



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



Vol. **50**
2022. 12

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

부산체육인
부산광역시바이애슬론연맹
안양욱 회장

구·군체육회를 가다
부산광역시영도구체육회

이슈 & 포커스
2022 체육 HOT 이슈



부산광역시체육회
BUSAN SPORTS COUNCIL

CONTENTS



부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

Vol. **50**
2022. 12

발행일 2022년 12월 14일(월간, 비매품, 통권 제50호)
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.

건

건강한 육체

04
부산체육인
부산광역시바이애슬론연맹
안양욱 회장

08
영광의 주역
부산광역시빙상경기연맹
이상천 부회장

12
부산스포츠 히어로
토성초등학교 육상부

16
스포츠 in 과학
노화(Aging),
운동을 통해서 속도를
늦출 수 있는가?



04

강

강인한 정신

20
부산체육 이야기
부산, 생활체육 천국도시로!

24
구·군체육회를 가다
부산광역시영도구체육회

26
달려라 부산체육
농구 동호회 '클린샷'

30
내일은 체육왕
부산씨름스포츠클럽



12

한

한마음 광장

34
이슈 & 포커스
2022 체육 HOT 이슈

38
부산스포츠 기자단 에세이
부산 여성 스포츠클럽을 찾아서

40
스포츠 PLUS
겨울 스포츠의 꽃 피겨스케이팅

42
오늘의 10분 운동
시니어를 위한
건강한 겨울나기 운동

44
슬기로운 건강생활
사소하지만 중요한
천천히 먹는 식습관

46
이달의 책
밥 프록터 '생각의 시크릿'



26

생

생생한 소식

48
지방체육회장선거
2022년 지방체육회장선거

50
BSC 뉴스

52
구·군체육회 소식

56
센터 Info
- 부산국민체육센터
- 북구국민체육센터
- 영도국민체육센터
- 강서구국민체육센터

58
부산광역시장애인체육회 소식

59
종목 · 공공스포츠클럽 소식



59

설원 정복을 넘어 바이애슬론을 알리다

부산광역시바이애슬론연맹 초대 회장,
푸른세상조경개발 대표이사 안양욱



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



우리 부산 지역 학생들이
바이애슬론 국가대표의 꿈을
키워갈 수 있도록 많은 지원과 후원을
지속적으로 할 것입니다.

Biathlon

하계스포츠에 근대5종이 있다면, 동계스포츠엔 바이애슬론이 있다!
스키와 사격을 한 번에 즐길 수 있는 유럽 최고 인기 스포츠인 바이애슬론.
그 매력을 부산에 알리는 데 앞장서고 있는 안양욱 회장을 만나보았다.

스키와 사격을 한 번에 즐기기

2종 경기를 뜻하는 바이애슬론은 ‘크로스컨트리 스키’와 ‘사격’이 결합된 종목이다. 바이애슬론은 북유럽 군인들의 ‘군사 순찰’이 그 시초이다. 18세기 후반 자연환경 특성상 스키를 타며 순찰하던 노르웨이와 스웨덴의 양국 국경수비대가 경기를 펼친 것에서 유래된 것. 크로스컨트리 코스에 총을 멘 채 스키로 달린 뒤, 사대에 도착한 후 사격을 하는 바이애슬론은 북유럽 최고 인기 스포츠이지만, 우리나라에선 생소한 종목이다. 안양욱 회장은 어떻게 바이애슬론을 접하게 된 것일까. “크로스컨트리와 바이애슬론선수로 활동 중인 김마그너스 선수의 가족과 친분이 있어서 제 아내와 딸이 네덜란드를 방문했는데, 그때 가족들이 먼저 바이애슬론을 접하게 되었죠.” 그렇게 안 회장은 아내와 딸을 통해 바이애슬론 종목에 대해 처음 알게 되었다. 원래 운동을 좋아하던 안양욱 회장이었기에 색다른 종목을 경험하는 일은 놓칠 수 없었을 터. “그길로 곧장 온 가족이 강원도 바이애슬론경기장을 방문했

죠. 설산을 배경 삼아 신선한 공기를 마시며 스키와 사격을 동시에 즐긴 경험은 잊을 수 없습니다.”

바이애슬론은 사격이 포함되어 있기에, 선수들 역시 개인적으로 총기 면허증을 발급받아야 한다. 하지만 전자총을 통해 사격을 대신할 수 있어 충분히 취미로 바이애슬론을 즐길 수 있다고 안양욱 회장은 귀띔했다.

극한을 이겨낸 완주

전국동계체육대회는 물론 동계올림픽 정식종목이기도 한 바이애슬론은 2022 베이징 동계올림픽대회 기준 무려 11개 메달이 걸려 있다. 하지만 자연환경 특성상 동계스포츠와 거리가 먼 부산에서 바이애슬론은 여전히 낯선 스포츠다.

“기존에는 부산광역시스키협회에서 바이애슬론 종목과 관련된 업무를 진행하고 있었습니다. 하지만 더욱 세심한 종목 육성이 필요하다고 판단한 바이애슬론인들이 뜻을 모아 부산광역시바이애슬론연맹을 창립하게 되었습니다.”



그 중심에 안양욱 회장이 있었다. 2014년 초대 회장을 시작으로 현재까지 부산광역시바이애슬론연맹을 이끌어오고 있는 안 회장은 연맹 창단 이후 특별한 행보를 보였다. 바로 제 96회 전국동계체육대회에 출전한 것.

“명색이 바이애슬론 회장이면서 종목에 대해 전혀 모르면 안 된다고 생각했죠. 선수 등록도 하고, 강원도에서 합숙하며 훈련에도 적극적으로 참가했죠.”

사실 바이애슬론은 극한에 도전하는 종목으로 알려져 있다. 3.5kg 가량의 총기를 메고, 개인전의 경우 4km(여자 3km) 코스를 5회 도는 경기이다. 크로스컨트리 스키 특성상 오르막길, 평지, 내리막길이 모두 있어 강인한 체력은 물론 심폐지구력까지 필요하다. 또한 한 바퀴를 돌 때마다 5발씩 총 20회의 사격까지 진행하는데, 표적을 맞지 못하면 시간이 추가되거나 150m 벌칙 주로를 돌아야 하는 만큼 가쁜 호흡을 조절한 뒤 집중을 다해 사격까지 해야 하는 스포츠다.

“그래서 전국동계체육대회 단체전에 참가했을 때를 비롯해 3년 동안 출전한 대회에서 전부 꼴찌를 했었죠(웃음).”

젊은 사람도 하기 힘든 종목을 결과에 상관없이 끝까지 완주

해낸 안양욱 회장. 그렇기에 누구보다 바이애슬론에 대해 잘 알게 된 그는 부산광역시바이애슬론연맹을 이끌어 갈 방향을 명확하게 정했다.

“저희 바이애슬론연맹은 소규모예요. 선수층도 적죠. 그래서 친밀도를 강조합니다. 성과나 성적을 강조하기보단 바이애슬론을 통해 재미와 흥미를 느끼게 해주자고 바이애슬론연맹인들과 운영 방향을 정했죠.”

작년 부산광역시체육회 정회원종목단체로 승격된 부산광역시바이애슬론연맹은 종목 활성화를 위해 끈끈한 결속력을 바탕으로 힘을 모으고 있다.

바이애슬론 스타플레이어 탄생을 꿈꾸다

바이애슬론은 평창올림픽을 진행하였던 알펜시아바이애슬론센터에서만 경험할 수 있다. 부산에서는 바이애슬론을 접하기 어렵다 보니 부산 내 실업팀이나 학교팀이 부재중인 상황이다. 이에 부산광역시바이애슬론연맹에서는 자체 클럽을 운영하여 초·중·고등학생은 물론 성인부까지 직접 선수를 육성하고 있다. 또한 매년 초·중학생을 대상으로 꿈나무 캠프를

진행해 바이애슬론을 접할 기회와 장을 제공하는 데 앞장서고 있다.

“3박 4일간 진행되는 캠프는 크로스컨트리 스키와 바이애슬론 사격을 비롯해 알파인 강습, 올림픽 시설 견학 등 다양하고 흥미로운 프로그램을 진행합니다. 생소한 종목을 접한 참가 학생들이 흥미를 느끼는 데요. 이중 바이애슬론에 관심을 보이는 학생들을 대상으로 부산광역시바이애슬론연맹 클럽에 가입시켜 선수로 활동할 수 있도록 적극적으로 지원하고 있습니다.”

그 덕분에 올해 제33회 문체부장관컵 전국바이애슬론대회 3관왕을 차지한 서승민(정관초등학교)선수가 전국동계체육대회에서 동메달을 획득하는 등 최근 8년간 매년 동계체육대회에서 부산광역시바이애슬론연맹인들은 좋은 성과를 내고 있다. 물론 대회 출전을 위해선 강원도로 전지훈련을 가야하고 3달을 상주해야 하다 보니, 선수 확보와 지원에 어려움이 따르는 것도 사실이다. 그럼에도 불구하고 우수한 기량을 펼치는 부산 선수들이 등장하고 있어 안 회장은 뿌듯한 마음이다.

“바이애슬론은 우리나라에 잘 알려지지 않아 접하기 어려운 종목임은 사실입니다. 하지만 바이애슬론을 접하면 그 매력에 흠뻑 빠질 수밖에 없죠. 그래서 부산광역시 바이애슬론연맹에서는 그 간극을 줄이고자 노력하고 있습니다. 우리 부산 지역 학생들이 바이애슬론 국가대표의 꿈을 키워갈 수 있도록 많은 지원과 후원을 지속적으로 할 것입니다.”

내년 1월 6일 강원도 알펜시아바이애슬론센터에서 개최되는 제6회 부산광역시바이애슬론회장배대회 준비에 한창인 안양욱 회장. 이 대회를 통해 부산에서 바이애슬론 스타플레이어가 탄생하길 기대한다는 그의 바람처럼 부산을 대표하고 대한민국에 바이애슬론을 알릴 세계적인 선수가 등장할 날을 함께 고대해 본다.



부산광역시바이애슬론회장배
대회를 통해 부산에서
바이애슬론 스타플레이어가
탄생하길 기대합니다.





얼음 위에서 보낸 평생

부산광역시빙상경기연맹 이상천 부회장

쇼트트랙, 스피드스케이팅, 피겨스케이팅 등 우리나라
빙상 스포츠는 세계적으로 내로라하는 위치에 있다.
이러한 위상을 떨치기 전, 스케이팅 자체를 구경하기도
어려웠던 시절부터 아주 오랜 세월 동안 스케이팅의
매력에 빠져 있는 이상천 원로를 만났다.

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



운동 가족, 6남매의 추억

이상천 원로는 6남매 중 다섯째로 다복한 가정에서 태어났다. 아버지는 씨름 선수였고, 어머니는 대구에서 아주 큰 식당을 운영하셨다고 한다.

“식당 바로 옆에 강이 있었는데 겨울철이면 꽁꽁 얼었습니다. 그때 아버지께서 저희한테 스케이팅을 사주셨거든요. 그렇게 아주 어릴 때부터 스케이팅을 타게 됐습니다.”
나중에는 10km 정도 떨어진 초등학교까지 강을 따라 스케이팅을 타고 다녔을 만큼 스케이팅을 타는 일은 그에게 일상이 되었다. 그때가 지금으로부터 무려 60년 전. 이상천 원로의 부모님은 웬만한 형편으로 엄두도 내지 못했던 스케이팅을 선뜻 사주실 정도로 남매가 운동하는 데 지원을 아끼지 않으셨다. 덕분에 가족 모두 스케이팅을 탈 수 있었을 뿐만 아니라 대부분이 아버지의 뒤를 이어 운동선수가 됐다. 둘째 형과 여동생은 그와 함께 스케이팅을 탔고, 큰누나는 핸드볼을, 작은누나는 농구를 했다.

“아버지의 기쁨이 저희가 전국대회에 나가면 따라오셔서 응원하는 거였어요. 저희는 시합을 끝내고 자장면이랑 탕수육을 먹는 게 좋았어요.”

이처럼 이상천 원로가 처음 스케이팅을 접했던 시절은 가족들과의 아름다운 추억으로 가득하다.

동료이자 스승이었던 ‘형’

초등학교 1학년 때부터 선수 생활을 시작했다는 이상천 원로. 부모님의 지원으로 스케이팅을 타게 되었지만, 그가 지금까지 선수로서 또 지도자로서 스케이팅을 탈 수 있었던 건 둘째 형이 있었기에 가능했다.

“형은 체력 단련을 위해 항상 등산을 했습니다. 저는 어릴 때라 산에 올라가는 게 너무 무서웠는데, 형이 제 허리와 끈으로 연결된 벨트를 차고 저를 끌고 가다시피 해서 산을 올랐던 기억이 있어요.”

그렇게 산을 오르다 보니 자연스럽게 하체가 단련되었고, 스케이팅을 타는 데 큰 도움이 됐다. 또, 당시에는 스케이팅을 구입하는 것만 어려웠던 게 아니라 지도자도 많지 않아 스케이팅을 배우는 것도 쉽지 않았다. 주로 선배들에게 알음알음 배우거나 외국에 유학을 다녀오는 방법뿐이었다. 그의 형 역시 선배들에게 배운 것과 스스로 터득한 것을 그에게 알려주었다.

“스케이팅은 잘 타는 사람의 자세를 보고, 그 사람의 훈련 과정을 답습하면서 실력을 향상시키곤 했습니다. 저는 형을 따라다니며 스케이팅을 배웠는데, 형이 저의 전담 코치나 마찬가지로였어요.”

두 사람은 어느 대회든 출전하기만 하면 우승을 차지했고, 1977년에는 전국동계체육대회에서 금메달 3개와



은메달 1개를 땀는데, 이때 '이상철, 이상천 형제는 용감했다'는 기사가 신문에 실리는 등 각종 매체로부터 뜨거운 관심을 받았다.

조금 일찍 걷게 된 지도자의 길

이상천 원로는 화려했던 유년 시절과 선수 생활을 뒤로 하고 고등학교를 졸업하기도 전에 지도자의 길을 걷게 되었다.

“제가 고등학생일 때 저희 집이 큰 부도를 맞으면서 상황이 정말 안 좋아졌어요. 빨리 취직해서 돈을 벌어야겠다는 생각에 열여덟 살부터 지도자와 선수 생활을 병행했습니다.”

비록 집안에 보탬이 되고자 조금 일찍 지도자가 되었지만, 그는 '진실되게 가르치자'는 신념으로 한 명, 한 명 최선을 다해 가르쳤다. 그의 진심을 알아본 부모들이 그에게 자식을 맡기기 시작했고, 당시 대구 출신 쇼트트랙 선수는 이상철, 이상천 형제의 손을 거치지 않은 선수가 없을 정도였다고 한다. 그리고 15년 전에 스카우트 제의를 받고 부산으로 오게 됐다.

“선수, 부모, 코치가 삼위일체가 돼야 훌륭한 선수를 만들 수 있습니다. 무엇보다 지도자에게 문제가 있으면 안 되죠. 선수를 가르치는 일에만 집중하며 제2의 인생을 살고 있습니다.”

지도서도 하나 없이 '무(無)'에서 출발해 나중에는 스케이트의 기본자세를 정리한 교본까지 만든 이상천 원로. 그가 키워

낸 수많은 제자는 국가대표뿐만 아니라 우리나라를 넘어 해외에서도 빙상 관련 지도자 등 다양한 위치에서 활약하고 있다. 이상천 원로는 현재 예순이 훌쩍 넘은 나이임에도 여전히 빙상장에서 '현역'으로 활동 중이다.

