



World EXPO 2030
BUSAN, KOREA

모스크바, 로마, 오데사, 리야드

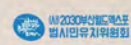
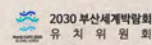
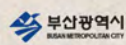
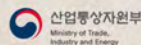
함 이기보까?



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

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

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



부산체육
2023. 05 Vol. 54

부산광역시체육회 매거진

부산광역시체육회

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

Vol. **54**
2023. 05

반갑습니다
부산광역시체육회 신현기 사무처장

부산체육인
부산광역시세탁타크로협회
최영완 회장

이슈 & 포커스
2023 전국생활체육대축전



CONTENTS



부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

2023. 05 Vol. 54



발행일 2023년 5월 15일(월간, 비매품, 통권 제54호)
발행인 부산광역시체육회 회장 장인화
편집인 신현기
편집·취재 정종욱, 문찬식, 김성무, 하나근, 김도희
발행처 부산광역시체육회
부산광역시 동래구 사직로 77(T. 051-500-7900)
기획·제작 효민디앤피

인스타그램에서도
부산광역시체육회 소식을 만날 수 있습니다.

체 체육 발전

04
반갑습니다
부산광역시체육회
신현기 사무처장

06
부산체육인
부산광역시세팍타크로협회
최영완 회장

10
영광의 인물
수영구파크골프협회
전영애 회장

14
부산체육의 미래
부산광역시거점스포츠클럽 체조부

18
스포츠 이야기
성공적인 노화
동아대학교 이상호 교수



인 인화 소통

22
뉴스포츠 소개
부산마케팅고등학교 티볼부

26
구·군체육회를 가다
부산광역시남구체육회

28
이슈 & 포커스
체육을 사랑하는 사람들의 축제 한마당
2023 전국생활체육대축전

32
부산스포츠 기자단
- 2023 부산광역시체육회장배
볼링대회
- 세상에서 가장 아름다운 달리기
GIVE'N RACE

지 지식 나눔

36
스포츠 PLUS +
부드러운 움직임, 강렬한 타격감의 스틸
볼링

40
스포츠 Job
선수들의 必 조력자 스포츠트레이너

42
건강 라이프
내 몸의 체온을 올려 혈액순환을 돕는
반신욕

44
스포츠 정보 알림
체육시설알리미

업 업글 소식

48
문화 공간
영화 “리바운드”

50
BSC 뉴스
- 제34회 부산광역시장기
시민게이트볼대회 개최
- 부산광역시체육회,
부산대학교와 업무협약 체결

52
회원단체 소식

56
센터 Info
- 부산국민체육센터
- 강서구국민체육센터
- 북구국민체육센터
- 부산종합실내테니스장

58
종목·공공스포츠클럽 소식



소통으로 하나 되는 부산체육

부산광역시체육회 **신현기** 사무처장

부산광역시체육회에서 새로운 수장을 맞이했다.

지난 3월 27일 신임 사무처장으로 선임된 신현기 사무처장을 만나 이야기를 들어보았다.

부산광역시체육회와의 특별한 인연

1990년 공직에 입문한 신현기 사무처장은 기획, 외교통상과장, 자치경찰행정과장 등을 역임했다. 신 사무처장의 33년간 공직 생활 중 눈에 띄는 점이 있는데, 부산아시아경기대회준비단, 체육진흥과, 해양레저과, 걷기좋은 부산추진단 등 체육과 관련된 업무를 수행하였다는 것이다.

“체육진흥과에 있을 당시 부산광역시체육회에 파견근무를 나와 일을 했었어요. 이번에 사무처장이라는 중책을 맡았는데, ‘정말 체육회와 인연이 있구나!’라는 생각이 들었습니다.”

사무처장직을 맡아 영광스럽다는 신현기 사무처장은 임기 동안 체육회와 하나 되어 원팀으로 업무를 추진하고자 한다. 더불어 스포츠처럼 역동적으로 움직이며 부산광역시와 부산광역시체육회의 긴밀한 소통 가교 역할은 물론, 공직 생활에서 배운 다양한 행정 경험을 바탕으로 생활체육 보급 및 전문체육 육성에 기여할 수 있도록 최선을 다하겠다는 소감을 전했다.

공공성 강화와 상생 발전

신현기 사무처장은 4년의 임기를 통해 부산광역시체육회와 함께하면서 체육회의 공공성 강화에 중점을 두고 있다. 청렴하고 공정한 업무처리 및 윤리익식 강화를 통해 체육인 모두가 신뢰하는 기관으로 발돋움하고자 한다.

“사무처 직원뿐만 아니라, 현장의 경기지도자, 실업팀의 선수·감독 등 체육회 가족 모두와 소통하고자 합니다. 대화를 통해 늘 함께한다는 마음으로 열린 체육회, 공감하는 체육회, 공정한 체육회가 되도록 하겠습니다.”

더불어 학교체육·전문체육·생활체육의 상생 발전에도 역점을 두고자 한다. 스포츠클럽 등을 통해 선수 발굴과 육성 그리고 우수선수를 지원하는 등 선순환시스템을 구축하겠다는 것이다.

