 경연장인 2022 부산 국제 장대높이뛰기 경기대회가 지난 8월 19일(금)부터 20일(토)까지 부산 광안해변공원 야외특설경기장에서 개최되었다. 이번 대회는 아시아육상연맹 인준 국내 유일 육상 단일종목 국제대회로 부산광역시 후원, 대한육상연맹 주최, 부산광역시육상연맹 주관으로 열렸다. 코로나19 여파로 2019년 이후 3년 만에 열린 대회는 한국을 비롯하여 미국, 일본 등 8개국 400여 명의 선수가 참가하였으며, 19일(금)에는 U20 유소년 남자부 경기가, 20일(토)에는 성인 남·여자부 경기가 각각 진행되었다.

선수들의 힘찬 도약은 아름다운 광안리해변과 어우러져 한 폭의 그림 같은 경기가 펼쳐졌다. 첫째 날 진행된 남자 주니어부 경기에선 기타다 루이(18·미국) 선수가 5m를 넘으며 우승을 차지했다. 둘째 날 비가 쏟아지는 가운데 열린 여자 일반부 경기에서는 모로타 미사키(24·일본) 선수가 4m 10cm의 기록으로 우승을 차지했으며, 한국의 임은지(33·영주시청), 신수영(24·강원도체육회), 조민지(24·충주시청) 선수는 3m 60cm로 공동 4위에 올랐다. 이어 남자 일반부 경기에서는 신고 사와(26·일본) 선수가 5m 30cm를 뛰어 정상에 올랐으며, 한국의 한두현(28·대전시설관리공단) 선수는 5m 10cm를 넘으며 3위를 차지하였다.



코로나19로 2년간의 공백이 있었던 만큼 부산광역시와 육상연맹에서는 시민들의 관심과 호응을 유도하고자 광안리해변에서 대회를 개최하였으며, 부산의 야경과 함께 대회를 즐길 수 있도록 야간 경기를 진행하였다. 부산의 상징인 광안대교를 배경으로 세계 최고 수준의 장대높이뛰기 경기를 동시에 즐길 수 있었던 이번 대회는 관중들에게 색다른 경험을 안겨주며 성황리에 마무리되었다.

2022 BUSAN INTERNATIONAL POLE VAULT MEETING

Mini Interview

• • • **진민섭** 선수

부산광역시 출신인 한국 남자 장대높이뛰기 간판 선수인, 진민섭(30·충주시청) 선수를 만나 보았다.

장대높이뛰기 선수를 하게 된 계기는 무엇인가요?

초등학교 때 육상부 선수로 멀리뛰기를 하다가 중학교 진학 후 코치님의 권유로 시작하게 되었습니다.

그동안 대회 준비는 어떻게 하였나요?

부산광역시와 경북 예천군에서 4개월가량 전지 훈련을 해왔습니다. 훈련 중에 종아리 부상을 입어 재활을 병행하며 연습을 했죠. 대회는 저를 단련하고 성장시키는 기회라고 생각합니다. 승패보다는 저의 한계를 넘어서는 것을 목표로 준비했습니다.

대회에 임하는 각오와 목표가 있다면?

2022 부산 국제 장대높이뛰기 경기대회는 육상 단일종목 국제대회라는 큰 의미를 가지고 있습니다. 특히 제 고향인 부산에서 대회가 열리게 되어 기쁩니다. 한국 신기록을 세우고 싶은 마음이 있지만, 결과에 연연하기보다는 목표한 바를 이루고 싶습니다.

마지막으로 하고 싶은 말이 있다면?

어려운 여건 속에서 이번 대회를 준비해주신 부산광역시와 육상연맹 관계자분들께 감사의 마음을 전합니다. 더불어 궂은 날씨에도 직접 광안리해변까지 찾아오셔서 응원과 박수를 보내주신 모든 시민 여러분께도 감사드립니다. 이번 대회를 통해 더욱 성장하여 앞으로 세계적인 선수가 되겠습니다.

빠른 공수 전환으로 코트 위를 누비는 스포츠

핸드볼

빠른 속공 전환, 치열한 몸싸움, 온몸을 던지는 슈팅까지. 스피드와 체력이 필요한 핸드볼은 신체 전반을 고르게 발달시킬 수 있으며, 신체 접촉도 허용되기에 선수 간의 배려심과 단결력도 키울 수 있는 운동이다. 신체적·정신적 성장에 도움을 주는 스포츠인 핸드볼에 대해 알아보자.

자료 및 사진 출처 대한핸드볼연맹, 부산시설공단핸드볼팀

핸드볼의 역사

핸드볼은 깃털을 채운 가죽 주머니를 여러 사람이 서로 빼앗아 정해진 장소에 던져 넣는 경기였다.

핸드볼은 고대 그리스 로마 시대에서 기원했다고 보는데, 깃털을 채운 가죽 주머니를 여러 사람이 서로 빼앗아 정해진 장소에 던져 넣는 경기였다. 근대 핸드볼의 형태가 갖추어진 것은 1915년 무렵이다. 당시 독일에서 11인제 핸드볼을 고안하였는데, 이는 여성을 위한 야외 스포츠였다고 한다. 이후 1933년 제11회 베를린올림픽대회 정식종목으로 채택되었으며 11인제로 경기가 이뤄졌다. 현재 전 세계적으로 행해지는 7인제 핸드볼은 1819년 덴마크에서 시작되었다. 1934년에 7인제 핸드볼 경기규칙이 제정된 이후부터 북유럽을 중심으로 빠르게 보급되었고, 1960년대에 이르러 스피드하고 역동적인 경기를 볼 수 있는 7인제가 주류를 이루게 되었다. 이후 1972년 제20회 뮌헨올림픽대회부터 7인제 핸드볼이 정식종목으로 채택되면서 지금에 이르렀다. 국제핸드볼연맹(IHF)은 1946년 출범했으며, 2011년 기준 183개 회원국을 보유하며 핸드볼은 전 세계에서 매우 활발하게 행해지는 스포츠로 자리매김하게 되었다.

한국 핸드볼

핸드볼이 처음 우리나라 체육교과에 들어왔을 당시에는 '송구(送球)'라는 용어로 지칭되다가, 1957년 대한송구협회가 대한핸드볼협회(KHF)로 개칭되면서 핸드볼로 불리게 되었다. 1984년 LA올림픽대회에서 여자대표팀이 은메달을 획득하면서 유럽이 아닌 대륙에서 처음으로 메달권에 진입하였다. 이어 1988년 서울올림픽대회에서 여자부 금메달, 남자부 은메달을 차지하면서 세계 핸드볼을 놀라게 하였다. 특히 2004년 아테네올림픽대회 결승에서 덴마크와의 혈전 끝에 아쉽게 패했던 실화를 모티브로 영화 '우리 생애 최고의 순간'이 만들어지기도 했다.