언제 어디서나 즐길 수 있도록

이상천 원로는 빙상 스포츠가 더 이상 겨울에만 즐기는 스포츠가 아닌 '사계절 스포츠'가 된 만큼 올림픽처럼 특별한 날이 아니더라도 많은 사람이 사랑해줬으면 하는 바람이다.

“직접 보시면 '한번 해보고 싶다', '우리 애들도 가르쳐보고 싶다'는 생각이 드실 거예요. 그러니 한 번쯤 빙상장에 방문 해주셨으면 좋겠어요. 축구나 야구 경기를 보러 가듯 빙상 스포츠 대회를 보러 와주시면 더 좋고요.”

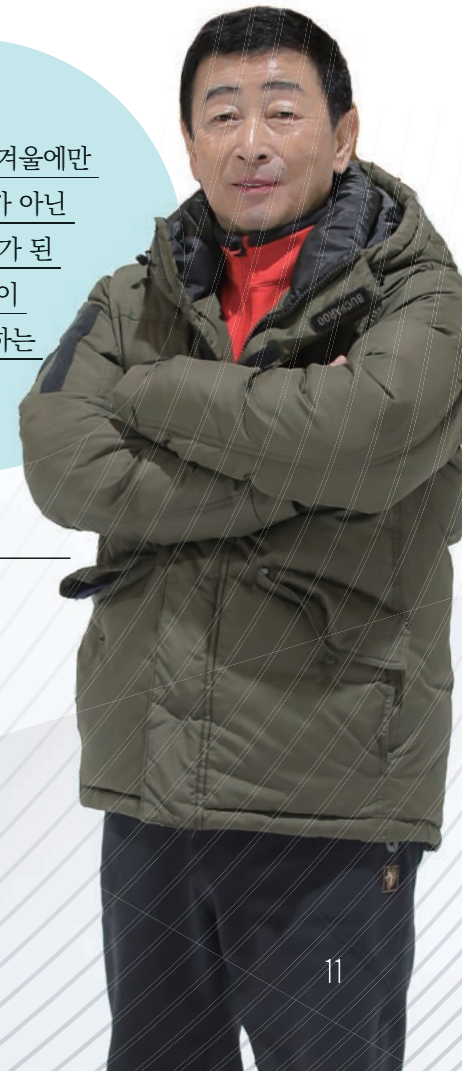
부산광역시빙상경기연맹은 발족하였을 때부터 회장기 대회 등 여러 대회를 꾸준히 개최하고 있다. 그리고 2년 전, 조운섭 회장 취임 이후 운영 이사단 구성, 유튜브 채널(부빙부빙) 개설 등 빙상 스포츠 저변 확대를 위해 대대적인 노력을 하고 있다. 이러한 노력이 학교팀 및 실업팀 활성화와 빙상 스포츠의 생활체육화라는 결실을 거둘 수 있길 기대하며, 이상천 원로는 선수들을 지도하는 데 힘을 보태고 있다.



“빙상 스포츠는 전신 운동이면서 특히 하체를 단련하는 데 정말 최고입니다. 더군다나 추운 곳에서 극한으로 운동하는 거라 몸이 정말 강해집니다.”

더불어, 빙상 스포츠가 위험할 것 같지만 안전 수칙을 잘 지키고 헬멧과 장갑 등 보호 장비만 잘 착용하면 아주 안전하다며 빙상장에 방문했을 때 안전 수칙을 꼭 읽어 보길 당부했다.

빙상 스포츠가 겨울에만 즐기는 스포츠가 아닌 '사계절 스포츠'가 된 만큼 많은 사람이 사랑해줬으면 하는 바람입니다.



PROFILE

주요 이력

- 전) 대구스포츠센터 지도자 겸 이사
- 전) 영도아이스링크 지도자
- 전) 북구실내빙상장 지도자
- 현) 부산광역시 빙상경기연맹 부회장
- 현) 동래 아이스링크 교육부장

수상 내역

- 1977년 제58회 전국동계체육대회 스피드스케이팅 15,000m 금메달
- 10,000m 은메달 외 각종 대회 다수 입상

쑥쑥! 부산 육상 꿈나무들이 자라요 토성초등학교 육상부



매서운 추위가 감도는 겨울이지만, 운동장을 질주하는 토성초등학교 육상부 선수들 얼굴에는 웃음이 가득하다. 친구들과 함께 어울리며 육상을 신나게 즐기는 꿈나무 선수들을 만나보자.

부산 육상의 요람

1960년 창단 이후 60여 년의 시간 동안 꿈나무 선수를 육성해온 토성초등학교 육상부는 그동안 부산 육상의 요람 역할을 해왔다. 2018년 자카르타-팔렘방 아시안게임 육상 여자 100m 허들 금메달을 거머쥔 정혜림 선수 외에도 곳곳에서 토성초등학교 육상부 출신들의 활약을 볼 수 있다.

토성초등학교 육상부는 현재 9명의 등록 선수와 11명의 미등록 선수가 있다. 미등록 선수의 경우 3~4학년 학생들이 대부분인데, 저학년이 출전 가능한 대회가 없어 우선 육상을 경험할 수 있는 장을 열어주고 있다. 2018년부터 육상부를 지도하고 있는 천봉석 코치는 육상의 재능을 보이는 학생을 눈여겨보고 발굴하는 일에 앞장서고 있다.

“육상에 재능있는 아이들은 대부분 공부도 잘하더라고요(웃음). 학업에 지장이 안 가길 바라시다 보니, 부모님들을 설득하는 데 많은 시간이 필요하죠. 그래서 선수들을 훈련한 뒤 때때로 학생들을 학원이나 집에 데려다주곤 합니다.”

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



부산 육상의 명맥을 이어가기 위한 천봉석 코치의 숨은 헌신 덕분에 토성초등학교 육상부 선수들은 전국대회에서 각종 성과를 내고 있다. 특히 올해 51회 전국소년체육대회에서는 이건호 선수가 100m, 200m를 동시에 석권하며 초등부 MVP로 선정되는 등 토성초등학교 육상부의 위상을 전국에 과시하였다.

대한민국을 선도할 부산 육상

토성초등학교 육상부는 어린 초등학생들이 이제 막 육상을 경험하는 단계이기에 재미와 흥미를 먼저 느낄 수 있도록 환경을 조성하고 있다.

“더불어 전문적인 훈련보다는 기초를 쌓는 데 중점을 두고 지도합니다. 특히 준비 운동이나 마무리 정리 운동을 통해 부상을 방지하고 기초 자세를 잡아주고 있습니다.”

3~4학년 때는 달리기 위주로 가르치고, 5학년 때부터 선수 적성에 맞는 종목을 추천해 지도하고 있으며, 저학년과 고학년으로 나눠 맞춤 훈련을 진행하고 있다. 토성초등학교에는 현재 80m 트랙만 갖춰져 있기에 대회 실전 감각을 위해 구덕운동장이나 부산체육중학교에서 트랙 적응 훈련도 병행 중이다. 어린 선수들이 대회에 출전하다 보니 재밌는 에피소드도 있다고.

“아이들이 에너지가 넘쳐서 대회 전날에 잠을 자지 않더라고요. 대회 당일에는 아침을 든든히 먹어야 하는데, 밥을 먹지 않는 아이도 더러 있어 애를 먹기도 했죠.”

어린 선수들을 케어하며 대회에 출전하는 일이 쉽지 않지만,

대회에서 기량을 펼치는 선수들을 보면 기특한 마음이다. **“토성초등학교 육상부는 학업과 운동을 병행하는 환경을 조성하여 인성과 체력을 고루 갖춘 선수로 성장시킬 것입니다. 또한 앞으로도 우수 선수 발굴에 중점을 뒀어 어린 선수들이 자라 훗날 전국 상위권에 들 수 있도록 부산 육상의 기반을 닦아 주고자 합니다.”**

차세대 육상을 이끌 꿈나무 선수들

대한민국 육상의 미래, 토성초등학교 육상부 저학년을 대표해 유동건(4학년), 김택영(5학년) 선수와 이야기를 나눠 보았다.

유동건 선수는 올해 출전한 대회에서 우승해야겠다는 마음을 먹고 경기에 임했다고. 덕분에 높이뛰기 종목에서 1m 20cm를 넘으며 1위를 차지하였다.

“메달을 따면 부모님이 기뻐하시면서 다른 대회에서도 1등 하라고 하십니다. 열심히 해서 다음에는 전국소년체육대회에서 1등 하고 싶어요.”

교내 육상 대회에서 우수한 기량을 보이며 육상부에 들어온 김택영 선수는 최근 참가한 대회에서 800m 1위를 차지했다. 800m를 뛰는 게 쉽지 않은 않지만 완주하면 기쁘다고.

“친구들과 함께 육상을 하는 시간이 즐겁습니다. 내년 전국소년체육대회에 출전해 상위권에 입상하는 것이 목표입니다.”

이어서 부산 육상 유망주로 꼽히는 두 선수를 만나 보았다. 이건호·박교림(6학년) 선수는 졸업을 앞두고 있지만, 중학교에 진학해서도 계속해서 육상을 할 것이라는 목표를 전했다.



오빠를 따라 육상을 시작한 박교림 선수는 트랙을 달릴 때마다 즐겁다고 한다. 올해 전국소년체육대회에서 5위를 차지하는 등 전국 상위권 성적을 보유한 기량이 뛰어난 선수다.

“지난 2022 교보생명컵 전국초등학교 육상대회에서 4위를 차지했는데, 출전한 전국대회 중 가장 좋은 성적을 거둬 기억에 남습니다. 앞으로도 노력해서 더 좋은 성적을 내고 싶어요.”

올해 전국체육대회에서 2관왕을 차지한 이건호 선수는 형을 따라 육상을 시작했다. 최근 100m 대회에서 11초대 신기록(비공인)을 세우며 주목 받기도 했다.

“코치 선생님이 재밌게 가르쳐 주셔서 즐겁게 육상을 하고 있습니다. 최근 추계 육상대회에서 200m 기록을

단축하며 신기록(공인)도 세웠는데, 100m도 공인 신기록을 세우고 싶습니다.”

이건호 선수는 육상부 선수들에게 힘든 순간도 있지만, 항상 긍정적인 마음을 가지고 결과보다는 과정에 집중해 즐겁게 육상을 즐기자는 응원의 말을 덧붙였다.

토성초등학교 주요 수상내역

- 1960 육상부 창단
- 2019 제49회 전국소년체육대회 80m 동메달
- 2021 제50회 전국소년체육대회 100m, 200m 은메달, 4x100mR 계주 동메달
- 2022 제10회 춘계초등학교육상대회 100m, 200m 1위
- 2022 제43회 문화체육관광부장관기 100m, 200m 1위
- 2022 제51회 전국소년체육대회 100m, 200m 금메달, 4x100mR 계주 은메달

Mini Interview



정의수 교장 선생님

토성초등학교 육상부는 1960년 창단 이후 지금까지 부산 육상의 명맥을 이어오고 있습니다. 최근 몇 해 동안 코로나19로 인해 훈련에 어려움이 많았을 텐데도, 전국대회에서 좋은 성과를 거둬 기특한 마음입니다. 항상 만나면 먼저 반갑게 인사를 건네주는 우리 육상부 선수들. 지금처럼 밝고, 명량한 모습으로 육상부에서 인성·사회성은 물론 체력까지 함양하길 바랍니다. 마지막으로 상대와의 경쟁에서 이기기 이전에 자신과의 싸움에서 이겨야 합니다. 어떤 환경에도 포기하지 않고 자신감을 가지고 세운 목표를 끝까지 이뤄내는 멋진 사람이 되길 바랍니다!

노화(Aging),

운동을 통해서 속도를 늦출 수 있는가?



Professional Experience



글 · 김도연 교수
부산대학교 체육교육과 운동생리학 전공

노화 과정의 변화와 부산의 건강수명

왜 어떤 사람은 나이에 비해 젊어 보이고, 어떤 사람은 나이에 비해 늙어 보이는지를 생각해본 적이 있을 것이다. 나이를 분류하는 두 가지의 다른 방법을 이해하는 것이 중요한데 한 가지는 '실제 나이(Chronological age)'로 태어난 시간과 날짜를 기준으로 어린이, 청년, 노인으로 분류된다. 다른 한 가지는 '생물학적 나이(Biological age)'로 최대산소섭취량(VO₂max), 근력, 또는 유연성과 같은 생리학적인 다양성에 의해서 평가된다. 따라서 어떤 사람이 70세의 나이를 가지고 있다고 하더라도 자신의 체력과 건강 상태에 따라 50세의 생물학적 나이를 지닐 수 있다. 생물학적 나이와 실제 나이 간의 상호작용을 살펴보면 규칙적인 운동과 적절한 건강 유지 습관의 중요성을 강조하지 않을 수 없다. 생물학적 나이는 규칙적인 신체 운동 프로그램을 유지함으로써 변화시킬 수 있기 때문이다.

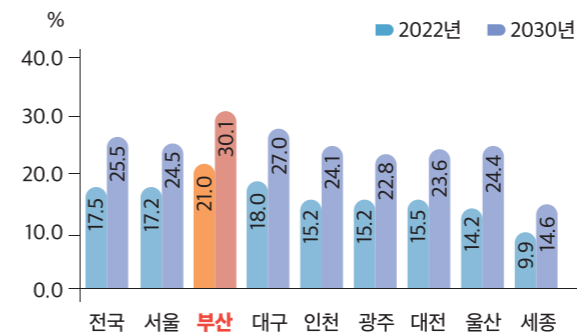
현대 과학의 발달과 의학의 진보는 인간의 수명을 연장한 결정적인 역할을 했지만, 노화성 병을 예방하거나 투병 후 건강함을 유지하는 영역에서는 여전히 사각지대가 존재하고 있다. 통계청에 따르면 한국인의 기대수명은 전국 평균 82.1세로 81.7세인 부산은 전국 평균보다 낮았으며, 건강수명도 66.1세로 전국 평균 67.1세보다 낮아 부산 지역 노인들의 삶의 질이 부정적으로 나타나 적절한 건강 유지 활동을 할 필요가 있는 것으로 나타났다.

부산은 이미 평균 수명의 연장에 따른 고령화가 빠르게 진행되고 있으며, 만 65세 이상 고령자 비율조차 8개 특별·광역시 가운데 가장 높은 21.0%로 고령화 사회에 들어간 지 오래다. 전국 평균을 웃도는 급속한 고령인구 증가세로 인해 2022년 고령자가 20% 이상인 초고령사회에 접어들었고, '부산은 노인과 바다의 도시'라는 자조 섞인 비유가 결코 지나친 말이 아닌 셈이다. 부산이 직면하고 있는 가장 심각한 문제 중의 하나는 계속해서 증가하고 있는 노인 인구에게 어떻게 양질의 건강관리를 제공할 것인지이다.

노화의 속도를 늦추는 방법은 무엇인가?