“숨겨진 보석을 발굴하는 것에 그치지 않고, 학교 운동부·대학 및 실업팀 등 선수들이 계속해서 역량을 발휘할 수 있는 무대를 마련하고자 합니다. 또한 지역 내 기업과 공공기관의 실업팀 창단 등을 통해 우수선수들의 역외 유출을 방지하는 시스템을 마련할 것입니다.”

신 사무처장은 체육인 처우 개선과 은퇴 후 체육인들의 진로를 위해서도 다양한 방안을 강구해 나가겠다고 체육회와 상호 유기적으로 상생할 것을 다짐했다.

부산체육인의 금지와 자부심을 위하여

생활체육은 이제 일상생활의 한 부분을 차지하는 것을 넘어 삶의 필수 요소로 자리 잡고 있다. 이에 신현기 사무처장은 동호인들에게 다양한 생활체육 프로그램을 제공해 활동의 장을 넓힘으로써 스포츠 복지를 실현할 예정이다.

“무엇보다도 부산 체육인들이
금지과 자부심을 가질 수 있도록
사업들을 펼쳐 나가겠습니다.”



이 밖에도 2025년 부산에서 개최되는 전국체육대회가 성공적으로 치러질 수 있도록 적극적으로 지원할 것이다. 이를 통해 부산체육의 위상을 높여 부산이 스포츠 선진 도시로 발전할 수 있도록 힘쓰고자 한다.

“무엇보다도 중요한 것은 부산 체육인들이 금지과 자부심을 가질 수 있도록 사업들을 펼쳐 나가겠습니다.”

부산체육인의 소중한 의견에 늘 귀 기울이며 소통하겠다는 신현기 사무처장. 일상 속에서 체육활동과 더불어 학교체육·전문체육·생활체육 모두를 포함하여 균형 있는 부산체육 발전을 도모할 것을 약속하며 많은 응원과 격려를 부탁한다는 말을 전했다.

“부산체육인 여러분! 타 시·도가 벤치마킹하고 싶은 정도로 모범적인 부산체육을 만드는 데 여러분 모두의 힘이 필요합니다. 부산체육을 함께 이끌어가고도록 합시다. 감사합니다.”

부산 세팍타크로, 무(無)에서 유(有)를 창조하다!

부산광역시세팍타크로협회 제10대 회장,
세영빌딩 대표 최영완

화려하고 다이내믹한 공격기술이 묘미인 세팍타크로.

부산 세팍타크로는 전국에서 알아줄 정도로 우수한 실력을 보유하고 있는데, 그 중심엔 늘 최영완 회장이 있었다.

세팍타크로의 돌풍을 일으키다

어린 시절부터 축구를 좋아했던 최영완 회장은 동래중·고등학교에서 축구부 선수로 활동했다. 하지만 운동선수 생활이 쉽지 않았던 그는 부모님의 권유로 부산대학교 체육교육학과에 입학하면서 교사의 길을 걷게 되었다. 모교인 동래고등학교에서 축구부 부감독을 맡기도 했던 최 회장은 부산기계공업고등학교에서 세팍타크로를 만나게 되었다.

“2005년 전국체육대회 이후 부산시교육청과 체육회에서 세팍타크로팀 창단에 대해 논의를 했었어요. 마침 부산기계공업고등학교에 창단 제의가 왔고, 감독직을 맡아줄 것을 제안하셨죠.”

감독직을 수락하긴 했으나, 당시 최영완 회장은 세팍타크로에 대해 전혀 몰랐다. 그해 11월 세팍타크로 중주국인 태국을 방문해 킹스컵 대회를 참관하면서 그 매력에 대해 알게 되었다.

“공중제비를 돌며 공을 차는 ‘롤링 스파이크’나 다리를 짝 뺀 공을 차는 ‘시저스킥’ 등 다이내믹한 공격기술을 선보이는 세팍타크로가 무척 매력적으로 다가왔죠.”

최 회장은 세팍타크로가 축구와 유사한 지점이 있다 생각했고, 두 종목을 잘 접목하면 좋은 성과를 낼 수 있겠다는 확신이 들었다. 그는 축구를 관둔 선수들을 수소문하기 시작했다.

“선수들을 찾아가 설득을 했죠. 그 과정이 결코 쉬운 일이 아

니었지만, 축구 선수 출신 5명을 선발해 2006년 3월 부산기계공업고등학교 세팍타크로팀을 창단하게 되었습니다.”

선수들이 어느 정도 공을 다룰 줄 알다 보니, 기술을 빨리 습득할 수 있었다. 최영완 회장의 선견지명이 적중했음은 결과를 통해 여실히 증명되었다. 부산기계공업고등학교팀은 빠른 성장세를 보이더니 창단 12개월 만에 전국 세팍타크로대회는 물론 전국체육대회에서 우승을 차지하는 등 거센 돌풍을 일으켰다. 부산 세팍타크로와 최영완 회장의 활약은 그렇게 시작되었다.

신기록의 향연을 펼치다

승승장구하던 최영완 회장에게 비보가 들렸다. 당시 정부의 방침 때문에 부산기계공업고등학교가 마이스터고로 전환하면서 체육 특기생 제도가 폐지되어, 더는 세팍타크로팀을 운영할 수 없게 된 것이다. 다행스럽게도 2013년 부산체육고등학교로 이관하며 팀을 재창단하게 되었다.