2009년에는 핸드볼코리아리그가 창설되었으며, 2022년 기준 실업팀은 남자부 6팀, 여자부 8팀이 있다. 부산광역시를 연고지로 한 여자부 실업팀으로 부산시설공단핸드볼팀이 있으며, '18-19년과 '20-21년 시즌 통합우승을 차지하기도 했다.

핸드볼 경기규칙

골에리어에서는
상대편의 공격수는 물론
수비하는 선수들도
신체 일부가 지면에
닿아서는 안 된다.

HANDBALL

핸드볼에는 다양한 경기규칙이 있는데, 이 중 대표적인 규칙에 대해 알아보자.

경기 시간

16세 이상 팀의 경우 전·후반 각 30분 경기, 10분 중간 휴식
동점으로 종료되면 연장전 전·후반 각 5분, 1분 중간 휴식
1차 연장전 종료 후 동점일 경우, 5분간 휴식 후 2차 연장전이 진행
2차 연장전 종료 후에도 동점일 경우 대회규정에 따라 7m 드로로 승리팀을 결정

팀

최대 14명으로 구성된다.
경기장에는 7명 이하의 선수가 있어야 하며, 나머지는 교대 선수다.
골키퍼는 언제든지 코트 선수가 될 수 있으며,
코트 선수도 골키퍼 유니폼을 착용하면 언제든지 골키퍼가 될 수 있다.

볼 다루기

선수는 볼을 가지고 최대 3보까지 뛰거나 걸을 수 있다.
골키퍼를 제외한 선수들은 무릎 아래에 공이 닿거나 발로 차서는 안 된다.

골에리어

상대편 공격수는 물론 수비하는 선수들도 신체 일부가 지면에 닿아서는 안 된다.
신체만 닿지 않으면 되기에 선수들은 다이빙해 슈팅한다.
골키퍼는 볼을 갖지 않고 골에리어를 벗어나 경기에 참여할 수 있다.

7m 드로

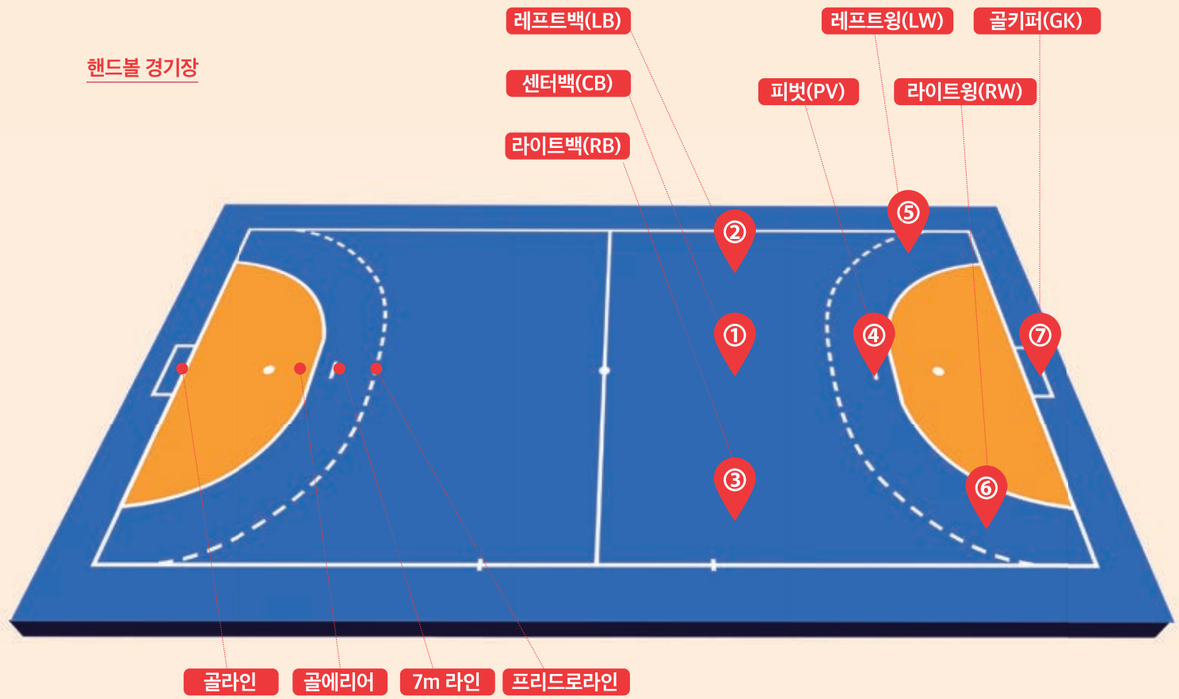
축구에서의 '패널티 킥'과 유사한 규칙으로, 아래와 같은 상황에 7m 드로가 주어진다.
- 수비수가 골에리어 안에서 슈팅을 시도하는 공격수에게 반칙을 범했을 경우
- 수비수가 골에리어 안에서 상대가 슈팅한 볼을 블로킹했을 경우

블루카드

다음의 행위를 했을 경우 블루카드가 주어진다.
- 특별히 무모한 행위, 특별히 위험한 행위, 고의적이거나 악의적인 행위, 극심한 비신사적 행위

심판이 블루카드를 선언했다면, 경기 종료 이후 심판은 '보고서'를 작성해야 하며
블루카드를 받은 선수는 추가 징계 가능성도 있다.