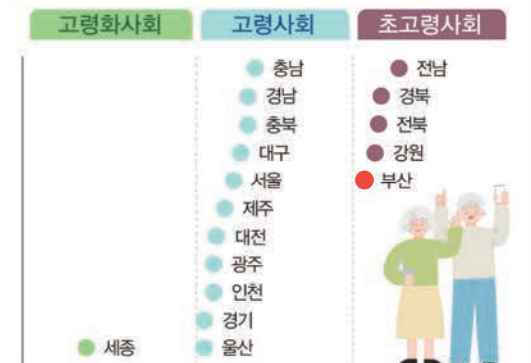
노화가 진행됨에 따라 노인 대부분은 피하지방이 감소하고 내장지방이 증가하는 체지방 재분배와 근육량이 감소하는 근감소성 비만(Sarcopenic obesity)이 나타난다. 이러한 신체적인 변화와 함께 인지기능도 50세 이후부터 감소가 시작되고

지역별 고령인구(65세 이상 비중)



자료: 통계청, 「장래인구추계(시도) : 2020~2050」, 2022 고령자 통계

지역별 고령인구 비중 (2022)





65세 이후에 가속화되는데, 신체적 및 정신적 건강을 유지하는 것은 성공적인 노화 과정과 직결된다.

고혈압, 동맥경화증, 고지혈증, 비만 및 당뇨병, 등의 대사증후군과 심혈관질환 위험 요소들은 노화를 촉진하는 원인이다. 따라서 이러한 생활습관병들을 예방하고 개선하기 위해서는 적절한 신체활동 및 영양개선과 같은 생활 습관의 변화가 필요하다.

운동은 인체의 생리적 변화에 부작용이 적은 중재로서 노인의 건강을 위해 규칙적인 운동수행을 권장하고 있다. 수많은 운동의 종류와 형태가 존재하지만, 노인이 선택할 수 있는 운동의 형태와 강도는 제한적이기 때문에 적합한 운동의 강도 설정과 효과적인 운동프로그램의 제안이 매우 중요하다고 볼 수 있다. 특히 유산소 운동의 특성을 가진 아쿠아(Aqua) 운동은 부력, 저항, 수압, 수온 등의 물이 가진 특성으로 인해 그 효과와 안정성이 육상에서 이루어지는 종목보다 뛰어나고, 부력으로 인해 중력의 영향을 적게 받게 됨으로써 체중부하를 최소화하여 관절에 부담이 되지 않고, 운동 중 상해의 위험이 적다. 그리고 물의 밀도를 저항으로 활용할 수 있어 체력이 약한 노인들에게 근력, 근지구력, 균형력 향상 등 보행 능력 개선을 위해 권장되고 있는 운동 유형이다.

탄력밴드 운동은 밴드의 탄성을 이용한 저항운동으로 대상자의 근력이나, 늘어나는 방향 및 길이에 의해 다양한 운동 효과를 줄 수 있어 노인에게 유용한 부하를 줄 수 있는 운동이다. 일반적인 중량 운동과는 달리 상해 위험이 상대적으로 적고 관절의 가동범위가 넓어 체형교정과 체력 및 보행 기능 향상에 도움을 주며 다양한 운동 효과를 줄 수 있다.

생활습관병들을 예방하고 개선하기 위해서는 적절한 신체활동 및 영양개선과 같은 생활 습관의 변화가 필요하다.



운동의 효과는 운동 강도, 운동 빈도, 운동 기간에 따라 변화한다

1 운동 강도

운동의 강도는 저강도로 시작해야 상해 위험이 낮고 심혈관계와 체온 조절의 스트레스를 최소화하는 것과 관련이 있다. 노인들은 강도 수준을 어떻게 모니터링하는지를 알아야 하며(예: 호흡 곤란 척도, 심박수, 인지된 운동 수준 등) 고강도 운동 전에 좀 더 긴 조정시간이 필요하다. 대사증후군과 심혈관질환 위험 요소를 감소하기 위해서 중강도 이상의 강도에서 운동의 시간과 기간을 길게 할수록 효과적이다. 운동강도가 낮아지면 인지기능이 감소하는데, 중·고 강도 수준의 신체활동과 인지기능은 높은 상관관계가 있다.

2 운동 빈도

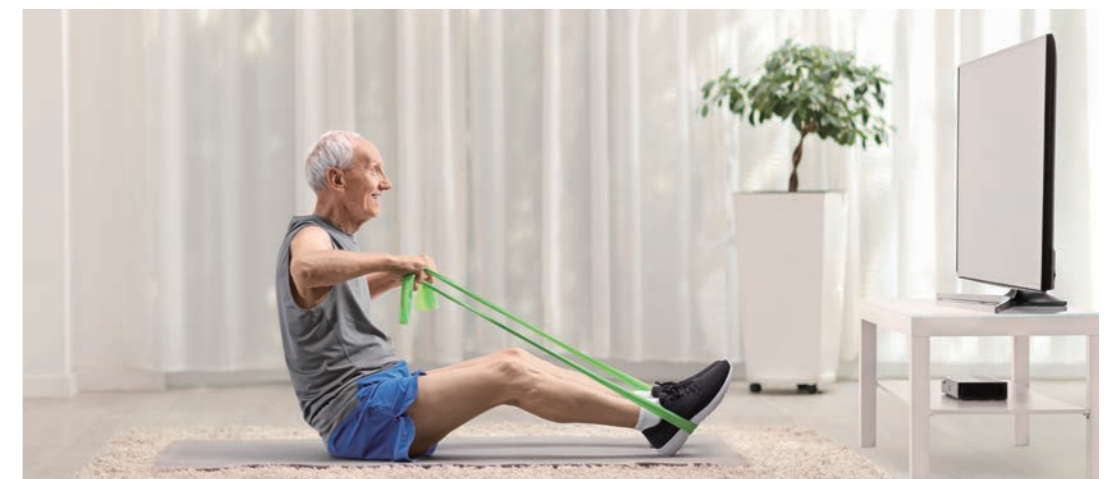
관절염이나 말초혈관질환을 앓고 있는 노인의 경우에 운동을 매일 하는 것이 좋고 일반적으로 주 3~5회 30분 이상의 중강도 이상의 유산소성 운동과 주 2~4회 1~3set의 근력운동이 권장되고 있다. 신체활동 참여가 낮은 노인이 인지 기능 장애에 노출될 확률이 약 0.65배 높고 주 3회 이상 운동을 하는 사람들은 치매 발생 위험이 낮다.

3 운동 기간

운동 기간에 따른 대사증후군, 심혈관질환 위험 요소 및 인지기능의 효과를 분석한 연구에서 16주 이상, 12주, 8주 순으로 효과의 크기가 나타났으며, 장기간의 규칙적인 운동이 이러한 질환을 개선 시키거나 인지 기능을 유지하는데 효과적이다.

자신의 체력에 맞는 운동을 시행하자

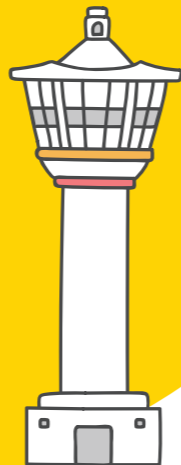
위와 같이 운동을 통해 대사증후군, 심혈관질환 위험 요소와 인지기능을 유지 및 향상할 수 있다. COVID-19로 인한 기존의 생활 방식 변화로 신체활동 시간의 감소를 가져왔고, COVID-19 이전인 2019년 비해 규칙적인 운동에 참여하는 비율도 낮아졌다. 새롭게 운동에 참여하거나 지속적인 운동을 위해서는 시간과 장소에 구애받지 않고 쉽게 접근할 수 있어야 하고 흥미로움과 만족감을 느끼는 내적 동기를 유발하는 것이 요구된다. 실제로 운동을 지속하기 위해서는 동료와의 응집된 인간관계가 중요하며, 운동 구성에 있어서는 1가지의 단일 운동보다 안전한 2가지 이상의 복합운동이 고령자들의 운동기능 개선에 효과적이다. 무엇보다 중요한 것은 개별성을 고려하여 자신의 체력에 맞는 운동을 통해 노화를 예방할 수 있을 것이다.



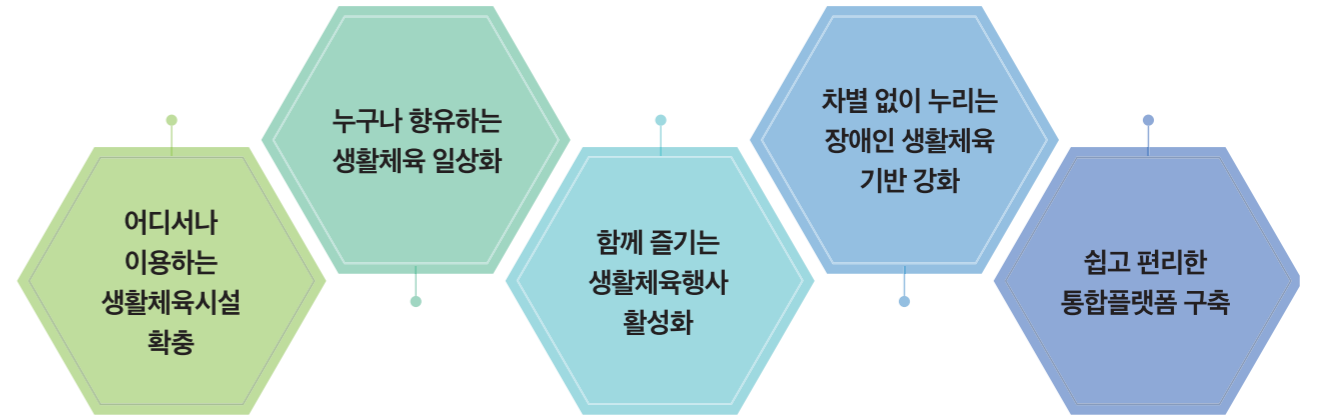


부산, 생활체육 천국도시로!

부산 시민 누구나 집 가까이에서 즐겁고 활력 넘치게 생활체육시설을 이용하도록 '생활체육 천국도시'를 향한 발걸음을 내디뎠다. 부산광역시는 지난 10월 19일(수) '제4차 부산미래혁신회의'를 열어 '생활체육 천국도시' 조성 5대 전략을 제시했다.



생활체육 천국도시 5대 전략



1 어디서나 이용하는 생활체육시설 확충

먼저 권역별 유휴 공공용지 활용 체육시설 확충(장기 미집행 도시계획시설 및 유휴지 활용 생활체육시설 조성, 생활권역 내 공공용지 활용 생활체육시설 확충, 대규모 사전협상부지 민간특례 공원사업 체육공원 조성, 학교시설 활용 지역주민 이용 활성화), 시민 맞춤형 생활체육시설(연령별 레저형 스포츠시설 조성, 공공체육시설 개보수 지원, 부산 멀티컴플렉스 스포츠센터 조성, 거주지 인근 주민 친화형 체육시설)을 확충해 나갈 계획이다.



2 누구나 향유하는 생활체육 일상화

계층별·세대별 맞춤형 생활체육 서비스 제공, 학교 체육시설 활용 활성화, 부산형 특화 생활체육 기반 등을 통해 아동·여성·어르신 사회적 약자를 위한 생활체육 참여 기회를 확대하고, 지역 주민을 위한 학교의 지역거점 역할 강화를 위해 학교시설을 개방하는 등 교육청과도 협력하고자 한다.



3 함께 즐기는 생활체육행사 활성화

생활체육 커뮤니티 활동 지원, 시민 참여형 생활체육 대회 지속 발굴, 국제 생활체육대회 참가 및 유치 등 국제교류 지원 등을 통해 함께 어울리는 체육행사 확대로 지역공동체를 강화하고, 국제 생활체육대회 참가 및 유치 지원을 통해 국제적 교류도 활성화한다는 방침이다.



4 차별 없이 누리는 장애인 생활체육 기반 강화

장애인체육회 구·군 지회 설립 확대, 지역대학 연계 장애인 생활체육 재능나눔 등 프로그램 확대, 장애인체육시설 조성 등으로 장애인들의 생활체육 참여를 위한 접근성을 향상하고, 장애인을 위한 시설과 프로그램도 확대해 나갈 계획이다.



5 쉽고 편리한 통합플랫폼 구축

생활체육 정보 데이터베이스(DB)화 및 통합정보망 구축, 위치 기반 권역별 생활체육시설 및 프로그램 접근성 극대화 등과 더불어 체육 분야 시민 UCC, 기자단 활성화를 통해 시민들이 편리하게 시설과 프로그램에 대한 정보를 활용하여 내 집 가까이에서 생활체육을 즐기고 온라인을 통해서도 강의 등 관련 영상과 서비스를 이용할 수 있도록 할 계획이다.



부산광역시는 발표된 전략을 바탕으로 시민들이 생활 속에서 편리하게 이용할 수 있도록 생활체육시설을 지속적으로 늘려나가고, 학교시설 개방 확대를 통해 학교가 지역의 거점 역할을 할 수 있도록 협의해 나갈 계획이다. 또한 생활체육 종합정보시스템을 구축해 생활체육 활동을 위한 시민들의 편의성도 획기적으로 증대하여 시민이 체감할 수 있는 진정한 '생활체육 천국도시'를 만든다는 방침이다.

박형준 부산광역시장은 “스포츠는 건강하고 행복한 삶을 위해 시민 모두가 누려야 하는 기본 권리이며, 도시의 활력과 매력을 높이기 위한 부산광역시의 핵심과제로 생활체육 천국도시 부산으로 도약할 수 있도록 생활체육시설 확충 및 다양한 시민밀착형 생활체육 프로그램 개발에 지속적으로 노력하겠다.”라고 강조했다. 또한 “생활스포츠가 시민들의 삶과 함께하는 위해서는 시민들은 물론, 학교, 체육계, 유관기관 등 모든 주체의 인식 전환이 필요한 만큼, 부산을 생활체육 천국도시로 만드는 데 모두가 동참해주기 바란다.”며 각계의 협조도 당부했다.

목표

다양한 생활체육
사업 지원

- 시민 체력 증진 도모
- 시민 행복·자긍심 고취

→ 건강한 공동체 실현

국제교류 확대

- 생활체육 활성화

→ 민간외교활동 네트워크 구축

생활체육지도자
배치 확대

- 지도 능력 향상

→ 생활체육 수요 부응, 좋은 일자리 창출

추진계획

생애주기별 맞춤형 생활체육 서비스 제공

생활체육대회 활성화

국제 생활체육대회 참가·유치 등 국제교류 지원

생활체육 지도자 육성 확대



자료 제공 : 부산광역시

단합은 우리의 힘!

부산광역시영도구체육회



부산광역시영도구체육회
NAVER CAFE

체육회 임원들과 지도자들의 끈끈한 단합을 중심으로, 구민 생활체육 활성화를 열어가는 영도구체육회. 2016년 통합 이후에 활발하게 활약해오던 영도구체육회는 코로나19 시기를 거치면서 더욱 안전하고 즐거운 구민 체육 프로그램을 개발해 진행하고 있다.



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

유소년 축구대회 개최

영도구 마린축구장의 푸른 잔디를 가로지르면 만날 수 있는 영도구체육회. 이곳에는 57명의 임원과 6명의 지도자가 영도구민의 건강과 체력 증진을 위해 최선을 다하고 있으며 15개 종목의 정회원단체, 6개 종목의 준회원단체로 총 122개 클럽 3,931명의 동호인이 영도구에서 활동하고 있다. 특히 임원들은 행사가 있

을 때마다 함께하며 선수단을 격려하는 등 지도자와 선수단의 단합에 큰 역할을 하고 있다.