“새로운 환경에서 시작해야 하다 보니, 학부모님들께서도 걱정이 많으셨죠. 하지만 ‘최영완 감독’을 믿고 가겠다는 말씀을 해주셨을 때 무척 감사했습니다. 당시 세 명의 선수가 부산체육고등학교로 이관했는데, 그중 임태균 선수는 현재 국가대표 에이스로 활약하고 있습니다.”



제가 지고는 못 살거든요. 그런 승부 근성이 선수들에게도 고스란히 전달된 것 같아요. 기숙사에서 선수들과 동고동락하며 열정적으로 에너지를 쏟아부었습니다.



당시 세팍타크로팀이 재창단된다고 했을 때 안팎으로 우려와 걱정의 시선이 많았지만, 최 회장은 세팍타크로의 가치를 알리기 위해서는 성적으로 증명하는 방법뿐이라고 생각했다.

“제가 지고는 못 살거든요. (웃음) 그런 승부 근성이 선수들에게도 고스란히 전달된 것 같아요. 기숙사에서 선수들과 동고동락하며 열정적으로 에너지를 쏟아부었습니다.”

오로지 운동에 전념할 수 있는 환경을 조성하기 위해 노력했던 최 회장. 그러한 노력들은 눈부신 성과로 고스란히 되 돌아왔다. 특히 부산체육고등학교 남자팀은 5년 연속 전국체육대회 금메달이라는 어마한 기록을 세우기도 했다. 이후 2018년 3월 세팍타크로 여자팀(부산체육고등학교)이 창단하면서, 최영완 회장은 그야말로 부산 세팍타크로의 전천후를 책임지게 되었다. 그는 가장 기억에 남는 대회로 부산체육고등학교 세팍타크로 남녀팀 모두 결승에 올랐던 제100회 전국체육대회(2019)를 꼽았다.

“그때 남자부와 여자부 결승전이 동 시간대에 진행되었어요. 1세트는 남자부, 2세트는 여자부에서 감독했는데, 다행스럽게도 3세트에서 남자팀이 먼저 승리를 거뒀죠. 기쁜 마음도 잠시, 서둘러 여자부 코트 쪽으로 갔는데, 우리 팀이 5점 차로 뒤지고 있더라고요.”



당시 상황이 생생히 기억난다는 듯, 최영완 회장은 박진감 넘치게 이야기를 이어갔다.

“그때 선수에게 네트를 가볍게 넘기듯 공을 차라고 코칭했는데, 그게 점수로 연결되었어요. 그렇게 한 점, 한 점 따라 붙더니 동점 이후 역전, 그리고 극적으로 우승까지 차지했습니다!”

부산 세팍타크로는 남녀 동반 우승 및 전국체육대회 종합우승 5연패라는 대기록 등 눈부신 성과를 냈는데, 이렇게 좋은 결과를 거둘 수 있었던 것은 매년 동계훈련 때마다 태국 전지훈련과 전국체육대회를 앞두고 태국팀을 초청해 훈련한 것이 큰 도움이 되었다고 한다. 더불어 최영완 회장은 선수뿐만 아니라 부산광역시체육회, 교육청 및 학교 관계자 등 많은 분들의 도움이 있었기에 가능했다며 겸손을 표했다.

찬란한 세팍타크로의 여정

지난 20여 년 동안 부산기계공업고등학교, 환경공단(남, 여), 부산체육고등학교(남, 여)팀 감독직과 대한세팍타크로협회 이사를 역임한 최영완 회장은 국가대표팀 전지훈련단장까지 맡는 등 대내외에서 세팍타크로 활동을 이어왔다. 그의 제자들은 현재 실업팀과 국가대표로 맹활약하고 있는데, 그 모습을 보면 뿌듯한 마음이 크다고.



● ● ●

지난 20여 년 동안 지도자 생활을 하면서 새벽이든 야간이든 항상 선수들 옆에 있었습니다. 감독이 선수들과 항상 함께한다는 것이 얼마나 중요한지 알기 때문이죠.

“제자들이 대회 결승에서 상대 팀으로 만나는 경우가 많습니다. 그때마다 어느 팀을 응원해야 할지 행복한 고민을 하죠. (웃음) 지금도 제자들의 안부 전화를 받을 때면 ‘세팍타크로 하길 잘했구나’라는 생각이 절로 듭니다.”

그는 세팍타크로 활성화를 위해 교육감배 중학교 스포츠클럽대회를 매년 개최하였는데, 전국에서 부산만 진행되는 대회이기도 하다. 대회 홍보를 위해 부산 시내 학교를 돌아다니며 세팍타크로 볼을 나눠주는 등 홍보에 앞장서기도 했다. 올해 2월을 끝으로 명예퇴직을 했지만, 최영완 회장은 퇴임 전까지도 총 16명의 남녀 선수를 수급해 놓고 나왔다. 세팍타크로를 향한 그의 열정은 끝이 없었다.