핸드볼 경기장



핸드볼 포지션

❶ 센터백(CB)

코트 중앙에 위치해 경기의 흐름을 읽고 템포를 조절하며, 공격의 활로를 뚫거나 직접 해결사로 나서기도 함

❷ 레프트백(LB), ❸ 라이트백(RB)

팀에서 가장 강력한 선수로 수비에서는 상대의 슛을 막고, 공격에서는 시원한 중장거리 슛을 구사하는 포지션으로 그야말로 경기의 '해결사' 역할을 함

❹ 피벗(PV)

코트 중앙에서 상대 수비벽을 뚫어 공간을 확보하여 공격 기회를 마련하는 포지션. 롱슛보다는 기습적인 슛을 하거나 온몸을 날려 득점함

❺ 레프트윙(LW), ❻ 라이트윙(RW)

경기를 '만드는' 찬스메이커 포지션으로 공수 전환이 이루어지는 과정에서 가장 먼저 상대 코트로 뛰어가며, 상대 사이드 수비수 사이로 빠르게 치고 들어가 예리한 각으로 슈팅을 함

❼ 골키퍼(GK)

상대 선수의 슛을 막아내는 팀의 수문장

오늘의 10분 운동

운동 전은 뜨겁게
운동 후는 차갑게

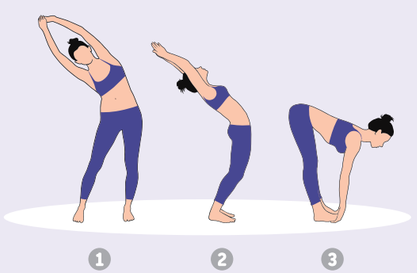
고기를 구울 때 프라이팬을 예열하지 않고 바로 굽는다면, 고기가 익는 데 시간이 더 걸릴 뿐 아니라 육즙이 많이 빠져나가 고기의 맛이 없어진다. 이처럼 우리 몸도 효과적인 운동을 위해 충분히 몸을 예열해 줘야 하는데, 그 이유와 함께 오늘의 10분 운동을 소개하고자 한다.

운동 전후 10분 운동으로 효과는 UP 부상은 DOWN

스트레칭은 우리 신체에 있는 근육과 인대를 늘려주는 운동이다. 즉 관절의 움직이는 범위를 증가시켜주고 유연성을 유지시키거나 더 높여주기도 하며 상해 예방 등에 도움이 되는 신체 움직임이라 할 수 있다.

운동 전 간단한 스트레칭으로 부상을 예방할 수 있으며, 운동 후에는 근육을 진정시켜주어 다음 날 근육통이 덜할 수 있기 때문에 운동 전후의 스트레칭은 꼭 필요하다. 그러나 어떤 것이든 자신에게 무리한 동작은 좋지 않다는 걸 유의하며 다음 동작을 따라 해보자.

운동 전

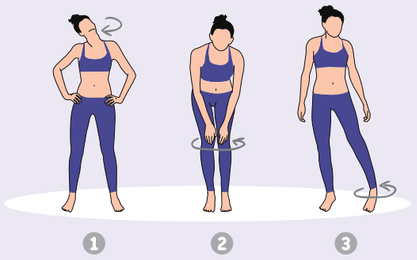


쭉쭉 자라나라 나의 몸

01 다리를 어깨너비만큼 벌리고, 손깍지를 껴 기지개를 켜준다. 그리고 몸을 옆으로 기울여 옆구리를 늘려준다는 느낌으로 10초 유지한다. 반대쪽도 따라 해주며, 이때 몸이 앞으로 기울어지지 않도록 조심해야 한다.

02 1번의 자세에서 제자리로 돌아와 손깍지를 몸 뒤로 보내준다. 넘어지지 않도록 조심하며 10초 유지한다.

03 다리를 모으고 손끝이 땅에 닿는다는 느낌으로 상체를 앞으로 숙여 10초 유지해준다.



내 몸을 예열해줄 작은 불씨

01 편안히 서서 고개를 천천히 5회 정도 돌려준다. 반대 방향도 돌려준다.

02 다리를 모으고 살짝 무릎을 구부린 다음, 양손으로 무릎을 잡고 10회 돌려준다. 반대 방향으로도 돌려준다.

03 다시 편안히 서서 오른발을 시계방향으로 5회, 반시계 방향으로 5회 돌려준다. 왼발도 반복해준다.

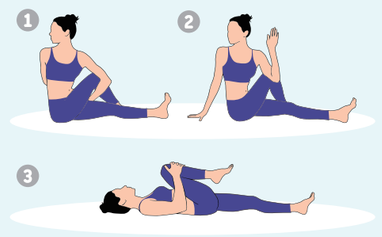
운동 후

운동 마침표(.)로 향하는 쉼표(,)

01 먼저 오른쪽 다리를 세워 왼쪽 무릎 옆으로 보낸다. 허리를 비틀어 시선은 뒤를 응시하며 10초 유지해준다.

02 1번의 동작에서 오른손은 땅을 짚고, 왼쪽 팔꿈치는 오른쪽 무릎 옆을 지그시 눌러준다. 10초 유지하며, 1번과 2번 자세를 왼쪽 방향으로도 따라 해준다.

03 이번엔 누운 자세에서 한쪽 다리를 접어 양손으로 접혀진 다리의 정강이를 잡아 몸쪽으로 당겨 10초 유지한다. 반대 다리도 따라 해준다.



오늘의 운동 완료

01 가슴을 대고 엎드린 다음, 가슴 옆에 양손을 짚고, 천천히 상체를 들어준다. 자세를 10초 유지하다가 통증이 느껴지면 동작을 멈춘다.

02 기어가는 자세에서 발끝으로 땅을 지지하고 바닥에 가슴과 턱이 닿을 만큼 상체를 내린다. 엉덩이는 최대한 하늘로 향하게 하고 등이 곧게 펴진 상태에서 30초간 자세를 유지한다.

03 온몸의 긴장을 풀고 무릎을 꿇고 앉은 상태에서 천천히 몸을 앞으로 굽혀 이마가 바닥에 닿도록 한다. 팔은 편하게 앞으로 뻗은 후 1~3분 동안 자세를 유지해준다.

열심히 일한 당신
번아웃 증후군을 극복하라
Burnout Syndrome

바쁘게 사는 게 당연하게 느껴진다.
끊임없이 일을 하고 있음에도, 틈이 나면 또 무엇을 할까 계획을 세운다.
열심히 최선을 다하지만 스트레스가 쌓인다.
만약 이렇게 극도의 긴장감을 안고 지낸다면 번아웃 증후군이 찾아올지도 모른다.

번아웃 증후군이란?

번아웃 증후군은 우리가 성취하고자 하는 목적을 달성하지 못하고 실패 했을 때 극도의 신체적·정신적 피로로 무기력해지는 상태를 가리킨다.
과거에는 열심히, 최선을 다하면 누구나 성취감을 맛볼 수 있었다. 하지만 현재는 달성해야 할 수행 과제의 난이도가 과거보다 상향 평준화되다 보니 모든 노력을 쏟아 최선을 다해도 실패할 수 있다. 이러한 과정이 반복되면 자꾸 조바심이 나고, 스트레스는 극에 달하여 수행 능력이 떨어지며, 시야가 협소해져 감정 상태는 극한으로 몰리게 된다. 그렇게 신체적·정신적 피로로 무기력해지다 보면 친한 사람과의 관계에 쏟을 에너지조차 사치가 되는 상태로 악순환이 반복된다.