영도구체육회는 지난 10월 22일(토) 영도구청장기 유소년축구대회를 개최하였다. 올해로 14회가 된 유소년축구대회는 6개 중학교에서 참가, 마린축구장 및 해사고등학교 축구장에서 진행했다. 작년에 이어 부산남중학교가 우승을, 해동중학교가 준우승



을 차지했다. 영도구는 학생 수가 줄어들고 있지만, 아이들이 축구를 통해 스포츠를 즐기며 꿈과 희망을 키울 수 있도록 노력하고 있다.

영도구에는 현재 2개의 축구장과 부산 탁구 체육관을 가지고 있으며, 앞으로 축구장 1개가 추가로 만들어질 예정이다. 또한 내년 완공 예정인 마린축구장 주변 신축 체육관과 다목적 실내체육관을 통해 영도구민의 체육 활동 증진을 위한 아낌없는 시설 지원을 이어나갈 예정이다.

영도다리 축제, 주5일제 생활체육 실천광장

지난 10월 14일(금)부터 16일(일)까지 영도구의 대표 가을 문화 축제인 '영도다리 축제'가 개최되었다. 영도다리 축제는, 1934년 11월 23일 영도다리가 국내 첫 연육교로 개통된 날 부산경남 6만 명의 인파가 운집해 전쟁 피란민과 망향의 슬픔을 달래고 해

어진 가족이 다시 만난 것을 기념하는 행사이다. 역사적 전통과 현대적 가치가 잘 어우러진 참여형 축제이며 '주5일제 생활체육 실천광장' 프로그램과 연계하여 2년째 개최하고 있다. 주5일제 생활체육 실천광장 프로그램은 사전 신청을 통해 체험할 수 있다. 올해는 참가자 120여 명이 한국해양대학교 해상교육장에서 20분간 모터보트와 크루즈 요트를 체험하며 영도 바다의 팔색조 매력을 한껏 즐겼다.

작년에는 코로나19로 실내체육활동이 힘들어지면서 야외 프로그램인 '걸어보자 봉래산 둘레길' 프로그램을 진행하였다. 약 10km의 구간을 완주하고 인증샷을 남기면 생필품 세트와 같은 기념품과 완주 메달을 수여하며 코로나로 지쳐있는 구민들의 삶에 활력과 기쁨이 된 '걸어보자 봉래산 둘레길'. 내년에는 환경보호라는 취지를 더한 플로깅 행사를 개최하여 환경과 건강을 챙기는 일에 영도구민과 함께 앞장서고자 한다.



농구라는 열정의 용광로

농구 동호회 '클린샷'



농구 동호회 '클린샷'을 접하게 되면 누구나 "프로선수도 아닌데 이렇게 열심히 한다고?"라며 놀라워할 것이다. 10대 때부터 시작해 농구를 통해 열정적인 삶을 살고 있는 클린샷 회원들을 만나본다.

부산 농구의 든든한 주춧돌

저녁 8시 30분, 초겨울의 차가운 공기가 맴도는 신라대학교 체육관에 농구 동호회 '클린샷' 회원들이 당당하게 등장했다. 이어서 간단한 몸풀기를 보여주는 데도 엄청난 스피드의 질주와 장거리 슛이 거침없이 터져 나왔다. 그들의 열정에는 동장군 추위도 얼씬 못할 것 같았다.

1988년도에 창립되어 35년 가까이 긴 역사를 이어오고 있는 클린샷은 명실상부 부산을 대표하는 농구 동호회다. 지금까지 이곳을 거쳐 간 회원만 해도 수백여 명에 이르며 현재 회비를 내는 정회원 수만 해도 150여 명. 올해 제24회 부산광역시장배 생활체육농구대회에서 우승을 차지했을 만큼 실력도 뛰어나다. 송태훈 회장은 클린샷의 역사와 전통에 대해 강한 자부심을 드러내며 다음과 같이 설명했다.

"클린샷은 원래 연산동에 소재한 연천중학교 졸업생들이 주축이 되어 만들어진 농구 동호회입니다. 학생들이 동호회를 중심으로 계속 농구를 하며, 여러 대회에 나가서 좋은 성적을 거뒀죠. 그러자 농구를 잘하고 싶어 하는 친구들이 멀리에서도 찾아오면서 점차 규모가 커져 부산을 대표하는 농구 동호회가 되었습니다."

클린샷은 이처럼 원래 순수하게 농구가 좋아서 찾아온 10~20대 청년들이 주축이 됐다. 그런데 시간이 지나면서 클린샷에서 농구를 하다가 프로의 길로 들어선 선수도 있고, 프로농구선수 중 은퇴 후 계속 농구를 즐기고 싶어 찾아오는 경우도 생겨났다. 게다가 이곳의 농구 지도자들은 고등부뿐만 아니라 유소년 농구교실까지도 지도하고 있다. 이러한 까닭에 클린샷은 생활체육으로서 농구 활성화와 더불어 부산 농구 꿈나무 육성에 이르기까지, '부산 농구'라는 건축물을 든든하게 떠받치는 주춧돌 역할을 톡톡히 하고 있다.

길거리 농구로 미국까지 진출해

클린샷은 회원 수가 많다 보니 회원들의 연령층도 다양하다. 그런데 연령층에 따라 체력 차이도 크기 때문에 연령대별로 각자 다른 장소에서 모인다. 예를 들어 20~30대 회원들은 신라대학교에서, 40대 이상은 부산대학교에서 플레이를 한다.



*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.



한 장소에 모이는 사람 수는 많지 않아 보어도 매주 여러 곳에서 정기적으로 운동을 하는 사람들을 다 합치면 80~90명 정도 된다고 한다. 여타 스포츠 동호회가 회원모집을 위해 홍보를 하고, 가입한 초보 회원에게 기초부터 가르치며 어울리는 것과는 달리, 클린샷은 처음부터 선배가 후배를 끌어들이는 식으로 회원을 받아들인다.

“옛날에는 핸드폰이 보급되어 있지 않았기 때문에 집으로 전화가 걸려 왔어요. ‘나 무슨 학교 선배인데 네가 농구 잘한다고 소문 들었다. 클린샷에 들어와서 같이 농구하자’고 말이지. 이런 식으로 가입이 이루어지기 때문에 선후배 간엔 매우 끈끈하게 연결되어 있습니다.”

이처럼 팀원들 간의 유대감을 바탕으로 모인 클린샷은 수상 경력

도 화려하다. 2022년 제24회 부산광역시장배 생활체육 농구대회 우승, 2021년 KXO 3×3 홍천투어 및 KXO리그 1라운드 우승, 2019년 제31회 동아대학교 승학배 전국고교 농구대회 우승 등, 고등부와 직장인 회원이 주축이 된 클럽부 모두 뛰어난 성적을 거두어왔다. 이흥희 회원은 지금보다 더 화려했던 과거 클린샷의 전성기에 대한 추억을 아직도 잊지 못한다.

“1997년에 NIKE 3×3 길거리 농구대회 전국 결선에서 우승해서 미국에서 열린 세계 3×3 길거리 농구대회까지 출전했던 일은 지금도 잊지 못할 짜릿한 기억으로 남아 있습니다. 전국에서 모인 1,600팀 중에 저희가 당당히 1등을 한 것이었으니까요.”

클린샷의 전통이 계속 이어지도록

클린샷은 회원들 간 유대관계와 정이 끈끈하기로도 유명하다. 고등학교 때부터 함께 농구를 시작하여 30년 넘게 살을 부대끼며 플레이를 하다 보니 당연한 결과다. 또 농구 시합이 끝나고 나면 회식도 자주 하고 1년에 한 번씩 클럽 총회도 연다. 총회에는 결혼한 회원들이 가족과 함께 동반해 맛있는 식사도 하고 다양한 이벤트를 즐긴다. 때문에 회원들 사이에서 총회는 매우 인기가 높은 행사이다. 하지만 이렇게 회원 수가 많고 전통이 있는 동호회라고 걱정이 아예 없는 것은 아니다.

“클린샷은 선배가 후배의 멘토가 되어 이끌어주는 시스



템으로 오랫동안 유지되고 있었습니다. 그런데 최근 대학생들이 취업난으로 바쁘다 보니 예전처럼 선배들이 개인 시간을 할애해 농구 동호회 활동을 하기가 힘들어졌습니다. 과거 유명했던 부산의 동호회들이 그런 식으로 하나둘 사라지곤 했죠.”

송태훈 회장을 비롯해 많은 회원들은 그런 식으로 클린샷도 추억 속으로 사라지는 것이 싫었다고 한다. 그래서 최근에는 선배 멘토 대신 엘리트 농구를 경험한 적 있는 선배들이 유소년 농구교실이나 고등부 등을 지도하면서 팀 기량을 더욱 향상시키고 있고, 부산의 생활농구 저변 확대를 위해서도 다방면으로 노력하고 있다. 10대부터 꽃다운 청춘 시절을 농구와 함께했던 클린샷 회원들. 그들에게는 농구가 곧 삶의 낙이자, 행복하고 열정적인 삶을 살아가는 힘의 원천이다.

연혁 및 주요 수상내역

- 1988년** 클린샷 동호회 창립
- 1997년** NIKE 3×3 길거리 농구대회 전국 결선 우승
- 2013년** 제21회 SABA배 청소년 클럽대항 농구대회 우승 (역대 5회 우승)
- 2019년** 제31회 동아대학교 승학배 전국고교 농구대회 우승 (역대 4회 우승)
- 2021년** KXO 3×3 홍천투어 및 KXO리그 1라운드 우승
- 2022년** 제24회 부산광역시장배 생활체육농구대회 우승 (역대 2회 우승)



Mini Interview



박진감 넘치는
농구의 세계로
초대합니다

농구 동호회 클린샷 송태훈 회장

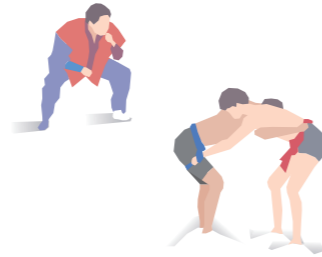


안녕하십니까. 농구 동호회 클린샷의 송태훈 회장입니다. 농구는 자연발생적으로 생겨난 다른 스포츠들과는 달리, 1891년 미국의 YMCA체육학교 교사 제임스 네이스미스 (James Naismith) 박사님이 처음부터 농구 규정을 고안해내 만들어낸 스포츠입니다. 태생부터 빠른 동작과 다양한 기술로 박진감 넘치는 경기를 할 수 있게 과학적으로 설계가 된 스포츠라고 할 수 있습니다. 저도 이러한 농구의 매력에 깊이 빠져들어 학창시절부터 클린샷 활동을 했고 일반 직장을 다니다가 지금은 재활트레이닝센터와 유소년 농구교실을 운영하면서 전업 농구인의 길을 걷고 있습니다. 코로나19 때문에 회장직을 그만두지 못하고 있다가 이제 곧 후배에게 자리를 물려줄 계획인데, 지금 후배들도 실력도 좋고 인성도 뛰어나서 동호회를 잘 이끌어 나갈 것이라 믿어 의심치 않습니다. 비록 프로 선수는 아니지만 많은 대회에서 우수한 성적을 거두며 인생에서 다양한 도전과 성취의 기쁨을 맛보아 온 저희 클린샷 회원들은 지금도 농구를 중심으로 끈끈한 유대관계를 맺으며 행복하고 열정적인 삶을 꾸려 나가고 있습니다.

씨름의 새로운 도약을 꿈꾸다

부산씨름스포츠클럽

최근 '씨름'에 관한 TV 예능프로그램이 인기리에 방영 중인데, 시청률이 잘 나오는 만큼 씨름에 대한 관심도 날로 커지고 있다. 이런 흐름을 타고 씨름의 부흥을 꿈꾸는 부산씨름스포츠클럽을 방문했다.



전국 유일, 여성 전문 코치

코로나로 방역 조치가 한층 삼엄했던 2021년 11월, 부산씨름스포츠클럽은 대한체육회 주관, '학교연계형 (한종목형) 스포츠클럽 육성 사업'에 선정되어 사단법인으로 출범하게 되었다. 다른 동일 종목 클럽들은 보통

지도자 한 명, 보조 지도자 한 명이 수업을 담당하고 있는 반면, 부산씨름스포츠클럽은 씨름 전문 자격증을 소지한 강사 6명을 보유하고 있다. 즉 회원들이 자신에게 더 잘 맞는 강사를 선택할 수 있는 점에서 높은 호응을 얻고 있다.



반송씨름클럽



골드라이온씨름클럽

임구슬 부산씨름스포츠클럽 사무국장은 "씨름은 신체접촉이 많아 여성들의 입장에서 부담을 가질 수도 있는데, 부산씨름스포츠클럽은 전국에서 유일하게 여성 씨름 지도자를 보유하고 있어 여성 회원들이 쉽게 접근할 수 있는 점이 저희 클럽의 인기 비결"이라고 설명했다.

전국 유일 여성 씨름 지도자인 김채린 코치는 최근 제15회 전국생활체육대장사씨름대회에 출전해 대장사에 등극하기도 했다. 이처럼 기량이 출중한 지도자들을 바탕으로 부산씨름스포츠클럽은 회원들에게 최상의 코칭 시스템을 제공하고 있다.

대개 스포츠를 경험하려면 수강료를 미리 지불해야 하는데, 부산씨름스포츠클럽은 이러한 점을 개선하기 위해 씨름을 배우고자 하는 이들에게 등록 전 무료 체험 수업을 제공하고 있다. 회원 입장에서는 충분한 체험을 거친 뒤 정식으로 등록할 수 있어 부담 없이 부산씨름스포츠클럽을 방문할 수 있으며, 덕분에 현재 80명이 넘는 많은 회원 수를 보유하게 되었다.





송정씨름클럽

씨름을 통해 성장하는 아이들

얼마 전 임구술 사무국장은 한 학생의 학부모로부터 전화를 받았다. 통화 내용은 '자신의 아이가 부산씨름스포츠클럽에서 운동하면서 성격도 활발해지고 교우관계도 좋아졌다며 감사하다'는 내용이었다. 그 당시를 회상하면 뿌듯함을 느꼈다. 또한 최근 부산씨름스포츠클럽의 선수들이 여러 대회에 참가해 좋은 성적을 거두었을 때도 큰 보람을 맛보았다고 임 사무국장은 말했다.

부산씨름스포츠클럽에서 운영 중인 초·중학교 전문선수반에서는 씨름의 기본기 이외에도 전문 기술 경기 규칙 등을 세부적으로 수업하고 있다. 박수용 부산씨름스포츠클럽 회장은 "선수들이 육체적인 훈련 이외에도 경기 운용력과 멘탈 관리까지 배울 수 있어 실제 경기에서도 좋은 결과를 얻는다"고 전했다.

열정은 클럽 성장의 원동력

박수용 부산씨름스포츠클럽 회장은 최근 방송 중인 씨름 예능프로그램 덕분에 오래전부터 사랑받아온 전통 씨름이 재조명받는 데 큰 도움을 주고 있다고 말했다. 부산씨름스포츠클럽은 창립한 지 1년여 정도 지났지만, 비약적인 발전을 거듭했다. 회원들은 각종 대회에 출전해 굵직한 성과를 내고 있는데, 이에 대해 박수용 회장은 열정적으로 활동하는 코치와 회원들의 노력 덕분이라고 말했다.