어쩌면 최영완 회장의 세팍타크로 인생 후반전은 지금부터라고 할 수 있다. 지난 4월 초 부산광역시세팍타크로협회장으로 취임하였기 때문이다.

“오랜 시간 지도자 생활을 하다가 회장이 되니 감회가 새롭습니다. 역대 회장님들의 기반 위에 임원 및 팀 관계자들과 함께 긴밀한 유대관계를 형성할 것입니다.”

올해 부산 세팍타크로가 전국체육대회 종합우승 6연패를 달성할 수 있도록 물심양면으로 지원할 예정이다. 필요하다면 태국 전지훈련 및 초청 등 경기력 향상을 위해 협회 차원에서 돕고자 한다. 뿐만 아니라, 중학교 세팍타크로팀 창단과 선수들이 쾌적하게 운동할 수 있는 세팍타크로 경기장 건립 등 장기적인 목표도 세워놓았다. 또한 세팍타크로인의 밤 행사개최를 통해 선수들이 자긍심을 가지고, 부산 세팍타크로인들이 하나 될 수 있는 자리를 만들고 싶다는 바람도 내비치며 또 다른 유(有)를 창조하기 위한 행보를 이어가고자 한다.

“지난 20여 년 동안 지도자 생활을 하면서 새벽이든 야간이든 항상 선수들 옆에 있었습니다. 감독이 선수들과 항상 함께한다는 것이 얼마나 중요한지 알기 때문이죠. 협회장으로서 앞으로 세팍타크로와 관련된 일에는 언제 어디서든 항상 옆에 있을 것입니다.”

건강하고 아름다운 시니어 라이프를 전하다

수영구파크골프협회 전영애 회장

평범한 가정주부에서 시니어 모델로 봉사하며 은퇴 후 찬란하게 삶을 보내고 있는 전영애 회장. 그가 처음 파크골프를 시작한 것도 건강한 추진력이 있었기에 가능했다. 파크골프와 함께하며 여전히 에너지 넘치는 전영애 회장의 이야기를 들어보았다.



평범한 가정주부에서 시니어 모델로

전영애 회장은 평범한 가정주부로 지내다 자녀들이 출가하고, 남편과는 주말부부로 보내면서 하루를 의미 있게 채울 수 있으면 좋겠다는 생각이 들었다. 그때 베이비부머 세대를 위한 사회공헌활동가 일자리 창출 관련 사업 공고를 발견했다.

“가정주부 경력밖에 없어서 무엇을 해야 할지 고민이 많이 되었어요. 그러다 부산 수영구 복지회관에서 상담사를 모집한다는 공고를 보았습니다. 처음으로 이력서도 쓰고 면접을 보러 갔는데 면접관이 갑작스레 ‘시니어 모델로 활동할 생각이 없느냐고 묻더라고요.’

뜻밖의 제안에 고민이 되었으나, 전 회장은 무용을 전공했던 터라 무대 활동이 적성에도 맞고 또한 의미 있는 봉사활동이라 선뜻 모델 활동을 시작하였다. 그렇게 시니어 모델 활동을 하다 보니 일회성이 아닌 지속적으로 하면 좋겠다는 생각이 들었다.

“같이 활동하신 분들도 연계를 통해 사회활동을 쪽 하면 좋겠다고 말씀하셨습니다. 당장 담당자한테 물어봤는데, 예산 문제로 사업을 지속하기 힘들다고 하더라고요. 그래서 ‘내가 한번 만들어볼까?’라는 생각이 들어 시니어 모델 단체 ‘원더풀 라이프’를 창단하게 되었습니다.”

10여 년 전 창단 당시만 하더라도 시니어 모델 단체가 없었기에 상당한 주목을 받았다. 게다가 경력

이 없는 가정주부가 결성했다는 점은 동년배들에게 큰 지지를 얻었다. 덕분에 초창기 3년간은 TV, 잡지 등 여러 매체에서 연락이 계속 왔다.

“벌써 올해 10년 차가 된 원더풀 라이프는 처음부터 끝까지 봉사단체로 활동할 것입니다. 지금도 회원들 자비로 모든 걸 준비하며 그 초심을 잃지 않고 있습니다.”

원더풀 라이프, 수영구파크골프협회의 모체가 되다

전영애 회장은 화려한 인생 2막을 열어가던 중 특별한 제안을 받았다. 바로 구(區)의 파크골프협회 창단과 회장을 맡아달라는 것. 5년 전에는 수영구, 해운대구, 기장군에 파크골프협회가 없었는데, 전 회장은 제대로 파크골프를 접해본 경험이 없던 터라 고민이 되었다. 그때 남편이 함께 구장에 찾아가 보는 건 어떻겠냐고 제안을 했다. 파크골프를 경험한 뒤 전 회장의 남편은 다리 근육에도 효과적이고 나이가 들어서도 즐길 수 있는 스포츠라며 파크골프를 적극 추천했다.





“명절에 구장을 갔는데 시니어, 며느리, 손자, 이렇게 3대가 함께 파크골프를 치더라고요. 어린아이들도 채를 들고 치는데, 얼마나 보기 좋던지요. 실제로 가족들이 함께할 수 있는 스포츠가 얼마 없는데, 야외 활동을 하며 온 가족이 즐길 수 있다는 건 큰 장점이지요.”