번아웃 증후군과 만성피로, 우울증의 차이는?

번아웃은 완전히 소진되어 아무것도 할 수 없고, 살아가는 의미 자체가 없을 때이다. 만성 피로는 일은 하고 쉬었는데 회복이 잘 안되고 기운이 잘 나지 않는 상태로 완전히 소진되기 전 단계라 할 수 있다. 여기서 더 진행되면 번아웃 증후군이 된다. 번아웃 증후군 단계에서는 일이 잘 안 풀리게 되니 우울해지며, 우울증이나 비슷한 증상을 동반하는 경우가 많다. 실제로 양극성 장애를 갖는 경우에도 번아웃이 쉽게 찾아오게 된다. 열정이 올라오지만, 실패 경험이 누적되어 열정을 내보려 시도하지 않고 포기하게 되는 것이다.

번아웃 증후군이 왔을 때, 이렇게 극복하자

번아웃 증후군의 가장 심각한 문제는 삶의 의미가 사라지며 의욕이 없어진다는 데 있다. 그러기 때문에 반드시 극복하여 다시 삶의 의미를 되찾아야 한다. 하지만 번아웃 증후군 자체가 어떠한 의욕도 낼 수 없는 상태이기 때문에 '웃어 보라', '잠을 잘 자라', '행복한 일을 해라'라는 조언은 도움이 되지 않는다.
번아웃 증후군을 이겨내기 위해서는 정서적인 극복과 신체적인 문제 해결이 함께 이루어져야 한다. 감당하기 어려울 만큼 극도의 스트레스 상태에 있다면, 자신이 좋아하는 영화를 본다든지 잠시 쉼을 얻을 수 있는 나만의 방법을 찾아야 한다. 또한 신체적인 문제 해결을 위해서는 먼저 우리 몸의 에너지가 어떻게 생성되는지 알아야 한다. 우리 몸은 생명체이기 때문에 에너지를 스스로 만들어낼 수 있는 자생력이 있다. 이 자생력은 자율신경이 혈액순환을 잘 시켜줄 때 활성화된다. 그러므로 자율신경에 이상이 있으면 신체 기능이 떨어지면서 정서적인 상태까지 영향을 준다. 따라서 번아웃 증후군을 관리하기 위해서는 정서적·신체적 상태를 함께 점검해야 한다.

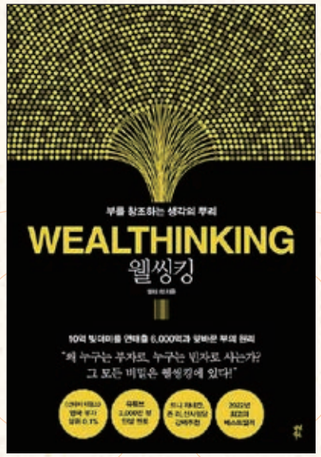
번아웃 증후군 경고 증상 체크리스트

**아래 내용에 다 해당된다면,
번아웃 증후군을 의심해 볼 수 있다.**

1. 아침에 눈을 떴을 때, 스스로에 대해 자신이 없다. ☐
2. 기억력이 예전 같지 않고 깜박깜박한다. ☐
3. 지나간 일들이 떠올라 자꾸 화가 난다. ☐
4. 어디론가 멀리 떠나고 싶다. ☐
5. 즐거웠던 일들이 무미건조하고 행복이 느껴지지 않는다. ☐

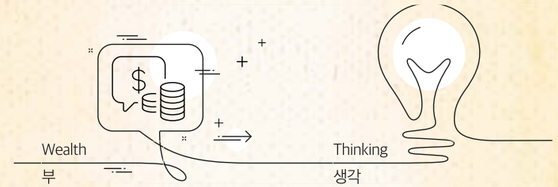
부자가 되고 싶다면 부자의 생각을 체득하라

가난했던 소녀공 시절부터 글로벌 기업 회장이 되기까지
최상위 부자 '켈리 최'가 말하는 진정한 부에 대한 모든 것!



「웰씽킹」
저자 켈리 최 / **출판사** 다산북스

지방의 가난한 농가에서 태어난 켈리 최는 흙수저 중의 흙수저였다. 열여섯 나이에 낮엔 소녀공으로 밤엔 야간 고등학교를 다니면서 열심히 살았지만, 사업 실패로 그녀에게 남은 건 10억 원의 빚뿐. 하지만 몇 년 뒤, 그녀는 6천 개의 일자리를 창출하고 세계 12개국 30개가 넘는 비즈니스와 계열사를 거느린 글로벌 기업 회장으로 다시 태어났다. 그녀는 어떻게 영국 상위 0.1%의 부자에 꼽히는 인생 대역전극을 이뤄냈을까?



가슴 아프지만, 그녀는 실력이 부족하다는 사실을 솔직하게 인정했다. 그리고 자신과 비슷한 배경을 가졌지만 실패를 딛고 성공한 천 명의 부자를 공부하기 시작했다. 부자들의 공통된 사고방식을 하나씩 따라 하고 완전히 체득하기로 마음먹은 것. 그녀는 부자들이 했던 방법을 그대로 따라 하면 자신도 부자가 될 수 있을 것이라 믿었다. 그렇게 몸소 실천한 결과 켈리는 5년 만에 100년을 일해서 벌어들일 정도의 부를 갖게 되었다. 이를 가능케 했던 것이 바로 부(Wealth)의 생각(Thinking), 웰씽킹(Wealthinking)이다.

「웰씽킹」은 부를 창조한 사람들이 가지고 있는 생각의 뿌리를 이해하고 체득하기 위한 '풍요의 생각'을 이야기하는 책이다. 풍요의 생각은 결핍의 생각과 반대되는 개념이다. 결핍의 생각은 과거에 잡히게 해 당신의 인생을 제한하고 벽에 가둔다. 반면 풍요의 생각은 현재와 미래로 향하여 인생의 지평을 넓히고 당신의 벽을 부수게 해준다. 당신의 인생을 제한하는 벽은 세상에 대한 믿음, 타인에 대한 믿음, 나 자신에 대한 믿음에서 생기는 고정관념이다. 부자들은 이 세 가지 벽을 부순 자들이다. 당신도 이 세 가지 벽을 부순다면 풍요로운 삶을 만들 수 있을 것이다.