부산씨름스포츠클럽은 현재 송정, 반송, 골드라이온 등 3개의 클럽을 운영하고 있다. 부산씨름협회를 운영하고 있는 박수용 회장은 그 노하우를 바탕으로 부산씨름스포츠클럽의 회원들을 가르치는 데 앞장서고 있다.

우리나라 전통 스포츠인 '씨름'이 주목받는 만큼 부산씨름스포츠클럽에서는 더욱 많은 사람들에게 씨름을 알리고 동시에 향후 부산을 새로운 씨름의 메카로 만들고 싶다는 포부를 전했다. 씨름의 새로운 도약을 꿈꾸는 부산씨름스포츠클럽의 멋진 활약을 기대해본다.



부산씨름스포츠클럽 주요 연혁

- 2021. 08 대한체육회 스포츠클럽사업 선정
- 2021. 11 발기인 및 창립총회
- 2021. 12 비영리법인 설립 허가
- 2022. 01 사무국 설립
- 2022. 03 현)송정씨름클럽 / 반송씨름클럽 / 골드라이온씨름클럽 총 3개의 클럽 운영 회원 수 약 80명

부산씨름스포츠클럽 소속 선수 주요 수상

반송씨름클럽

- 김령현 - 대통령배 2022 전국씨름왕선발대회 고등부 씨름왕
- 이규현 - 대통령배 2022 전국씨름왕선발대회 중학교부 2위
- 김동훈 - 제15회 전국생활체육대장사씨름대회 청년부 3위

송정씨름클럽

- 사만다 - 대통령배 2022 전국씨름왕선발대회 매화급(-60kg) 3위
- 장은실 - 제15회 전국생활체육대장사씨름대회 여자 대장사 2위
- 김보경 - 제15회 전국생활체육대장사씨름대회 무궁화급(-80kg) 2위
- 강사 김채린 - 제15회 전국생활체육대장사씨름대회 여자 대장사 등극

남녀노소 모두
씨름을
즐길 수 있기를
바랍니다.



Mini Interview 박수용 부산씨름스포츠클럽 회장

박수용 부산씨름스포츠클럽 회장은 씨름에 관심있는 부산 시민들이 쉽게 씨름에 접근하여 배울 수 있도록, 더불어 남녀노소가 다 함께 즐길 수 있는 프로그램을 통해 씨름 인구를 늘리고자 많은 노력을 기울여오고 있다. "저희 부산씨름스포츠클럽은 부산에서 총 3개(송정, 반송, 골드라이온)의 씨름스포츠클럽을 운영 중이며, 회원 수는 약 80명을 넘어서고 있습니다. 과거 부산 씨름은 전국 최하 위권의 성적을 맴돌았지만, 지난 10년 동안 괄목할 만한 성장을 이루어냈습니다. 지도자와 실무자들의 노력에 대한체육회의 후원까지 더해져, 열악한 환경 속에서도 찾아가는 스포츠교실을 운영하고, 꿈나무 선수들을 발굴해 온 덕분에 현재 부산 씨름은 전국 최정상 위치에 섰습니다. 부산씨름스포츠클럽은 씨름 전문선수들을 육성해온 경험은 바탕으로 회원들을 지도하는 데 총력을 기울이고 있습니다. 저희 클럽은 씨름에 관심 있는 부산 시민이라면 남녀노소 누구나 참여할 수 있도록 무상으로 배움의 기회를 제공하고 있습니다. 이를 통해 앞으로 부산씨름스포츠클럽은 꿈나무 선수를 전문선수로 양성하는 것뿐만 아니라, 남녀노소를 구분하지 않고 많은 사람들이 씨름을 좋아하고 쉽게 배울 수 있는 환경을 만들어가고자 합니다."

*본 촬영은 방역수칙을 준수하여 진행하였음.

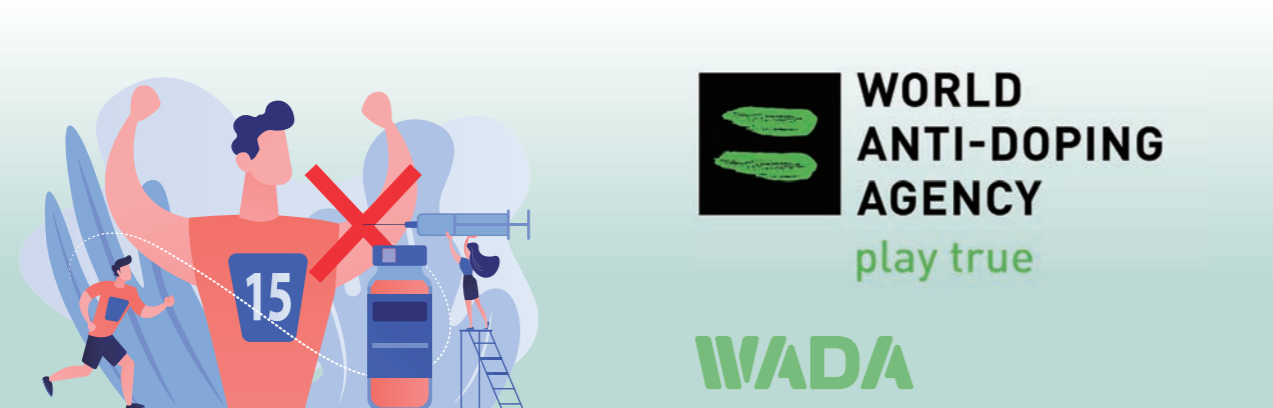
2022 체육 HOT 이슈

이슈 & 포커스 코너는 부산을 비롯한
국내외 체육계의 뜨거운 소식을 다루어왔다.
연말을 맞아 2022년 한 해를 돌아보며,
뜨거웠던 체육 이슈를 재조명해보고자 한다.



BEIJING 2022

2022 베이징 동계올림픽경기대회



2025 세계도핑방지기구(WADA) 총회 유치

HIGH SCHOOL BASEBALL RIVAL IN BUSAN

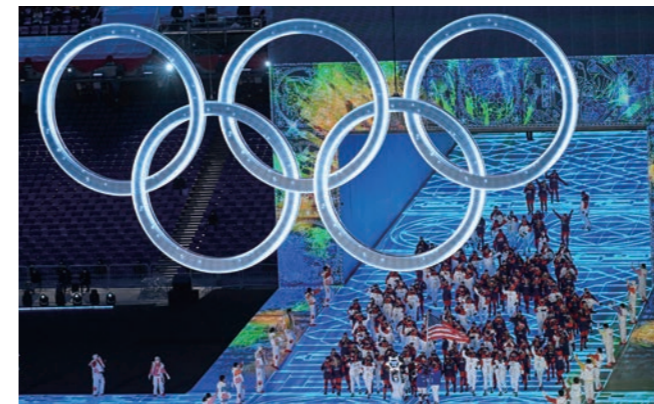
부산 고등학교 야구부의 양대 산맥 활약



2022 베이징 동계올림픽경기대회

2022 베이징 동계올림픽경기대회가 2월 4일부터 20일까지 개최되었다. '함께하는 미래(Together for a Shared Future)'라는 슬로건을 내걸며 인류가 미래를 공유하고, 하나의 공동체로서 전 세계에 불어 닥친 위기를 극복하고자 하였다. 특히 코로나19로 겪었던 어려움을 이겨내고, 더 나은 미래를 위해 세계가 협력하기를 바란다고 할 수 있다. 코로나19로 인해 2022 베이징 동계올림픽경기대회는 무관중으로 진행되었다. 올림픽 역사상 2020 도쿄올림픽경기대회 이후 2번째 무관중 올림픽인 셈이다.

2022년 2월 4일 성화 점화를 시작으로 베이징 동계올림픽경기대회는 막을 올렸다. 경기는 기존 경기장과 새롭게 건설된 시설에서 진행됐으며, 2008 베이징 하계올림픽경기대회 경기장 중 몇몇은 다시 사용되었다.



개최지는 3개의 지구로 베이징, 옌칭, 장자커우

개최지는 3개의 지구로 베이징, 옌칭, 장자커우이다. 베이징은 개막식과 폐막식을 비롯해 빙상종목이 치러졌다. 베이징 국립 경기장은 2008 베이징 하계올림픽경기대회 개·폐막식뿐만 아니라 육상 경기 등을 개최했으며 독특한 디자인으로 버드 네스트(새 둥지)라는 별칭이 붙었다. 이 외에도 박스형 디자인으로 워터 큐브라는 별명을 얻은 국립 아쿠아틱 센터, 세계 최초의 상설 빅에어 경기장인 빅에어 쇼우강, 스피드 스케이팅 경기가 펼쳐진 국립 스피드 스케이팅 경기장(오벌) 등이 있다.

올림픽 역사상 코로나19로 인한 2번째 무관중 올림픽



베이징 도심에서 북서쪽으로 75km 떨어진 옌칭은 온천과 국립공원 등으로 구성된 베이징 외곽의 산악지역이다. 이곳에서는 봅슬레이, 루지, 스켈레톤과 같은 썰매 종목과 알파인 스키 경기가 개최되었다. 옌칭에 있는 국립 슬라이딩 센터는 중국의 첫 번째 슬라이딩 트랙이자 아시아에서는 세 번째로 조성된 트랙으로 2,000명의 관중 수용 및 입석은 8,000석까지 확장할 수 있다.

장자커우는 베이징에서 북서쪽으로 약 180km 떨어진 곳으로 프리스타일, 크로스컨트리, 스키 점프, 노르딕 복합, 바이애슬론을 포함한 스키와 스노보드 경기의 대부분이 펼쳐졌다. 국립 바이애슬론 센터, 국립 스키점프 센터, 국립 크로스컨트리 센터 등이 있다. 3개의 지구에는 동계올림픽경기대회와 패럴림픽경기대회 기간 동안 선수와 팀 관계자들의 숙박을 책임진 선수촌이 있다.

16일 간의 뜨거웠던 2022 베이징 동계올림픽경기대회. 대한민국 선수단은 쇼트트랙(금 2, 은 3)과 스피드 스케이팅(은 2, 동 2) 종목에서 선전해 금메달 2개, 은메달 5개와 동메달 2개를 수확하며 대회를 마무리했다.

대한민국 선수단은 금메달 2개, 은메달 5개, 동메달 2개 수확하며 대회를 마무리

2025 세계도핑방지기구(WADA) 총회 유치



세계도핑방지기구 총회가 2025년 11월 부산에서 열리게 돼

2024년 세계탁구선수권대회, 2030년 제10회 세계장애인대회에 이어 부산이 또 다른 대형 글로벌 이벤트를 유치하게 됐다. 세계도핑방지기구 총회가 2025년 11월 부산에서 열리게 된 것이다.

WADA는 도핑 문제의 심각성을 깨달은 국제올림픽위원회(IOC)가 전 세계 국가와 경기단체에 적용될 도핑방지규약 및 정책을 수립하고자 1999년 세계도핑방지기구(이하 WADA)가 설립됐다. WADA 총회는 1999년 스위스 로잔에서 처음 열린 이후 2019년까지 유럽에서 4차례, 아프리카에서 1차례 등 총 5차례가 개최됐다. 그런데 지난 5월 19일 이집트 카이로에서 열린 WADA 이사회에서 부산이 경쟁도시인 핀란드 탐페레, 오만 무스카트, 그리스 아테네 등을 누르고 2025년 WADA 총회 개최 도시로 선정되는 쾌거를 거뒀다. 더불어 아시아 도시 중에서 최초로 개최하게 됐다는 점도 자랑스러운 소식이다.

이번 총회 유치는 지난 WADA 이사회에서 유럽연합, 유럽평의회 국가들이 핀란드를 공개 지지했던 악조건 속에서 일궈낸 성과라 더욱 값지다.

2025년 11월 중 5일간 열릴 예정인 WADA 총회는 국제올림픽위원회(IOC) 위원, 국제패럴림픽 위원, 종목별 국제경기연맹, 191개국 정부장·차관급 등 주요 인사 2,000여 명이 참석하는 세계적인 행사로 치러진다. 총회 기간 중 세계도핑방지 규약 개정, 국제표준 개정안 공표, 의견 수렴 등이 주요 내용으로 다뤄질 예정이다.

부산 고등학교 야구부의 양대 산맥 활약

황금사자기 우승 경남고등학교·봉황대기 우승 부산고등학교



황금사자기 우승 경남고등학교

부산 야구부를 대표하는 경남고등학교와 부산고등학교 야구부. 올해 두 야구부가 보여준 눈부신 성과는 부산 야구를 넘어 우리나라 야구의 밝은 미래를 보여 주었다.

지난 5월에 열린 '제76회 황금사자기 전국고교야구대회'에서 경남고등학교 야구부가 1974년 이후 무려 48년 만에 우승을 차지했다. 경남고등학교 야구부는 1947년 제1회 황금사자기 전국고교야구대회에서 우승을 차지하였으며, 이번 우승은 통산 일곱 번째이다. 황금사자기 전국고교야구대회는 동아일보사가 주최하는 고교야구 전국대회로, 단일 언론사 주최 야구대회 중 역사가 가장 오래되었다. 2011년부터 고교야구 주말리그 제도가 실시되면서부터는 권역별 리그를 거쳐 올라온 팀들의 왕중왕전으로 진행되고 있다. 올해 황금사자기 전국고교야구대회 겸 주말리그 왕중왕전은 '2022 고교야구 주말리그 전반기 권역별 경기'를 통해 참가 자격을 획득한 50개 팀이 승부를 겨뤘다.

이어서 8~9월에 열린 '제50회 봉황대기 전국고교야구대회'에서는 부산고등학교 야구부가 29년 만에 우승을 차지했다. 1985년, 1986년, 1993년에 이은 통산 네 번째 우승이다. 봉황대기 전국고교야구대회는 전국의 고교야구팀을 대상으로 하며, 지역 예선 없이 참가팀 모두 한자리에 모여 승부를 가른다. 한국일보사와 대한야구소프트볼협회가 주최하는 국내 최대 규모의 고교야구축제로, 첫 대회는 1971년 8월에 열렸다. 2013년부터 사다리타기로 상대팀을 정하고 있으며, 전국의 모든 팀이 참가하는 만큼 승부를 예상하기 어렵다는 특징이 있다. 또, 흙 속의 진주처럼 숨은 인재를 발굴하는 장이자 훌륭한 선수가 기량을 펼치며 도약하는 발판이 되기도 한다. 이처럼 부산지역 고등학교 야구부가 전국대회에서 연이어 우승을 차지하면서 부산 야구의 저력을 여실히 드러냈다.

사진출처: 스포츠공화국, 부산고등학교, (사)한국야구위원회(KBO) 제공



봉황대기 우승 부산고등학교

부산 여성 스포츠클럽을 찾아서

글 _ 제2기 부산스포츠 기자단 반종완

최근 개그우먼 김민경이 사격 국가대표로 국제대회에 출전하며 화제를 불러일으켰다. 또한 여성 연예인들이 출연해 풋살 경기를 즐기는 예능프로그램은 많은 시청자들의 주목을 받고 있다. 이처럼 여성들의 스포츠 참여가 활발해짐에 따라 축구, 배구, 배드민턴, 스포츠댄스, 등산, 파크골프 외에도 풋살, 피클볼 같은 다양한 종목 스포츠클럽이 생겨나고 있다. 스포츠를 통해 생활의 활력을 누리며 부산 곳곳에서 활약하고 있는 여성 스포츠클럽을 만나보자.