협회를 만들기 위한 조건은 1클럽에 10명, 3클럽이 필요하다. 즉 파크골프만을 위한 인원 30명을 모아야 하는데, 말처럼 쉽지 않았다. 고심하던 전영애 회장은 원더풀 라이프 회원들을 떠올렸다.

“제가 경험한 파크골프의 장점을 시니어 모델들에게도 말했습니다. 그때 모두가 한마음이 된 덕분에 협회를 창단할 수 있게 되었습니다. 우리 수영구파크골프협회의 모체가 바로 원더풀 라이프가 되는 거죠.”

시니어 모델을 주축으로 일반 구민들도 유입이 되었다. 성적은 16개 구·군 중에 하위권으로 시작했다. 다른 구는 창단된 지 10년이 넘는 곳도 있어서 실력 차이가 날 수밖에 없었다. 하지만 수영구파크골프협회만의 장점은

여자 협회장으로서 부드럽고 단단한 전영애 회장의 리더십을 중심으로 열정적이고 꾸준하게 운동한다는 점이였다. 파크골프 구장은 접근성도 용이해 일주일에 2번씩 공식적으로 만나 연습을 했다. 그중에는 매일매일 와서 연습하는 사람도 있었다. 개개인의 노력과 회원들 간 화합의 결실로 2021년 슈퍼컵대회에서 3위를 차지하는 영광을 누렸다.

전 세대가 즐기는 파크골프를 향해

파크골프의 매력은 전 연령층이 즐길 수 있는 스포츠라는 것. 잔디 위에서 경기하는 스포츠라 관절에 무리를 주지 않고 종아리 탄력을 강화하는 데 큰 도움이 된다. 또한 야외 스포츠의 장점인 비타민D 생성에 효과적이고, 근력이 없는 운동 초보자들도 무리 없이 즐길 수 있는 스포츠다. 또한 골프와는 달리 그린피가 들지 않고, 구장 예약이 자유로우며, 필드가 근교에 있으니 급하게 일정을 바꿔야 하더라도 이동하기가 용이해 시간과 장소에 크게 구애받지 않는 자유로운 스포츠라 할 수 있다.



“파크골프의 가장 큰 장점은 단체 활동이다 보니 서로서로 가르치고 배우며 자연스레 커뮤니티가 형성된다는 점입니다. 특히 퇴임하고 난 세대들은 파크골프를 하며 사람들을 만나고 소통을 이루다 보니 자연스럽게 건강과 취미를 같이 챙길 수 있어서 일석이조인 셈이지요.”

파크골프는 부산시에서만 11개의 대회가 있으며, 주니어 대회도 있다. 전국대회에는 상금도 걸려 있는데, 전국대회에 참가하기 위해서는 부산시 대회에서 상위권을 차지하면 출전할 수 있다. 최근에 ‘제주 한 달살이’나 ‘강원도 한 달살이’ 같이 도시에서 벗어나 자유로운 삶을 살아보길 원하는 사람들이 많이 늘어났는데, 전국대회 참가를 통해 간접적으로 그런 경험을 할 수 있다.

**파크골프를 하며 사람들을 만나고
소통을 이루다 보니 자연스럽게 건강과 취미를
같이 챙길 수 있어서 일석이조인 셈이지요.**

“어떤 분들은 대회에 참가할 때 캠핑카를 사서 가족과 함께 다니시더라고요. 숙소를 예약해서 갈 수도 있지만, 캠핑카를 끌고 가서 대회를 위해 며칠을 묵고, 함께 생활하는 건 정말 색다른 경험이자 좋은 아이디어입니다. 도시에서 벗어나 적당히 새로운 삶을 경험하고, 또 대회에서 우승하게 되면 상금도 받을 수 있고, 대회에서 우승하지 못하더라도 그 경험을 바탕으로 다음 대회를 준비하고, 너무 멋진 삶이지 않나요?”

건강하고 주체적인 시니어 라이프를 위해

“우리가 하루 세끼 밥 먹는 게 자연스러운 것처럼, 운동 또한 그렇습니다. 생활 속에서 운동을 규칙적으로 자연스럽게 하다 보면 건강한 몸과 마음으로 삶을 채워 나갈 수 있게 됩니다.”

부드러운 리더십을 발휘하며 앞으로도 건강한 삶을 통해 원더풀 라이프를 만들어나갈 전영애 회장. 아름다운 이 계절, 좋은 사람들과 함께 즐거운 파크골프를 시작해 보고 싶어진다.



기계체조 샷별들의 빛나는 비상 부산광역시거점스포츠클럽 체조부

맨몸으로 다양한 기술을 선보이는 스포츠인 기계체조. 생활체육을 통해 체조의 흥미를 느낀 학생들이 이제는 전문 체조선수로 활약 중인 부산광역시거점 스포츠클럽 체조부 8명의 선수를 만나보았다.