부를 창조하는 7가지 생각의 뿌리

첫 번째 뿌리, 핵심가치 : 내면의 밑바닥에 깔려 있는 진짜 핵심가치를 찾아라.

두 번째 뿌리, 결단력 : 될 것인지 안 될 것인지 고민하지 말고 결단하라.

세 번째 뿌리, 선언 : 진취적인 삶을 위해 타인들 앞에 선언하라.

네 번째 뿌리, 믿음 : 목표에 집중하려면 그냥 자신을 믿어버려라.

다섯 번째 뿌리, 신념 : 무의식 속의 믿음인 신념을 굳게 세워라.

여섯 번째 뿌리, 확신 : 다 할 수 있다고 강하게 확신하라.

일곱 번째 뿌리, 질문 : 진정한 답을 찾으려면 제대로 질문하라.

SPORTS NEWS

2022 부산광역시장배 클럽 테니스대회 개최

부산광역시 테니스클럽 35개 팀 420여 명 참여

2022 부산광역시장배 클럽 테니스대회가 지난 8월 13일(토) 부산종합실내테니스장 외 보조구장에서 개최되었다. 이번 대회는 부산광역시와 부산광역시체육회에서 후원하고 부산광역시테니스협회와 생활체육위원회에서 주최·주관하여 진행되었다. 부산광역시테니스협회 소속 총 35개 팀, 420여 명이 참가한 가운데 진행된 2022 부산광역시장배 클럽 테니스대회는 금배조 5개 팀, 동배조 30개 팀이 열띤 경기를 펼쳤다. 대회 결과 금배조 1위 효원, 2위 동맥이 차지했으며, 최우수 선수로 남경호 씨가 선정, 동배조 결과 1위는 팀위너스, 2위는 한새벌, 3위는 부산반도와 하나클럽이 각각 차지하였다.

이번 대회에서는 동호인들이 그동안 갈고닦은 실력을 마음껏 발휘하며 선의의 경쟁을 펼쳤다. 부산광역시테니스협회에서는 앞으로 구·군 및 부산관 내 상주 클럽 등 대표팀을 구성해 참가시킬 예정이며 매년 지속적인 대회 개최를 통하여 동호인 활성화의 발판을 마련하고자 한다.

SPORTS NEWS

제3회 부산 초·중학생 철인3종 챌린지대회

200명 초·중학생 참가해 열띤 경기 펼쳐

부산광역시체육회에서 주최하고 부산광역시철인3종협회에서 주관하는 제3회 부산 초·중학생 철인3종 챌린지대회가 지난 9월 4일(일) 기장군국민체육센터 일원에서 진행되었다. 관내 초·중학교 재학생이면 누구나 참여 가능한 이번 대회는 200명의 초·중학생이 참여했으며, 아쿠아슬론(수영 및 육상) 종목을 개인전으로 치렀다. 대회 코스는 초등부 1~3학년은 수영 50m와 육상 400m, 초등부 4~6학년은 수영 100m와 육상 800m, 중등부는 수영 200m와 육상 1.2km로 각각 진행되었다. 철인3종 챌린지대회는 초·중학생들의 기초체력 향상에 이바지하고 재능 있는 선수를 조기 발굴하는 초석을 마련하며 대회를 성황리에 마무리했다. 향후 본 대회 입상자를 대상으로 스포츠클럽 영재교실 연계와 전문선수 전환을 추진하여 미래 우수선수를 육성하고자 계획하고 있다.

부산광역시체육회에서는 "이번 철인3종 챌린지대회에 참여한 학생 선수들의 뜨거운 열정을 보면서 경기에 대한 관심이 매우 높음을 느낄 수 있었다."면서 "학생 선수들이 지속적으로 참여할 수 있는 대회와 프로그램 보급을 위해 더욱 많은 지원과 관심을 가질 것이다."고 전했다.

SPORTS NEWS

부산광역시체육회, 부산체육고등학교 격려 방문

제103회 전국체육대회 앞둔 부산체고 선수단 선전기원

부산광역시체육회는 지난 8월 23일(화) 제103회 전국체육대회를 앞둔 부산체육고등학교 선수단을 격려하기 위해 방문하였다. 일정으로는 전국체육대회 예상 전력에 대해 브리핑을 받았으며, 이후 체조, 수영, 유도, 복싱, 럭비, 육상, 세팍타크로 선수단을 방문해 격려하는 시간을 가진 뒤, 참가 선수단과 기념촬영 후 방문 일정을 마쳤다.

부산체육고등학교는 제102회 전국체육대회에서 총 23개 종목에 출전하여 금 9, 은 9, 동 21개 등 총 39개의 메달을 획득하며 값진 성과를 거뒀다. 특히 메달 최다 획득 종목은 수영(10개)이며, 에어로빅체조의 박태호 선수는 다관왕(2관왕)의 영광을 안았다. 제103회 전국체육대회는 10월 7일(금)부터 13일(목)까지 7일간 울산광역시에서 개최되며, 이에 앞서 지난 8월 31일(수) 부산광역시청 대강당에서 제103회 전국체육대회 부산대표선수단 결단식을 진행해 대회 선전과 필승을 다짐하는 시간을 가졌다.

NEWS

구·군체육회 소식

중구체육회

2022 어린이·청소년 체련교실 하계캠프

중구체육회는 지난 8월 27일(토) 울산광역시 울주군 나사리해수욕장에서 2022 어린이·청소년 체련교실 하계캠프를 진행하였다. 중구민 어린이 19명, 청소년 4명을 포함해 총 29명이 참석한 가운데 다양한 동력체험을 하며 안전하게 캠프를 마무리하였다.

서구체육회

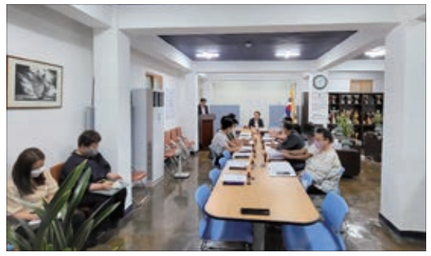
2022 주5일제 생활체육 실천광장

서구체육회에서는 지난 8월 18일(목) 서구 관내 총 23가족 76명이 참석한 가운데 2022 주5일제 생활체육 실천광장을 진행하였다. 부산 롯데월드 어드벤처를 방문한 서구 주민들은 놀이기구를 타며 가족 간의 추억을 만드는 시간을 가졌다.