부산스포츠 기자단 (가나다순) | 1기 김소연, 김수현, 송민수 | 2기 남윤주, 반종완, 박은경, 오수민, 이정민

기장군의 유일 여성회원 전용 파크골프클럽 아이언클럽



기장군 파크골프협회에는 드림팀, 청솔팀, 물빛팀, 아이언팀, 너울팀, 무지개팀, P.P팀 등 총 7개 클럽이 있다. 이 중에서 아이언클럽은 단연 눈길을 끄는데, 바로 기장군 유일 여성회원 전용 파크골프클럽이기 때문이다. 아이언클럽은 지난 기장군 파크골프대회 단체전에서 준우승을 차지하며 활약 중이다.

파크골프는 체력 부담이 적고 배우기 쉬워 누구나 즐길 수 있는 스포츠로 노년층의 여가 선용과 건전한 스포츠 활동을 제공하며, 3세대 생활 스포츠로서 세대 통합과 건강한 가족문화를 육성 보급하는 데 이바지하고 있다.



여성 배구 모임 연배동배구클럽



연제배구동아리의 줄임말인 연배동은 10여 년에 걸쳐 꾸준한 활동을 이어온 여성 배구 모임이다. 초등학교 여교사 20여 명으로 이루어져 있다는 점에서 눈길을 끄는 연배동은 매주 화요일 저녁 연제구 한 초등학교 체육관에서 모여 실내스포츠의 꽃인 배구를 즐기고 있다.



부산피클볼 여성클럽 노블레스



피클볼은 테니스, 배드민턴, 탁구의 요소가 결합된 라켓 스포츠이다. 미국, 캐나다뿐만 아니라 중국, 대만, 일본 등 전 세계적으로 선풍적인 인기를 끌고 있는 피클볼은 배우기 쉽고 재미까지 있어 동호회 활동으로 안성맞춤이다. 우리나라에는 전국 16개 지역에 3천여 명의 회원들이 피클볼 클럽 활동에 참여하고 있을 정도로 어마한 관심을 받고 있다.

부산피클볼클럽은 올해 5월에 창단하였으며, 현재 초등학교생부터 60세 어르신까지 40여 명의 회원들이 피클볼을 즐기고 있다. 이들은 초등학교 체육관에서 매주 수요일과 금요일 저녁 주 2회 만나고 있으며, 그중 여성클럽인 노블레스도 활발하게 활동 중이다.



겨울 스포츠의 꽃 피겨스케이팅

최근 진행된 2022 ISU 피겨 그랑프리 시리즈에서 김연아 선수 이후 13년 만에 김예림 선수가 여자 싱글 금메달과 왕중왕전 파이널 티켓을 따냈으며, 차준환 선수는 그랑프리 남자 싱글 동메달을 차지하며 선전했다. 은반 위를 아름답게 수놓으며 스포츠를 예술의 경지로 끌어올린 피겨스케이팅에 대해 알아보자.



사진출처: 대한체육회

피겨 종목

세부종목 : 남자 싱글, 여자 싱글, 혼성 페어, 혼성 아이스 댄스

종목별 점수 : 쇼트 프로그램, 프리 스케이팅 두 개 점수를 합산해 순위를 정한다.

쇼트와 프리의 차이점 (싱글 종목 기준)

- 쇼트 프로그램은 짧은 시간(제한 시간 2분 40초(±10초)) 안에 정해진 동작을 연기한다.
- 프리 스케이팅은 제한 시간 4분(±10초)으로 쇼트에 비해 자유로운 연기를 펼칠 수 있으며, 대신 수행 과제가 더 추가된다.

싱글 종목 수행 과제

종목	쇼트	프리
점프	3	7
스핀	3	3
스텝	1	2
기술 수	7	7

피겨스케이팅의 핵심 기술, 점프

점프 난이도 : 토 루프 << 살코 << 루프 << 플립 << 러츠 << 악셀

에지 점프(Edge Jump)



스케이팅 날 옆쪽 모서리인 에지를 사용해 도약하는 점프

살코(Salchow)

한쪽 스케이팅 날 안쪽 날을 사용해 뛰는 점프

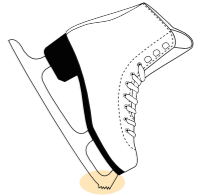
루프(Loop)

한쪽 스케이팅 바깥 날을 사용해 뛰는 점프

악셀(Axel)

왼발 아웃 에지 상태에서 앞으로 뛰는 악셀은 다른 점프보다 반 바퀴를 더 도는 고난도 점프

토 점프(Toe Jump)



스케이팅 날 앞에 달린 토피클을 얼음에 찍으면서 뛰어오르는 점프

토 루프(Toe loop)

오른발 아웃 에지 상태에서 왼발 토피클을 사용해 뛰는 점프

러츠(Lutz)

왼발 아웃 에지 상태에서 오른발 토피클을 사용해 뛰는 점프

플립(Flip)

왼발 인 에지 상태에서 오른발 토피클을 사용해 뛰는 점프

Figure Skating

스포츠의 아름다움을 더하다, 스핀 · 스파이럴

스핀(Spin)



하나의 발을 축으로 세워서 회전하는 스핀은 피겨에서 빠질 수 없는 중요한 기술

레이백 스핀(Lay-back Spin)

제자리에서 허리를 뒤로 굽힌 채 도는 스핀

시트 스핀(Sit Spin)

제자리에서 앉은 자세로 도는 스핀

카멜 스핀(Camel Spin)

몸을 알파벳 T자 모양으로 만든 상태에서 회전하는 스핀

스파이럴(Spiral)



여자 싱글에서 가장 아름다운 기술로 손꼽히는 기술

아라베스크 스파이럴(Arabesque Spiral)

공중의 다리를 엉덩이보다 높이 올린 채 활주

비엘만 스파이럴(Bielmann)

떠있는 발을 머리 뒤로 끌어올려 손으로 스케이팅 날을 잡은 채 활주

Figure Skating

오늘의 10분 운동

시니어를 위한
건강한 겨울나기 운동



추운 겨울이 성큼 다가오면서 실내에 머무는 시간도 점점 늘어나고 있다.

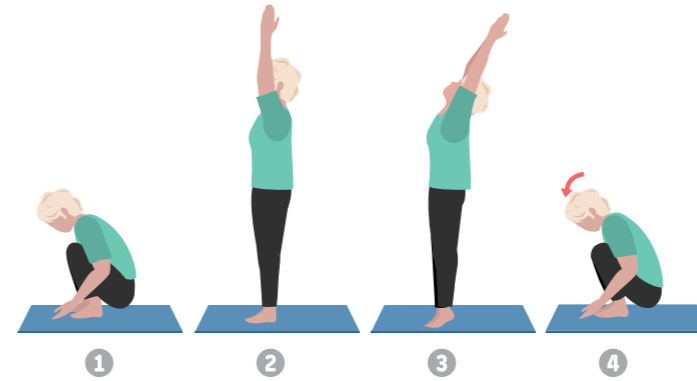
겨울철 외부 활동이 줄어들다 보니 시니어들의 경우 운동 부족 현상으로 근력과 체력이 많이 떨어지게 된다.

더불어 추운 날씨에 취약한 관절염도 더 악화되기 쉽다.

따뜻한 실내에서 시니어들도 쉽게 따라 할 수 있는 운동을 통해 자칫 약해지기 쉬운 근력과 관절을 강화하여 추운 겨울을 이겨내보자.

☀️ 굳어진 몸을 쭉쭉, 기지개 켜기

태아처럼 몸을 잔뜩 웅크린 자세에서 전신을 최대한 신장시킴으로써 신체 운동성을 높이고 몸의 불균형을 바로 잡아 근력을 향상시켜 준다.

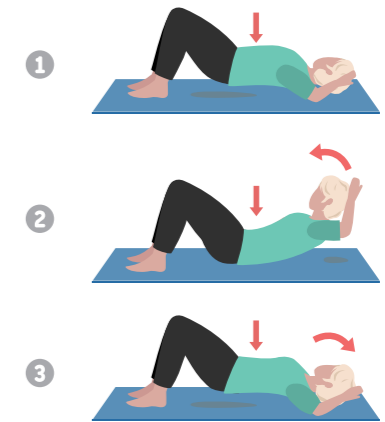


- 01 뒤꿈치를 바닥에 붙이고 꼬고려 앉아 몸을 둥글게 말고 두 손으로 바닥을 짚는다.
- 02 기지개를 켜듯 전신을 한 번에 쭉 뻗으며 일어난다.
- 03 앞발 끝으로 선 상태로 10초간 유지한다.
- 04 숨을 들이마시면서 1번 자세로 앉으며 내린다. 동작을 10회 반복한다.

☀️ 크런치로 복부를 튼튼히

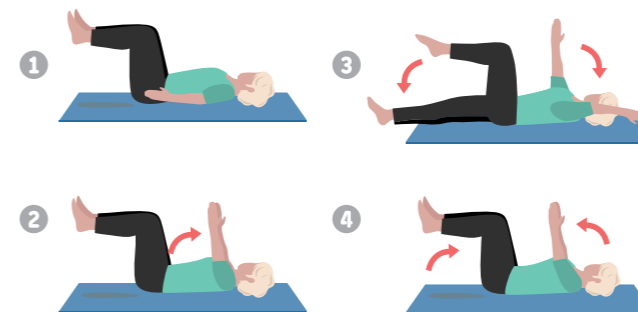
윗몸일으키기와 유사한 동작으로 진행되지만, 상체를 완전히 일으키지 않기 때문에 허리 부담을 최소화하여 복부 근육을 강화할 수 있다.

- 01 윗몸일으키기를 할 때처럼 바닥에 누워 무릎을 세운다. 윗몸일으키기 자세와 마찬가지로 양손을 깎지 낀 채로 목 뒤에 대고 복부를 수축하며 고개를 든다.
- 02 등을 고양이처럼 구부려 지면에서 10~20cm 정도 상체를 들어올려 복부를 수축한다.
- 03 수축한 복부를 이완하면서 서서히 원래 자세로 돌아오되, 온전히 힘을 풀지 말고 복부의 힘을 준 상태를 유지해야 한다.
- 04 10회씩 2세트 반복한다.



☀️ 데드버그로 하체운동을 쉽게

거꾸로 뒤집힌 벌레의 모습과 닮아 붙여진 독특한 자세 운동법이다. 허리에 큰 부하를 주지 않아 기본 근력이 약한 경우에도 부담 없이 따라 할 수 있다.



- 01 바닥에 등을 대고 누워 무릎을 들어서 정강이와 바닥이 평행을 이루도록 한다.
- 02~03 팔은 천장 방향으로 쭉 뻗은 후, 왼쪽 팔을 뒤통수 쪽으로 뻗으면서 동시에 오른쪽 다리를 쭉 뻗는다.
- 04 뻗은 팔과 다리가 원래 자세로 돌아오면, 오른쪽 팔과 왼쪽 팔로 반복한다.
- 05 전체 동작을 1분 동안 천천히 반복한다.

사소하지만 중요한 천천히 먹는 식습관



오랜만에 거리두기로부터 자유로워진 연말이 찾아왔다.

각종 모임이 잦아지는 시기에 즐겁게 웃고 대화를 나누다 보면 기름진 음식을 많이 섭취하게 된다.

건강을 위해서는 덜 먹어야 하는데, 같은 양의 음식을 먹더라도 건강하게 먹을 수 있을까?

한국인의 절반, 평균 식사 시간 10분



똑같이 먹더라도 누구는 살이 찌고 누구는 살이 찌지 않는다면, 식사 속도에 중점을 둘 필요가 있다. 식사 속도에 따라 섭취하는 칼로리가 상당히 차이가 나기 때문이다.

한국인의 평균 식사 시간을 조사한 연구(출처: 고려대 가정의학과 김도훈 교수 연구팀, 2012)를 살펴보면 10분 미만이 53%로 절반을 넘었고, 15분 이상은 약 10%에 불과했다. 그런데 식사 속도에 따라 식사량이 차이났다. 5분 내 식사를 마친 사람은 15분 이상 식사한 사람에 비해 평균 110kcal, 밥공기 1/3을 더 먹었다. 식사 속도가 빠를수록 과식을 한다는 것이다.

빨리 먹을수록 뒤따르는 질환



<Nutrients(2020)>에 실린 한 연구 결과에 따르면 건강한 젊은 여성이 음식을 빠르게 섭취할 경우 식후 혈당과 일일 혈당이 증가한다고 한다. 또한 동일한 사람이 같은 음식을 빨리 먹었을 때와 천천히 먹었을 때를 비교한 결과 빨리 먹었을 때 식후 혈당과 일일 혈당 모두 증가한 것으로 나타났다. 혈당이 빨리 오르면 우리 몸에는 어떠한 변화가 일어날까.

“혈당이 빨리 올라가면 결국은 우리 몸에서 인슐린이 더 많이 분비됩니다. 계속 인슐린 분비가 많아지고 빨라지다 보면 결국 인슐린이 빨리 고갈되는 인슐린 저항성을 야기합니다. 그래서 음식을 천천히 먹는 것이 인슐린 저항성이라든지 당 대사 개선에 중요한 역할을 하지요.”(이병원/신촌세브란스병원 내분비내과 교수)

또한 빨리 먹는다든지, 먹고 바로 눕는다든지 하는 행위는 역류성 식도염, 비만, 당뇨를 불러일으킬 확률이 높아진다.

천천히 먹기, 소식으로 건강한 식습관을 되찾자



공복 상태일 때는 위에서 식욕을 촉진하는 호르몬인 그렐린이 분비되어 시상하부로 전달되고, 음식을 먹고자 하는 욕구를 일으킨다. 그러다 음식을 먹으면 식욕을 억제하는 호르몬이 나오는데 소장에서는 GLP-1과 PYY, 그리고 지방세포에서는 렘틴이 분비된다. 이들 호르몬은 뇌에 그만 먹으라는 신호를 보내, 식욕을 억제한다. 문제는 식욕억제 호르몬인 GLP-1은 20분 이상 천천히 먹을 때 비로소 그 분비량이 많아진다. 만약 식사를 빨리하게 되면 GLP-1이 거의 분비되지 않기 때문에 식욕억제가 되지 않아 결국 과식으로 이어지는 것이다.

“과식·폭식·빨리 먹는 사람은 결국 비만이 됩니다. 비만이 되신 분들은 일단 렘틴 저항성이 생깁니다. 비만을 예방할 수 있는 방법인 식욕 억제가 안 되기 때문에 계속 식사를 더 하게 돼서 체중은 더 많이 늘어나고 더 많이 늘어난 체중은 렘틴 저항성을 더 악화시키는 등 악순환이 계속됩니다. 이를 끊기 위해서는 생활습관을 개선해야 합니다.”(이병원/신촌세브란스병원 내분비내과 교수)

요새는 소식 먹방이 유행이다. 소식하는 사람들은 같은 한 입을 여러 번, 꽤 오래 씹는다. 천천히 먹는 식습관을 바로 세우기 위해서는 천천히 오래, 음식의 맛을 음미할 필요가 있다.