전국 유일 클럽 체조 전문선수반

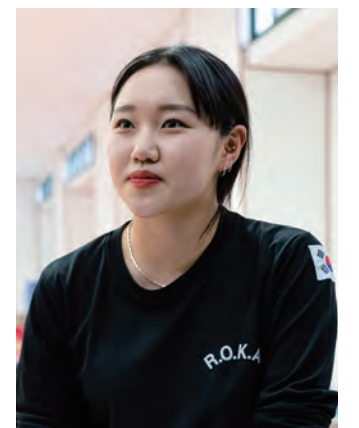
부산광역시거점스포츠클럽은 전문체육과 생활체육의 통합을 계기로 대한민국 체육 시스템의 패러다임을 선진국 체계로 변화시키고자 대한체육회와 부산광역시의 지원으로 2017년 발족하였다. 최홍희 사무국장은 거점스포츠클럽에 대해 학교 운동부와 달리 생활체육 활성화를 통해 전문선수를 육성하는 시스템이라고 말했다.

“방과후 교육으로 키 쑥쑥 성장체조반, 짐&필라테스반, 크로스핏반 등이 있으며, 이중 유연성이나 달리기 그리고 탄력이 좋은 선수를 전문선수로 육성하고 있습니다. 전문 선수는 체조 선수육성반, 체조 전문선수반으로 나뉘어 체계적으로 훈련을 진행하고 있습니다.”

거점스포츠클럽의 체조(기계체조) 종목 전문선수반은 전국에서 하나뿐인 체조 스포츠클럽팀으로 현재 여자 체조선수 8명이 소속되어 있다. 여자 체조선수는 도마, 이단, 평행봉, 평균대, 마루운동을 수행하는데, 거점스포츠클럽에서는 4종목 모두 선수에게 지도하고 있다. 선수들이 훈련하고 있는 부산체조체육관은 올림픽 공인기구가 마련되어 있으며, 전문선수들을 위한 착지매트, 에어매트, 트램펄린 등을 이용할 수 있다. 이곳은 부산 내의 초·중·고등학교는 물론 실업팀 선수들이 함께 훈련하고 있어 어린 선수들에게 큰 도움이 된다고.

“다른 선수들의 체조를 보고 조언을 들을 수 있음은 물론 동년배 선수들을 보고 열심히 해야 한다는 긍정적인 자극을 받습니다. 거점스포츠클럽에서는 1년에 최소 2번 이상 부산체육중학교와 합동훈련을 진행해 다양한 훈련의 장을 마련해주고 있습니다.”

부산광역시거점스포츠클럽은 전문체육과 생활체육의 통합을 계기로 대한민국 체육 시스템의 패러다임을 선진국 체계로 변화시키고



▲ 최유진 지도자



전국소년체육대회의 활약을 기대하며

여러 대회에서 좋은 성적을 내고자 한다.

거점스포츠클럽에서는 선수들의 장단점을 잘 파악하여 지도 방법을 연구하고 코치함으로써

창단 이후 대내외적으로 활약을 펼치고 있는 부산광역시거점스포츠클럽 체조부는 제50회와 제51회 전국소년체육대회에서 개인 도마 1위, 2위를 각각 차지하였다. 최근에도 기쁜 소식이 전해졌는데, 전문선수반 5명의 선수가 제52회 전국소년체육대회 부산 대표로 선발된 것. 최유진 지도자는 지난 3월 전국소년체육대회 선발전이 가장 기억에 남는다고

“초등학교 고학년, 중학생 선수 모두 전국소년체육대회에서 선발되었어요. 여자 초등학교 부문과 개인 종목에서도 성적이 잘 나와서 기억에 남기도 하지만, 무엇보다 선수들이 실수하지 않고

거점스포츠클럽에서는 선수들의 장단점을 잘 파악하여 지도 방법을 연구하고 코치함으로써

자신의 기량을 온전히 발휘해서 기쁩니다.”

이러한 눈부신 성과는 체계적인 커리큘럼으로 만들어진 훈련이 있었기에 가능했다. 최 지도자는 기술훈련도 중요시하게 여기지만, 턴과 점프 그리고 예술성과 같은 기술 외적으로 감점을 줄일 수 있는 훈련을 병행하고 있다.

“무엇보다 거점스포츠클럽 체조부의 강점은 노력과 성실함이에요. 기술 하나를 하더라도 성공할 때까지 스스로 하겠다고 적극적으로 나서죠. 이러한 노력을 바탕으로 활기찬 분위기 속에서 선수와 지도자가 하나가 되고 있습니다.”

훈련을 마무리할 때면 서로를 꼭 껴안으며 하루를 되돌아보는 등 화기애애한 분위기를 자랑하는 거점스포츠클럽 체조부. 체조는 맨몸으로 하는 운동인 만큼 선수가 부상 없이 체조를 즐길 수 있는 환경을 구축하기 위해서도 최선을 다하고 있다.

“오는 5월 27일(토)부터 개최되는 제52회 전국소년체육대회 출전을 앞두고 있습니다. 물론 성적도 중요하지만, 다치지 말고 선수 개개인이 열심히 준비한 만큼 경기에 임하고 기분 좋게 웃으면서 경기장을 나오면 좋겠습니다. (웃음)”

생활체육을 통해 체조에 흥미를 가진 아이들이 전문체육 선수로 성장하고 있는 부산광역시거점스포츠클럽. 처음 체조를 접했을 때의 마음처럼 선수들이 앞으로도 신나게 체조 생활을 이어나가길 응원한다.