동구체육회

2022 동구체육회 임시대의원총회

지난 8월 11일(목) 초량 제1사무실에서 2022 동구체육회 임시대의원총회가 열렸다. 이날 2022년도 정기대의원 총회 결과 등을 보고하였으며 부산광역시 동구체육회 정관일부개정(안)을 심의를 끝으로 총회를 마쳤다.



영도구체육회

제44회 영도구축구협회장기대회

지난 8월 21일(일) 마린축구장과 영도환경공단축구장에서 동호인 및 관계자 200여 명이 모인 가운데 제44회 영도구축구협회장기대회가 성황리에 개최되었다. 이번 대회는 깨끗한 매너와 페어플레이 정신을 바탕으로 선수들은 그동안 갈고닦은 기량을 마음껏 발휘하며 축구를 만끽하는 시간을 가졌다.

부산진구체육회

2022 부산진구체육회 제4회 이사회

부산진구체육회는 지난 8월 24일(수) 서면에서 임원 24명이 참석한 가운데 2022 부산진구체육회 제4회 이사회를 개최하였다. 이번 이사회에서는 체육회장 선거 주요 일정 보고를 시작으로 4건의 심의안건이 의결되었으며, 부산진구체육회의 발전을 도모하는 자리로 이사회를 마무리하였다.

동래구체육회

2022 어린이·청소년 체능캠프

동래구체육회는 지난 8월 10일(수) 김해 롯데 워터파크에서 2022 어린이·청소년 체능캠프를 운영하였다. 이번 체능캠프는 초등학생 38명, 중학생 25명이 참여해 짚라인과 파도풀 등을 즐겼다. 동래구체육회에서는 앞으로도 다양한 프로그램으로 어린이·청소년들의 건강증진을 도모하고자 노력하겠다고 전했다.

사하구체육회

2022 주5일제 생활체육 실천광장 가족 여름해양캠프

사하구체육회는 지난 8월 6일(토) 다대포해양레포츠센터에서 2022 주5일제 생활체육 실천광장 가족 여름해양캠프를 진행되었다. 사하구에 거주하는 3인 이상 가족을 대상으로 총 50명이 참여하였으며 패들보드, 서핑, 동력을 이용한 놀이기구를 체험하였다. 이번 프로그램을 통해 건강한 생활체육 경험을 제공하고 가족 간의 유대관계를 만드는 시간이 되었다.

금정구체육회

2022 금정구체육회 임시대의원총회

금정구체육회는 지난 8월 10일(수) 금정구청 7층 회의실에서 임시대의원총회를 개최하였다. 총회에서는 상반기 주요 실적 경과 등을 보고하였으며 금정구체육회 정관 일부개정 안건을 심의 의결하였다. 이후 금정구 체육회 발전과 생활체육 저변확대를 위한 간담회를 가지며 임시대의원회총회를 성황리에 마무리하였다.

강서구체육회

2022 주5일제 생활체육 실천광장

강서구체육회는 지난 8월 27일(토)부터 28일(일)까지 2022 주5일제 생활체육 실천광장을 위해 여수를 방문했다. 이번 실천광장은 강서구민 가족 구성원이 함께 체험할 수 있는 프로그램으로 구성했으며, 아쿠아플라넷, 종합테마파크 유월드, 녹테마레 등을 방문해 해양과학, 야외스포츠 루지, 디지털 미디어아트 전시를 각각 체험하였다.

연제구체육회

2022 연제구체육회 임시대의원총회

연제구체육회는 지난 8월 23일(화) 연제구청 영상회의실에서 대의원 11명이 참석한 가운데 2022 연제구체육회 임시대의원총회를 개최하였다. 이번 총회에서는 2022 정기대의원총회 결과 등 안건을 보고하였으며 연제구체육회 정관 일부 개정(안)을 심의·의결하는 시간을 가졌다.

사상구체육회

사상구리틀야구단 방문 격려

사상구리틀야구단은 지난 8월 25일(목) 진행된 제1회 부산광역시 북구청장배 부산리틀야구대회에서 우승을, 지난 8월 18일(목) 개최된 제2회 경남중·고 총동창회장배에서는 준우승을 각각 거두었다. 이에 사상구체육회에서는 사상구리틀야구단을 만나 격려의 자리를 가졌다. 사상구리틀야구단은 초등학생을 대상으로 선수반과 취미반을 운영 중이며, 단원을 상시 모집하고 있다.

기장군체육회

2022 기장군체육회·무주군체육회 자매교류 행사

기장군체육회는 무주군체육회와 2018년부터 매년 체육 교류 행사를 진행해왔다. 코로나19로 인해 3년 만에 개최된 이번 행사는 지난 8월 20일(토) 동부산관광호텔 만찬장에서 열렸다. 이어 21일(일)에는 축구, 야구, 테니스, 탁구, 배드민턴, 게이트볼, 그라운드골프 등 총 7개 종목을 치르며 자매교류 행사를 성황리에 마쳤다.

2022 레크리에이션교실
부산실내빙상장 쇼트트랙 체험

부산광역시체육회에서 주관·주최하는 레크리에이션교실은 소외·취약계층 청소년의 체육활동 기회 제공과 활발한 클럽 활동 정착을 위해 매년 열리고 있다.

2016~2018년 레크리에이션교실에서는 해양레포츠 체험이, 2019년 레크리에이션교실에서는 루지, 서바이벌, ATV 사륜바이크 체험이 각각 진행되었다.
코로나19로 인해 3년 만에 열리게 된 이번 2022 레크리에이션교실은 부산광역시 관내 복지관과 돌봄 센터를 통해 참가자를 모집하였으며, 부산광역시복지관협회와 업무협의를 거쳐 참가 대상자를 선정하였다.

Shorttrack Speed Skating

지난 8월 23일(화) 부산실내빙상장에서 66명의 청소년이 참가해 쇼트트랙 체험을 진행하였다. 부산실내빙상장 소속 강사가 파견되어 참가자들을 직접 지도했으며, 1시간 강습 후 1시간 자유 연습으로 운영되었다. 레크리에이션교실에 참가한 청소년들은 처음 접하는 쇼트트랙의 묘미를 느끼며 즐거운 시간을 보냈다.

부산광역시체육회는 "소외 및 취약계층 청소년의 스포츠 복지를 위해 레크리에이션 교실을 열고 있는 만큼 앞으로도 좋은 프로그램을 개발할 것이다."라고 말했으며, "많은 부산 청소년들이 다양한 스포츠 복지 혜택을 받을 수 있도록 노력하겠다."고 덧붙였다.