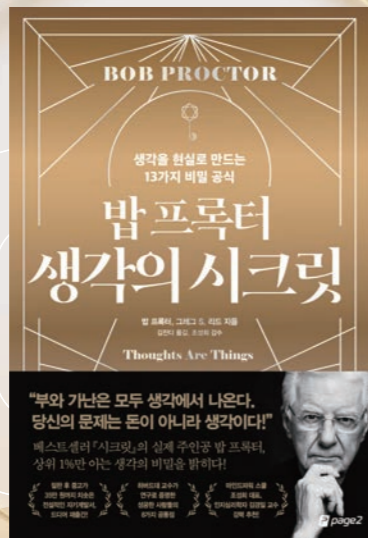
빨리 먹는다든지,
먹고 바로 눕는다든지 하는
행위는 역류성 식도염, 비만,
당뇨를 불러일으킬
확률이 높아진다.

상위 1%만 아는 생각의 비밀을 밝히다!

“

인간의 유일한 한계는
마음속에서 정해지는 생각의 한계뿐이다.

”



「밥 프록터 생각의 시크릿」

저자 밥 프록터, 그레그 S. 리드 / 출판사 페이지2북스

부와 가난은 모두 생각에서 나온다

관상어 중에서 '코이'라는 신기한 물고기가 있다. 어항에서는 5cm만큼 자라는데, 연못 속에선 25cm만큼 자라고, 강에서는 무려 120cm만큼 자란다. 어릴 적부터 '족쇄를 찬 코끼리'는 덩치가 커져 말뚝을 뽑을 만큼 충분한 힘을 가졌음에도 그렇게 하지 않는다. 힘없던 어린 시절에 말뚝을 뽑아보려 했지만, 여러 번 실패해봐서 '어차피 해도 안 된다'라고 생각하는 거다. 우리도 코이, 코끼리와 다르지 않다. '해봐야 소용없다'는 생각 속에 갇혀서 나도 모르게 스스로 한계를 정해버린다. 인간의 유일한 한계는 마음속에서 정해지는 생각의 한계뿐이다. 부와 가난은 모두 생각에서 나온다. 문제는 돈이 아니라 생각이다.

삶을 변화시키는 힘은 외부가 아니라 내부에 있다. 다만 우리가 미처 깨닫지 못했을 뿐이다. '콩 심은 데 콩 나고, 팥 심은 데 팥 난다'는 말처럼, 좋은 생각을 심은 곳에 좋은 결과가 나타난다. 그러니 우리가 바뀌어야 할 것은 지금 눈에 보이는 결과가 아니라, 마음속 밭에 심은 생각이다. 오랜 세월을 걸쳐 수많은 학자들과 사상가들이 입을 모아 해온 말이 있다. "사람은 생각하는 대로 된다." 이 말을 자신의 삶으로 증명한 사람, 그것이 밥 프록터다. 그가 자신이 얻은 놀라운 깨달음을 『밥 프록터 생각의 시크릿』에 담았다. 이 책이 당신의 생각을 올바른 방향으로 이끌고, 결국 원하는 방향으로 삶을 인도할 것이다.

Composition of Books

프롤로그 생각을 바꾸니 인생이 바뀌었다

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1장 운은 거짓이다 | 9장 비난을 잠재워라 |
| 2장 당신이 매번 실패하는 이유 | 10장 황금은 코앞에 존재한다 |
| 3장 가능성에 행동을 더하라 | 11장 실패는 성공으로 이어진다 |
| 4장 마음이 끌리는 일을 하라 | 12장 R.I.C.H.로 주도하라 |
| 5장 생각을 실체화하는 지도 | 13장 트라우마를 넘어 승리하라 |
| 6장 진정한 부자가 되는 길 | 14장 아이디어는 내 안에 있다 |
| 7장 감정도 효율이 있다 | 15장 혼자서는 해낼 수 없다 |
| 8장 장애물을 정복하라 | 16장 성공한 사람들에게는 공통점이 있다 |



2022년 지방체육회장선거



선거일

- ✓ 부산광역시체육회장선거 : 2022. 12. 15.(목)
- ✓ 부산광역시구·군체육회장선거 : 2022. 12. 22.(목)

선거운동기간

- ✓ 부산광역시체육회장선거
→ 2022. 12. 6.(화) ~ 12. 14.(수) [9일간]
- ✓ 부산광역시구·군체육회장선거
→ 2022. 12. 13.(화) ~ 12. 21.(수) [9일간]
- ✓ 선거운동기간 전에는 누구든지 선거운동을 할 수 없습니다.

선거운동주체

선거운동은 오로지 '후보자' 만 '선거운동기간 중'에 할 수 있습니다.
※ 선거사무원은 둘 수 없음

주요 금지 사례

- ☞ 후보자나 그 가족이 투표나 선거운동을 부탁하며 현금 또는 물품을 제공하는 행위
→ 3년이하 징역 또는 3천만원 이하의 벌금
- ☞ 당선 또는 낙선 목적으로 후보자, 그 배우자 또는 직계존비속이나 형제자매(이하 후보자등이라 함)에 관한 허위의 사실을 공표하는 행위
→ (당선목적) 3년이하 징역 또는 3천만원 이하의 벌금
→ (낙선목적) 5년이하 징역 또는 500만원 이상 5천만원 이하의 벌금
- ☞ 선거운동을 목적으로 공연히 사실을 적시하여 후보자들을 비방하는 행위
→ 2년이하 징역 또는 2천만원 이하의 벌금
- ☞ 체육회 임직원이 그 지위를 이용하여 선거운동을 하거나, 선거운동의 기획에 참여하는 행위
→ 2년이하 징역 또는 2천만원 이하의 벌금
- ☞ 선거운동기간 전에 선거운동을 하는 행위
→ 체육회 자체 제재조치
- ☞ 선거운동을 위하여 선거인의 집 등을 호별로 방문하거나 특정 장소에 모이게 하는 행위
→ 체육회 자체 제재조치
- ☞ 선거일 당일 선거운동(선거일 소견발표는 제외)을 하는 행위
→ 체육회 자체 제재조치

선거운동 방법

- 후보자는 이렇게 선거운동을 할 수 있습니다.
- 전화 이용(직접 통화하는 방법만 가능)
 - 문자메시지 전송
 - 정보통신망 이용
→ 체육회가 개설·운영하는 인터넷 홈페이지에 글이나 동영상 등 게시
→ 전자우편(SNS 포함) 전송
 - 옷깃 및 어깨띠 착용
 - 선거운동용 명함 배부(9cm × 5cm 이내)
 - 선거일 소견발표
 - 정책토론회
→ 체육회마다 개최 여부는 다를 수 있음
※ 선거사무소 설치 불가

임·직원의 선거에 영향을 미치는 행위 금지

체육회 임·직원은 지위를 이용하여 선거운동을 할 수 없습니다.
또한 특정 후보자(후보자가 되려는 사람 포함) 업적 홍보 등 선거에 영향을 미치는 행위도 금지 됩니다.



체육회장선거와 관련하여 위반행위를 한 경우 위탁선거법에 따른 처벌 외에도 소속 단체의 징계 등에 따라 선수·지도자·심판·동호인으로서의 등록 제한 및 임·직원으로서의 채용·활동 제한 등 제재조치를 받을 수 있습니다.

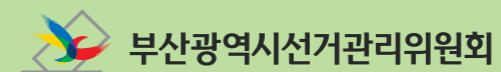
부산시체육회장선거 투표 장소 및 시간

체육회명	투표장소	투표시간
부산광역시체육회	부산광역시체육회관 2층 회의실	2022. 12. 15.(목) 13:00 ~ 17:00
중구체육회	광복동주민센터 2층 회의실	2022. 12. 22.(목) 13:30 ~ 17:00
서구체육회	서구청 신관 4층 다목적홀	2022. 12. 22.(목) 13:30 ~ 17:00
동구체육회	동구청 1층 대강당	2022. 12. 22.(목) 15:00 ~ 17:00
영도구체육회	영도구청 지하1층 대강당	2022. 12. 22.(목) 13:40 ~ 17:00
부산진구체육회	초연근린공원체육관 다목적홀	2022. 12. 22.(목) 13:00 ~ 17:00
동래구체육회	동래문화회관 지하1층 소극장	2022. 12. 22.(목) 14:00 ~ 17:00
남구체육회	남구청 1층 대강당	2022. 12. 22.(목) 13:00 ~ 17:00
북구체육회	북구청 지하1층 대회의실	2022. 12. 22.(목) 13:00 ~ 17:00
해운대구체육회	해운대구 문화복합센터 2층 대강당(로비)	2022. 12. 22.(목) 13:00 ~ 17:00
기장군체육회	기장군청 지하1층 차성아트홀	2022. 12. 22.(목) 14:00 ~ 17:00
사하구체육회	사하구청 제2청사 5층 대강당	2022. 12. 22.(목) 14:00 ~ 17:00
금정구체육회	금정구청 1층 대강당 로비	2022. 12. 22.(목) 14:00 ~ 16:00
강서구체육회	강서구청 1층 구민홀	2022. 12. 22.(목) 14:00 ~ 16:00
연제구체육회	연제구청 2층 대회의실	2022. 12. 22.(목) 14:00 ~ 17:00
수영구체육회	수영구청 3층 대회의실	2022. 12. 22.(목) 13:00 ~ 17:00
사상구체육회	사상구청 지하1층 신바람홀	2022. 12. 22.(목) 14:00 ~ 17:00

※ 투표장소 및 투표시간은 최종 협의 과정에서 변경될 수 있으므로 아래 홈페이지 및 선거인에게 배송되는 투표 안내문을 꼭 확인하여 주시기 바랍니다.

2022년 지방체육회장선거 특집 홈페이지 안내

- 게시내용 : 후보자 정보, 선거일정, 투표소 안내, 금지사항, 질의, 신고
- 주 소 : <https://nec.go.kr/kocvote/main.html>



SPORTS NEWS



부산광역시체육회, 대한스포츠과학·운동의학회 세미나 공동 개최 성료

2025년 세계도핑방지기구(WADA) 부산 총회의 성공적 개최를 위한 학술대회

부산광역시체육회는 지난 11월 12일(토) 부산광역시체육회관에서 2025년 세계도핑방지기구(WADA) 부산 총회의 성공적인 개최를 위하여 대한스포츠과학·운동의학회와 공동 주최로 부산 체육진흥 세미나 및 추계학술대회를 개최하였다. 스포츠 의·과학 분야의 전문적인 지식을 습득하여 부산체육인들의 운동 능력을 향상시키고 부상을 예방하는 프로그램과, 도핑과 관련된 내용 등 다양한 스포츠 의·과학을 주제로 세미나가 진행되었으며, 약 200여 명의 지도자 및 선수, 부산 관내 대학교 학생 등 부산체육인들이 참여하였다.

부산광역시체육회는 “빠르게 변화하는 사회 환경에 맞춰 스포츠 의·과학 분야의 미래 방향을 모색하고 스포츠 융·복합 패러다임 전반을 고민해야 할 중요한 시점에 스포츠 의·과학 분야 최고의 분들이 참석하신 만큼 많은 부산체육인들이 유익한 정보를 얻는 자리가 되었을 것.”이라고 전했다.

이번 세미나를 통해 스포츠 의·과학 분야의 다양한 이론적 체계를 정립하고, 세미나에서 도출된 다양한 정보를 스포츠현장에서 활용할 수 있도록 공유할 예정이다.

SPORTS NEWS

제103회 전국체육대회 부산선수단 해단 및 유공자 시상식 개최

부산체육고등학교 럭비부, 에어로빅힙합 차지원 선수 MVP 수상



부산광역시체육회는 지난 11월 7일(월) 부산광역시청 국제회의실에서 제103회 전국체육대회 부산대표선수단 해단 및 유공자 시상식을 개최하였다. 이날 해단식에는 부산선수단 총감독의 제103회 전국체육대회 성적 보고와 중

합우승(럭비, 배드민턴, 사격, 세팍타크로, 에어로빅힙합, 요트), 종합 3위(근대5종)를 차지한 7개 회원종목단체에 대한 시상과 종합점수 500점 이상 향상된 5개 회원종목단체(럭비, 에어로빅힙합, 배드민턴, 볼링, 요트)에 성취상을 수여했다. 또한, 금년 체육대회에서 우수한 성적을 기록하여 부산 체육발전에 기여한 단체장과 지도자, 선수 7명에게 특별상을 수여하였으며, 부산선수단 중 최고의 성적을 이룬 팀(부산체육고등학교 럭비부)과 선수(에어로빅힙합 부산동여자고등학교 차지원)에 대해 MVP를 시상하였다. 이 밖에도 부산 체육발전을 위하여 노력해 준 부산광역시체육회 부회장(김운석)과 부산도시가스(대표이사 문상학)에게 감사패를 수여하였다.

2022 플로깅 대회

부산광역시체육회 회원단체 임직원 및 부산시민 300여 명 참가



부산광역시체육회는 사회운동 일환으로 건강과 환경을 지키는 일석이조 친환경 스포츠 행사인 2022 플로깅 대회를 지난 11월 18일(금) 성황리에 개최하였다. 부산의 환경보호와 시민의 건강증진을 위해 신설된 플로깅 대회 프로그램은 올해 처음 진행되었다.



이번 플로깅 대회는 부산진구 초읍 어린이대공원 산책로에서 개최되었으며, 부산광역시체육회 회원단체 임직원과 현장에서 참가한 부산시민 약 300여 명이 함께 산책로의 쓰레기를 줍는 뜻깊은 대회로 이어졌다.

부산광역시체육회는 “플로깅은 기록과 순위를 가리는 운동이 아닌 개인의 건강과 환경을 지키는 일석이조의 프로그램으로 이번 플로깅 대회를 통해 부산시민들이 지역의 명소에서 환경도 보호하며 건강을 다지는 운동 종목으로 보급되는 기회가 될 것으로 기대된다.”라고 말했다.

NEWS

구·군체육회 소식

중구체육회

2022 제13차 중구체육회 이사회

중구체육회는 지난 11월 24일(목) 제13차 중구체육회 이사회를 부산 호텔에서 진행하였다. 중구체육회 임원 36명, 지도자 5명 등 총 41명이 참가한 가운데 진행된 이사회는 총 3개의 보고사항과 5개의 안건을 회의하였으며, 토의를 통해 소통하는 시간을 마련하며 이사회를 마무리하였다.



서구체육회

2022 서구청장배 구민체육대회

서구체육회는 지난 11월 19일(토) 2022 서구청장배 구민체육대회 개최식을 진행하였다. 이날 개최식에는 서구청장을 비롯해 여러 내빈들과 각 종목 협회장 및 각 종목 동호인들이 참석해 자리를 빛내주었다. 이어서 11월 19일(토)부터 20일(일)까지 진행된 구민체육대회는 부경고등학교 등 9개 경기장에서 배드민턴 외 7개 종목이 진행되었으며, 총 650명이 참가하였다.



동구체육회

2022 동구청장배체육대회

동구 생활체육 동호인 1,300명이 한 자리에 모여 실력을 뽐내는 동구청장배체육대회가 지난 11월 13일(일) 개최되었다. 국학기공 식전 공연을 시작으로 동호인들은 11개 종목이 진행된 각 장소에서 그동안 쌓아온 실력을 뽐내며 즐거운 시간을 보냈다.