주요 수상내역

- 2017. 부산광역시거점스포츠클럽 창단
- 2021. 제50회 전국소년체육대회 개인종합 7위, 도마 1위, 평균대 2위 (윤자영)
- 2022. 제51회 전국소년체육대회 여초부 개인도마 2위 (오지원)
- 2023. 부산초중학생체육대회(체조) 윤자영, 하수정, 박혜빈, 정미르, 이윤아 제52회 전국소년체육대회 부산 대표 선발



Mini Interview 선수 인터뷰



▶ 윤자영(거제여자중학교 2학년)

철봉을 배우보고 싶어 체조를 시작했다가 전문선수가 되었습니다. 2021년 코로나19로 인해 체육관 사용이 어려워 실외에서 훈련했는데, 그해 전국소년체육대회에서 좋은 성적이 나와서 소중한 기억으로 남습니다. 기계체조는 정해진 난이도에 따라 평가받는 종목인 만큼, 기술을 수행해볼 때 그 성취감은 아주 큼니다. 거점스포츠클럽에서 제일 만만니인 만큼, 제가 좋은 결과를 낸다면 동생들도 힘을 얻을 것 같습니다. 이번 전국소년체육대회에서 금메달을 획득하는 것이 목표이고, 미래에는 국가대표 선수가 되어 올림픽대회에서도 금메달을 획득하고 싶습니다. 선생님! 저에게 많은 관심 주셔서 감사하고, 동생들은 잘 따라줘서 고마워. 체조라는 목표를 향해 함께 달려가자! 아자, 아자, 파이팅!



▶ 정미르(성전초등학교 5학년)

2017년도에 거점스포츠클럽 유아반에서 체조를 배우게 되었어요. 그때는 옆돌기, 다리찢기, 앞구르기, 물구나무서기 등을 배웠어요. 이후에 공중에서 회전하는 기술을 배울 때는 무서웠지만, 계속하다 보니 재밌었어요. 2019년부터 선수 생활을 시작했는데, 그해 교보생명컵 꿈나무체조대회에서 개인종합 1위를 한 것이 가장 기억에 남아요. 체조 기술을 배우가면서 하나하나 성공할 때가 가장 재밌어요. 거점스포츠클럽 체조부에서 함께 운동하는 언니, 동생들! 좋은 성적 낼 수 있도록 지금까지 다 함께 도우며 운동해요. 다치지 말고 건강하게, 파이팅!



태어나서 사망에 이르기까지의
생명 사이클에 의해 사람은
성숙기에 이르고 나면
모든 기능이 저하되고 약화되어
결국엔 사망에 이른다.
바로 이 과정을 노화라 이르며,
노화에 따라 신체기능이 변화하는
것을 노화현상이라고 한다.

성공적인 노화

우리나라는 초고령화 사회를 목전에 둔 만큼 고령자들은 노화에 대해 고민하곤 한다.
인생에서 장수(長壽)도 중요하지만, 질적인 삶을 위해 건강하게 노화하는 것, 즉 성공적인 노화가 필요하다.

Professional Experience



글 _ 이상호 교수
동아대학교 태권도학과

- 부산대학교 대학원 체육학석·박사(자연과학 전공)
- 現 한국운동생리학회 이사
- 現 부산광역시태권도협회 이사
- 現 동아대학교 경기지도자연수원 운영위원회 등
- 집필 : 체육측정 운동의학 실험평가, 실버 운동영양학 등

01 노화란 무엇인가

현대사회는 급속한 경제성장과 문화 수준이 빠르게 발달하고 있으며, 의료기술 또한 향상되어 평균수명이 연장되고 있다. 이러한 발달은 노인인구의 증가와 더불어 만성질환자도 증가하고 있는 실정이다. 2000년대 고령화 이후 2010년 65세 이상의 노인인구의 비율이 9.5%로 상승하였고, 2019년에 14%를 넘어갈수록 고령화 사회로 접어들고 있으며 향후 2026년에는 초고령화 사회가 시작될 것으로 전망되고 있다. 따라서 장수의 중요성보다는 질적인 삶을 중요시하는 건강한 노화를 위한 성공적인 노화 방법이 필요하다.

태어나서 사망에 이르기까지의 생명 사이클에 의해 사람은 성숙기에 이르고 나면 모든 기능이 저하되고 약화되어 결국엔 사망에 이른다. 바로 이 과정을 노화라 이르며, 노화에 따라 신체기능이 변화하는 것을 노화현상이라고 한다. 그러나 일반적으로 노화와 노화현상이란 말을 구분하지 않고 같은 말로 통합하여 '노화'라고 부르기도 한다.