2022 레크리에이션교실

주관·주최	부산광역시체육회
일 시	2022. 8. 23(화) 13:00~15:00
장 소	부산실내빙상장
참가대상	70명(참가자 66명, 인솔자 4명)
프로그램	빙상(쇼트트랙) 체험
운영방법	15~18명X4팀으로 운영 1시간 강습 및 1시간 자유 연습

센터 인포 Center Information

부산국민체육센터

꿈나무체능단 찾아가는 눈 건강 교실 개최

지난 8월 31일(수) 한국실명예방재단에서 주최하는 '찾아가는 어린이 눈 건강 교실'이 진행되었다. 코로나19로 어린이들의 전자기기 시청 시간이 평균 3배 증가하면서 시력 관리가 중요해진 만큼 꿈나무체능단은 이번 교육을 통해 눈 건강관리 습관을 기르는 시간이 되었다.

북구국민체육센터

2022 생존수영 교육

북구국민체육센터는 지역 초등학생을 대상으로 수상 안전사고 예방을 위한 체험 중심 생존수영 교육을 개최한다. 하반기 수업은 9월부터 11월까지 진행되며 생존수영의 개념, 물과 파도에 대한 이해 등을 통해 위급한 상황에서도 생명을 지킬 수 있는 생존 수영법을 터득하도록 교육하고자 한다.

강서구국민체육센터

강서구 수영협회장배 수영대회 개최

지난 8월 21일(일) 강서구국민체육센터에서 강서구 수영협회장배 수영대회가 개최되었다. 본 대회는 1.5km 자유형 장거리 경기로 25m 레인을 30번 왕복해야 하는 힘든 경기임에도 불구하고 참가한 모든 선수들이 완주하며 뜻깊은 대회로 마무리되었다.

영도국민체육센터

제26회 부산바다축제 부산줌바다 참가

영도국민체육센터 줌바회원은 지난 7월 30일(금)부터 8월 7일(일)까지 진행된 제26회 부산바다축제 '부산줌바다'에 참가하였다. 광안리해수욕장에서 진행된 이번 행사는 다양한 나라의 장르 음악을 바탕으로 누구나 자유롭게 춤추는 댄스 페스티벌로, 영도국민체육센터 줌바회원들은 멋진 퍼포먼스와 안무를 선보이며 축제를 즐겼다.

부산실내빙상장

2022 레크리에이션교실 개최

부산 관내 소외계층 청소년을 대상으로 체육활동의 기회를 제공하는 2022 레크리에이션교실이 부산광역시체육회의 주최·주관으로 부산실내빙상장에서 개최되었다. 지난 8월 23일(화) 진행된 레크리에이션교실은 부산실내빙상장 강사들의 지도로 총 70명의 참가자들이 쇼트트랙을 즐기는 시간을 가졌다.

부산종합실내테니스장

부산종합실내테니스장 시설 공사 완료

지난 4월부터 진행된 부산종합실내테니스장 시설 개보수 공사가 약 3개월 동안 진행되었으며, 7월 30일(토)부터 개장하여 운영하고 있다. 이번 공사를 통해 부산종합실내테니스장에는 인조 잔디뿐만 아니라 데크 관람석과 창호 차광시트 등을 설치하였다. 부산광역시체육회에서는 시설 개선을 통해 지역민의 편익과 건강증진 도모는 물론 시민들이 테니스를 쾌적하고 편리하게 즐길 수 있을 것으로 기대한다.

NEWS

부산광역시장애인체육회 소식

2022 부산광역시 장애인해양레포츠캠프

천해의 자연 부산 바다에서 2022 부산광역시 장애인해양레포츠 캠프가 개최되었다. 코로나19로 위축되었던 장애인들에게 해양레포츠 체험을 통해 생활체육 활성화를 도모하고자 진행된 이번 캠프는 지난 8월 23일(화)부터 25일(목)까지 총 3회에 걸쳐 광안리 해양레포츠센터에서 운영되었다. 장애인 84명과 보호자 및 운영요원 포함 총 155명이 참가하였으며, 해변 물놀이, 동력기구 체험, 래프팅 보트 체험 및 워터플레이그라운드 놀이의 일정으로 캠프를 마무리하였다.

제1회 전국어울림생활체육대축전

장애인과 비장애인이 서로의 다름을 이해하고 스포츠로 하나 되는 제1회 전국어울림생활체육대축전이 지난 9월 3일(토)부터 4일(일)까지 인천광역시 남동체육관 등 5개 경기장에서 개최되었다. 이번 대축전은 국내 최초로 개최되는 '어울림 종합대회'로 15개 시·도 700여 명의 선수단이 참가하였다. 이틀 동안 배드민턴, 탁구, 볼링, 파크골프, 당구, 수영 등 6개 정식 종목과 창작 댄스 등 1개 참여 종목으로 경기가 진행되었다. 이와 더불어 장애인도 참여할 수 있는 고카트, XR 체험부스 운영으로 다채로운 축제가 이어졌다. 행사를 주최한 대한장애인체육회에서는 앞으로 전국어울림생활대축전을 시·도를 순회하며 개최할 예정이라고 전했다.

NEWS

종목 · 공공스포츠클럽 소식

부산광역시롤러스포츠연맹

부산광역시서구청 소속 허봉 선수, 시니어 단거리 국가대표 선발

지난 7월 29일(목) 충북 제천에서 열린 2022 세계인라인스피드선수권대회 국가대표 선발전에서 허봉(부산광역시서구청) 선수가 200m 1·2차 레이스에서 모두 1위를 차지했으며, 이어 열린 500m에서도 3위에 올라 종합 1위를 차지해 시니어 단거리 국가대표에 선발되었다. 허봉 선수는 지난 7월 30일(토)부터 8월 2일(화) 충북 제천에서 개최된 제34회 문화체육관광부장관배 전국시도대항인라인스피드대회 500m+D 종목에서 자신이 가지고 있던 한국 신기록을 경신하며 높은 기량을 펼쳤다. 허 선수는 오는 10월 29일(토) 아르헨티나 부에노스아이레스에서 개막하는 2022 세계인라인스피드선수권대회에서 금빛 레이스를 펼칠 예정이다.

거점스포츠클럽

2022 생활체육 전국펜싱대회 입상

지난 8월 14일(일)부터 15일(월)까지 강원도 홍천종합체육관에서 2022 생활체육 전국펜싱대회가 개최되었다. 거점스포츠클럽에서는 많은 선수들이 입상하는 성과를 거두었다.