영도구체육회

2022 선수육성 및 체육지원사업(꿈나무체육지원사업) 용품 전달식

영도구체육회는 영도구 관내 초·중·고등학교의 성적 우수 운동부와 경기 성적 향상이 기대되는 유망선수들을 발굴 및 지원함으로써 재능 있는 체육 꿈나무 육성과 학교체육의 활성화를 위해 용품을 전달하고 있다. 이번 전달식은 지난 11월 11일(금) 부산보건고등학교를 방문해 축구 용품을 전달하였다. 부산보건고등학교는 제15회 전국학교 스포츠 클럽축전(족구)대회에 부산대표로 출전한다.



부산진구체육회

2022 부산진구체육회 제5회 이사회

지난 11월 21일(월) 부산진구체육회 임원 21명이 참석한 가운데 2022 부산진구체육회 제5회 이사회를 개최하였다. 이번 이사회는 2022년 대한체육회 체육진흥 유공자 표창장 수여식을 시작으로 보고사항 2건과 부산진구체육회 회장 선거관리 규정 전부개정(안) 외 3건의 심의 안건 의결 및 기타 토의를 진행하며 부산진구체육회의 발전을 도모하는 자리가 되었다.



동래구체육회

2022 주5일제 생활체육 실천광장 가족캠프

동래구체육회는 지난 11월 19일(토) 2022 주5일제 생활체육 실천광장으로 김해 가야테마파크에 다녀왔다. 동래구민 12가족 45명이 참여하였으며 다양한 체험활동을 통해 스트레스를 해소하고 가족 간에 소통하며 유익한 시간을 보냈다. 동래구체육회는 앞으로도 동래구민 가족들의 건강증진을 도모하고 많은 관심에 부응할 수 있도록 노력할 것을 다짐하였다.



남구체육회

제6회 남구청장기 유소년축구대회

남구체육회는 지난 11월 20일(일) 약 250명이 참석한 가운데 백운포체육공원(인조1,2구장)에서 제6회 남구청장기 유소년축구대회를 개최하였다. 총 11개의 학교가 참여한 가운데 치열한 경쟁을 펼쳤으며, 경기 결과 1위 분포중학교, 2위 용문중학교, 3위 오륙도중학교가 각각 우승을 차지하였다.



북구체육회

2022 북구 그라운드골프 협회장기대회

지난 11월 15일(화) 화명생태공원에서 2022 북구 그라운드골프 협회장기대회가 개최되었다. 많은 동호인들이 참여한 가운데 진행된 이번 대회는 북구 동호인들 간에 건강한 생활체육 활동 기회를 제공하고 화합을 도모하는 계기가 되었다.



해운대구체육회

2022 어린이체능·청소년체력 두근두근 서바이벌 체험 교실

해운대구체육회는 지난 11월 19일(토) 양산에서 2022 어린이체능·청소년체력 두근두근 서바이벌 체험 교실을 진행하였다. 해운대구 관내 거주하는 구민을 대상으로 초등학생 30명, 중·고등학생 27명이 참여하였으며, 서바이벌 게임, 카트레이싱 등 다양한 체육활동을 즐겼다. 이번 체험 교실은 어린이 및 청소년들에게 색다른 체육활동 경험을 제공하며 마무리되었다.



사하구체육회

제9회 2022 사하구청장배 생활체육 스쿼시대회

사하구체육회는 지난 11월 19일(토) 제9회 사하구청장배 스쿼시대회를 개최했다. 코로나19로 인해 3년 만에 개최된 대회는 동주대학교 체육관에서 경기를 진행했다. 이날 개회식에는 사하구청장을 비롯한 내빈들과 150명의 선수들이 참가하였으며, 선수들은 그동안 연습해 온 기량을 발휘하며 우수한 경기력을 보여주었다.



금정구체육회

2022 금정구민 한마음체육대회

금정구체육회는 지난 11월 19일(토) 금정구민 운동장에서 2022 금정구민 한마음체육대회를 개최하였다. 애드벌룬 공굴리기 외 5경기가 진행되었으며, 금정구 각 동별 선수들의 적극적인 참여로 대회의 열기는 뜨거웠다. 경기 결과 종합 1위 구서1동, 2위 부곡4동, 3위 장전2동, 4위 구서2동이 수상하였다.



강서구체육회

2022 강서구청장기 초·중등부 축구대회

2022 강서구청장기 초·중등부 축구대회가 지난 11월 12일(토) 강서구체육회의 주관으로 개최되었다. 이번 대회는 초등학교(10개교), 중학교(5개교)에서 300여 명의 학생들이 참가하였으며, 선수 개개인의 기량을 마음껏 뽐낼 수 있었던 시간이 되었다. 대회 결과 초등부는 덕두초등학교, 중등부는 지사중학교가 각각 우승을 차지하였다.



연제구체육회

2022 연제구체육회 온천천 플로깅 대회

연제구체육회는 지난 11월 12일(토) 온천천 시민공원에서 연제구건강동호회 회원 및 당일 온천천을 찾은 지역 주민들과 함께 2022 연제구체육회 온천천 플로깅 대회를 개최하였다. 온천천 5km 구간을 걸으며 진행된 플로깅 대회는 개인의 건강도 다지고 쓰레기를 주우며 환경도 정비하는 시간이 되었다.



수영구체육회

수영구체육회 그라운드골프협회장배대회 개최

수영구그라운드골프협회는 지난 11월 25일(금) 부산환경공단 남부사업소 그라운드골프 전용구장에서 대회를 개최하였다. 이번 대회는 약 50여 명의 동호인이 참여해 열띤 경쟁을 펼쳤으며, 안전하게 대회를 마무리하였다. 그라운드골프협회장배대회를 통해 수영구그라운드골프협회 동호인들은 생활체육을 즐기며 연말을 의미 있게 마무리하는 소중한 시간을 가졌다.



사상구체육회

2022 사상구협회장기 볼링대회

지난 11월 20일(일) 반도볼링장에서 2022 사상구협회장기 볼링대회가 개최되었다. 동호인들의 피나는 연습과 노력의 결실을 선보인 이번 대회는 1위 MSG, 2위 유니크, 3위 창공, 4위 전진이 각각 차지하였다.



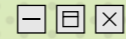
기장군체육회

제6회 기장미역다시마배 전국 남·여 배구대회

제6회 기장미역다시마배 전국 남·여 배구대회가 지난 11월 26일(토)부터 27일(일)까지 기장체육관주경기장 및 보조경기장에서 진행되었다. 전국 1,500여 명의 동호인이 참여한 이번 대회는 승패를 떠나 배구를 즐기며 축제의 한마당이 되었다. 경기 결과 우승 남자3부 울산 레인보우, 여자3부 아자클럽, 6인제 울산 히어로가 각각 차지하였다.



센터 인포 Center Information



부산국민체육센터

2022년 자체소방훈련 및 압사사고 대비 심폐소생 훈련

부산국민체육센터는 지난 11월 17일(목) 직원과 꿈나무체능단 단원을 대상으로 소방훈련을 실시했다. 최근 이태원 참사로 인해 '압사' 등 생활안전 부분의 교육 필요성도 대두되고 있어 심폐소생 훈련 또한 함께 진행하였다.

직원으로 구성된 자위소방대가 각자의 임무대로 대피 및 화재 진압, 중증 환자 이송, 심폐소생술 실시 등 실제 화재 발생 시 할 수 있는 상황을 재연해 훈련했다. 심폐소생에 대한 중요성

과 이해도를 높여 비상 상황 및 심정지 환자 발생 시 직원들의 실제 대처 능력을 향상하기 위한 교육이 훈련 전 마련됐으며, 훈련 후에는 소방시설 유지관리 상태, 화재 취약 여부를 점검했다. 부산국민체육센터는 이번 훈련을 통해 재난대응체계에 대한 전반적인 사항을 재점검하고, 문제점과 개선사항을 보완해 향후 재난대응 실전능력을 향상하는 계기가 될 수 있도록 노력하겠다고 말했다.



북구국민체육센터

겨울방학 수영특강 프로그램 운영

북구국민체육센터에서는 겨울방학 동안 수영을 배우고 싶은 지역 초등학생을 대상으로 어린이 겨울방학 수영특강 프로그램을 개강할 예정이다. 이번 겨울방학(수영) 특강을 통해 아이들로 하여금 물에 대한 친밀감을 일깨워주고, 신체 단련은 물론 스트레스 해소의 효과도 함께 얻을 수 있도록 프로그램을 운영해 어린이들이 건강하고 활기찬 방학을 보낼 수 있을 것으로 기대된다.



영도국민체육센터

2022년 겨울맞이 방학 특별프로그램 개강 준비



영도국민체육센터에서는 겨울방학을 맞이하여 2023년 1월 2일(월)부터 1월 31일(금)까지 겨울방학 특별프로그램을 개강한다. 겨울방학 특강을 통해 건강하고 활기찬 방학을 보낼 수 있도록 초등학생 및 청소년을 대상으로 수영·헬스·탁구·요가 등의 프로그램을 진행한다.

수강신청 : 영도국민체육센터 홈페이지(www.ydsports.org) 및 현장 / 12월 8일(목)부터
문의사항 : 051-405-0050

강서구국민체육센터



2022년 강서구청장배 체육대회 개최

2022년 강서구청장배 체육대회가 지난 10월 30일(일) 강서구국민체육센터에서 개최되었다. 이날 체육대회는 수영과 배구경기가 진행되었으며, 많은 동호인들이 참가해 그동안 갈고 닦은 실력과 기량을 발휘하며 성황리에 대회를 마쳤다.



NEWS

부산광역시장애인체육회 소식

2022 스페인 장애인탁구 세계선수권대회
부산광역시장애인체육회 소속 김기태 3관왕, 김창기 은메달 획득



스페인 그라나다에서 개최된 2022 파라 세계탁구선수권대회에서 김기태 선수가 대회 전 종목을 석권하는 등 부산광역시장애인체육회 소속 선수들이 맹활약을 펼쳤다. 올해 울산 전국장애인체육대회에서 4관왕을 차지하고 프랑스오픈 개인복식 금메달을 획득하는 등 김기태 선수는 대한민국 장애인탁구의 대들보로 우뚝 섰다. 특히 올해 세계장애인탁구선수권대회 전 종목(단식·복식·혼합복식)을 석권하며 장애인탁구 역사를 새로 썼다. 김창기 선수 또한 세계 강호들을 물리치며 부산광역시장애인체육회 소속의 두 선수가 남자 단식 결승전에 만나는

진풍경을 펼쳤다. 이러한 두 선수의 쾌거에는 부산광역시장애인체육회 탁구실업팀 김정중 감독을 비롯한 행정적 지원과 전용훈련장 마련, 지역단체의 후원 등 물심양면으로 지원하는 정성들이 모여낸 결과이기도 하다. 부산광역시장애인체육회 안창규 사무처장은 “부산시와 부산장애인체육회, 부산장애인탁구협회 3개 기관의 협업과 소통으로 오늘의 결과를 이뤄냈으며 향후 제2, 제3의 김기태 선수가 배출될 수 있도록 훈련장 확충 등 인프라 조성에 앞장서고 향토 기업을 대상으로 실업팀 및 장애인 스포츠선수 고용을 위해 더 매진할 것”이라고 말했다.

NEWS

종목 · 공공스포츠클럽 소식

부산광역시 그라운드골프협회

2022 전국생활체육대축전 그라운드골프대회

지난 11월 2일(수)부터 3일(목)까지 전국 15개 시·도 약 700명의 선수와 임원이 참가한 가운데 2022 전국생활체육대축전 그라운드골프대회가 성황리에 개최되었다. 부산광역시 그라운드골프협회는 단체전과 개인전에서 성과를 내며 종합 3위를 차지하였다.



거점스포츠클럽

제1회 부산시체육회장배 전국클럽동호인펜싱클럽선수권대회 돌풍

지난 11월 19일(토)부터 20일(일)까지 동의대학교 호민체육관에서 제1회 부산시체육회장배 전국클럽동호인펜싱클럽선수권대회가 개최되었다. 거점스포츠클럽에서는 엘리트부 1위 등 18명이 입상하며 거점스포츠클럽의 저력을 과시했다.



부산영도구스포츠클럽

2022년 부산영도구스포츠클럽 회원만족도 조사 실시

부산영도구스포츠클럽은 이용자들의 요구사항 수렴 및 보다 나은 서비스 제공을 위하여 11월 9일(수)부터 21일(월)까지 시설 이용 회원을 대상으로 만족도 조사를 진행하였다. 설문조사는 시설 프로그램 만족도 등 27개 문항으로 진행되었으며, 만족도 조사 결과를 분석하여 다양한 프로그램의 개설 및 서비스를 제공해 이용자의 만족도를 높이고자 한다.



신나는사상스포츠클럽

2022년 전국 스포츠클럽 교류전(수영)

전국 91개 공공스포츠클럽이 모인 제5회 전국 스포츠클럽 교류전이 지난 10월 28일(금)부터 30일(일)까지 전주에서 성황리에 열렸다. 신나는사상스포츠클럽에서는 어린이 회원들이 수영종목에 출전해 마음껏 역량을 발휘하였으며, 5명이 입상하는 등 좋은 성적을 거두었다.





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

문의 051) 247-9900



브론스 아메리카노 헤이즐넛향 190 ml
BRONS COFFEE 아메리카노 헤이즐넛향 AMERICANO HAZELNUT FLAVORED
190 ml (65 kcal) X 10개입

브론스 아메리카노 블랙 190 ml
BRONS COFFEE 아메리카노 블랙 AMERICANO BLACK
190 ml (10 kcal) X 10개입

BRONS AMERICANO HAZELNUT FLAVORED 아메리카노 헤이즐넛향
BRONS AMERICANO BLACK 아메리카노 블랙
BRONS AMERICANO HAZELNUT FLAVORED 아메리카노 헤이즐넛향
BRONS AMERICANO BLACK 아메리카노 블랙

BRONS 브론스 / 커피 파우치 음료 자연생각 자연생각 / 아이스티 파우치 음료

BRONS AMERICANO BLACK 아메리카노 블랙
BRONS AMERICANO HAZELNUT FLAVORED 아메리카노 헤이즐넛향
자연생각 APPLE MANGO ICED TEA 애플망고 아이스티
자연생각 GREEN GRAPES ICED TEA 청포도 아이스티
자연생각 PEACH ICED TEA 복숭아 아이스티

[아메리카노] 블랙 [아메리카노] 헤이즐넛향 [애플망고] [청포도] [복숭아]

HEE CHANG YANGSAN COUNTRY CLUB CAFE 뽕뽕 BRONS COFFEE 자연생각

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

대한민국 건설의 중심

바로 그곳에 (주)일동이 있습니다!

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

주식회사 일동

일동토건(주)

미라주건설(주)

태하건설(주)



시문공원 일동미라주 시티



부산항 일동미라주 더오션



대구 테크노몰리스 일동미라주



신장유 일동미라주



부산 연산동 일동미라주



진주 강남동 일동미라주



김해 관동동 일동미라주 더스타



부산 영도 일동미라주



울산은양 일동미라주



울산 메곡중생지구 나스타 시티 일동미라주 더스타

2007년
대통령 표창 수상

2010년
국무총리 표창 수상

2020년
부산문화대상
경영부문 수상

변화하는 부산은행 변함없는 든든한 동반자

우리 아이들의 해맑은 미소처럼

변함없이 지켜야 할 가치가 있습니다

고객과 지역의 더 나은 미래를 위해

끊임없이 변화하고 성장하는 든든한 동반자

BNK부산은행이 되겠습니다

지역과 함께하는 든든한 동반자

BNK 부산은행