플뢰레 : 전주헌(남초저부·1위), 윤우빈(남초고부·1위), 김찬경(남초고부·2위)
에뻬 : 이승현(남초저부·3위), 신중현(남자일반부·1위)

2022 FILA배 전국생활체육 동호인클럽 펜싱선수권대회 입상

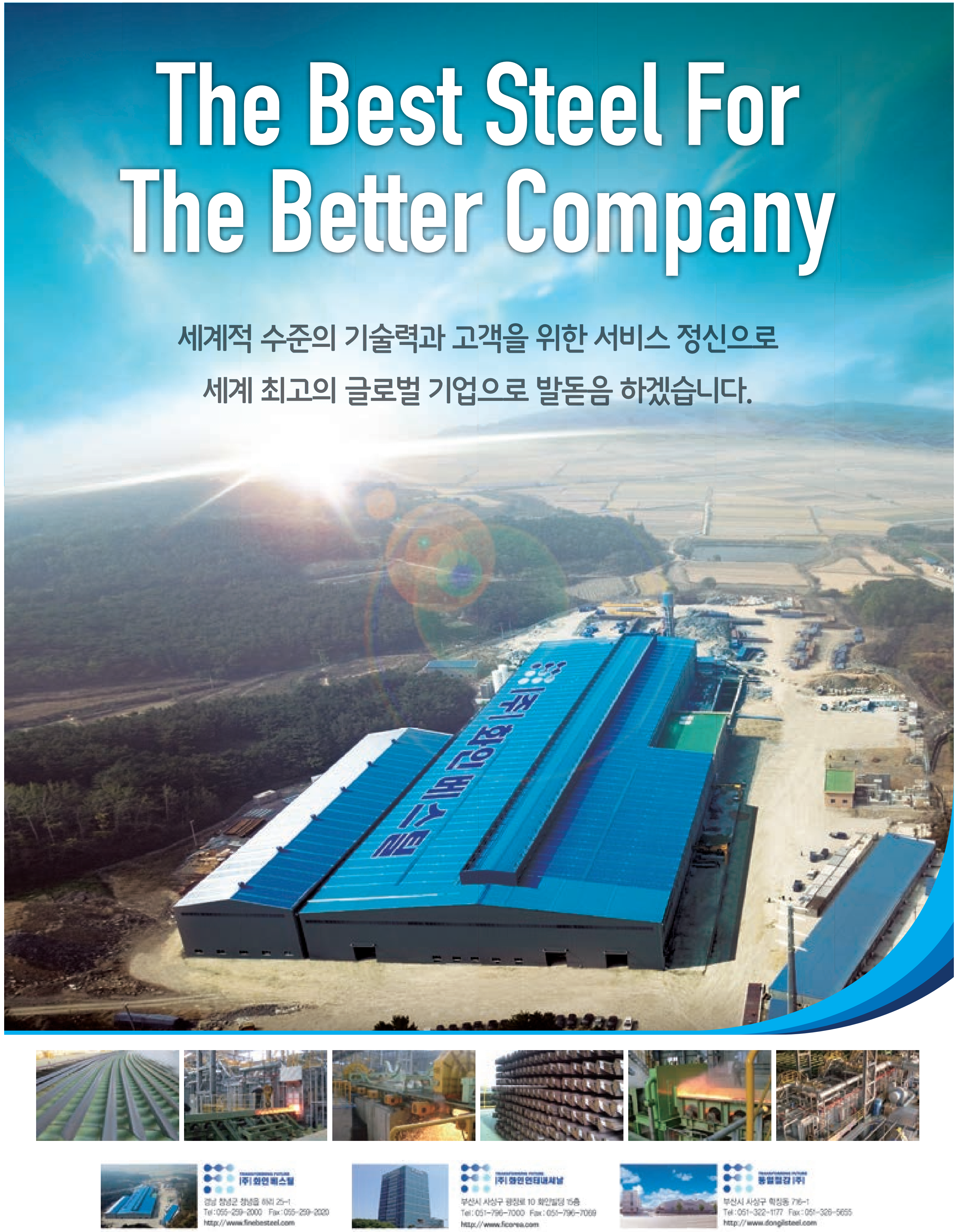
지난 8월 27일(토)부터 28일(일)까지 충청북도 보은국민체육센터에서 2022 FILA배 전국생활체육 동호인클럽 펜싱선수권대회가 개최되었다. 거점스포츠클럽에서는 총 31명이 출전하여 선수 본인의 역량을 확인하는 시간을 가졌다.

플뢰레 : 전주헌(남초저부·2위), 김찬경(남초고부·3위)
에뻬 : 이현민(여초고부·1위), 안효주(여초고부·3위)

부산영도구스포츠클럽

제19회 회장배(전북) 전국학생스쿼시선수권대회

부산영도구스포츠클럽 선수반은 지난 7월 29일(금)부터 7월 31일(일)까지 개최된 제19회 회장배(전북) 전국학생스쿼시선수권대회에 출전하였다. 대회 결과 김슬아, 김민부 회원이 중등부 공동 3위를 수상하였다.



The Best Steel For
The Better Company
세계적 수준의 기술력과 고객을 위한 서비스 정신으로
세계 최고의 글로벌 기업으로 발돋움 하겠습니다.
(주)화인베스틸
Tel : 055-259-2000 Fax : 055-259-2020
http://www.finebesteel.com
(주)화인인터내셔날
부산시 사상구 광장로 10 화인빌딩 15층
Tel : 051-796-7000 Fax : 051-796-7069
http://www.ficorea.com
동일철강(주)
부산시 사상구 학장동 716-1
Tel : 051-322-1177 Fax : 051-326-5655
http://www.dongilsteel.com

바렐 전기 아연
아연니켈 합금
표면처리 전문업체
Electrical Barrel Zinc
Znic-Nickel Alloy Plating
DONG-A PLATING Co.,Ltd.
SQ인증서
IATF16949
뿌리기술전문기업
일하기 좋은 뿌리기업
이노비즈 확인서
메인비즈 확인서
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

www.busanaircruise.co.kr

케이블카 그 이상의 즐거움!

송도해상케이블카 부산에어크루즈

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

문화와 즐거움이 가득한
오션 테마파크!

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

문의 051) 247-9900

BUSAN AIR CRUISE 송도해상케이블카 | DAEWON PLUS GROUP 대원플러스그룹

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

부산지역화폐 동백전

- 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

준법감시인 심의필 2022-471(심의일자 2022.04.21) 유효기간 2022.04.21 ~ 2023.03.31