학자들에 따라 노화를 정의하는 두 가지 대표적인 주장이 있다. 하나는 수명에서 죽음까지의 생체 변화를 이르는 넓은 의미의 노화이고, 다른 하나는 성숙기 이후의 생체 변화만을 가리키는 좁은 의미이다. 통상 전자를 가령 (aging), 후자를 노화(senescence)라고 한다. 실제로는 둘을 혼용하여 노화라 하는 것이 일반적인 추세이다.

02 노화에 의한 생체 내 기능적 변화

노화는 탄생에서 늙음에 이르는 과정 전체를 의미한다. 생후부터 시간 경과와 함께 개체에서 일어나는 좋은 일도 나쁜 일도 포함되는 모든 과정과 현상을 의미한다. 노화의 특징으로서 보편성(universality), 내재성(intrinsicality), 진행성(progressiveness), 유해성(deleteriousness), 비가역성(irreversible)을 들 수 있다. 즉, 노화는 누구라도 예외 없이 일어나는 현상으로 진행성이고, 개체의 기능 저하를 유발하여 그 개체의 생존에 유해하게 작용하며, 그 원인은 주로 내인성인 것을 의미하고 있다. 또한 노화가 진행되면 결코 되돌릴 수 없는 것을 의미한다.

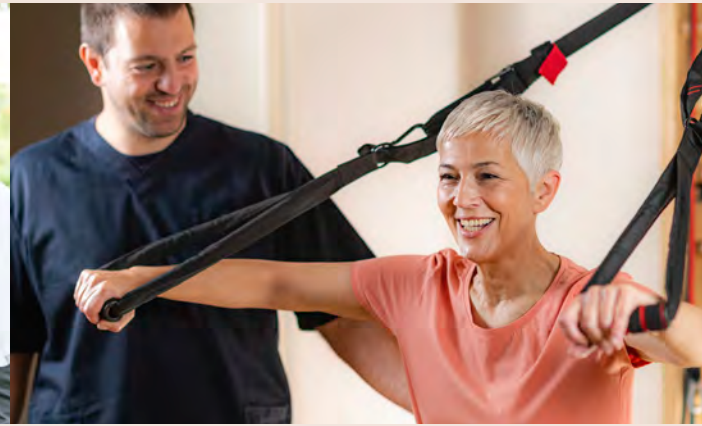
인체는 나이가 들어감에 따라 다양한 변화가 나타나는 특징을 가진다. 첫째, 신경계의 변화에서 신경다발과 신경섬유의 감소에 따른 신경세포 수의 감소로 자극에 대한 반응 시간과 근육으로 자극을 보내는 속도가 30세에 비해 80세에는 반으로 감소된다. 눈, 귀 등의 감각기관에서도 현저한 변화가 나타나 시력의 저하, 색의 색별 능력 저하, 청력의 저하 등의 변화가 일어난다. 둘째, 가령에 따라 근력이 저하되고 근육 활동에 의한 신체의 회복 능력도 현저히 저하된다. 노인의 골격은 약해져서 골절상을 입기 쉬우며, 골격의 변화와 함께 근력의 저하가 나타난다. 셋째, 폐 조직의 탄력성이 연령에 따라 감소하여 호흡기의 기능감퇴를 초래한다. 또한 폐활량은 연령에 따라 감소하고, 호흡기 후의 잔기량은 증가한다. 체열의 생산이 저하되고, 그 결과로 체온은 낮아진다. 노화에 의해서 관상동맥에 혈액 공급이 감소되어 심장은 효과적인 박출활동이 불가능하게 되고, 사지는 이전과 같이 충분한 혈액량의 공급이 이루어지지 않게 된다. 넷째, 노화가 일어나면 미뢰는 위축되고 미각이 둔화된다. 그중에서도 짠맛을 느끼는 감각이 둔화된다. 생식 및 비뇨기계의 변화에서는 신장의 사구체 여과 기능과 뇨세관의 흡수력이 현저히 저하된다. 다섯째, 내분비계의 변화는 에스트로겐 분비의 저하를 제외하고 호르몬의 분비감소 또는 분비과다 현상



이 현저하게 일어나는 것은 아니다. 다만 영양, 약물, 스트레스, 방사선의 노출, 기온 등의 외부 환경의 노출 정도에 따라서 신체의 내부환경이 변화되어 여러 가지 다양한 호르몬의 변화에 의해서 노화와 질병의 비율이 다르게 나타나는 것으로 알려지고 있다. 피부에서는 진피의 탄성섬유가 특히 30대부터 감소하고 그 때문에 피부의 탄력성이 감퇴한다. 팔꿈치 관절 전면과 같은 자외선의 영향을 받지 않는 부위는 노화가 지연되지만, 강한 태양광선의 자극을 받는 곳일수록 노화가 빨리 진행된다. 피부의 부속기관으로서 땀샘의 기능은 연령에 따라 감퇴하며, 발한량이 적어진다. 이처럼 인체의 기능이 저하되어 건강에 대한 문제를 일으킨다.

03 고령자를 위한 운동

미국 국립노화연구소(National Institute on Aging, NIA)는 절식과 운동을 가장 신뢰할 만한 노화 지연 방법이라고 하였다. 운동 중에서도 유산소운동, 근육운동, 평형성운동, 스트레칭은 건강한 노화를 위해 꼭 실행해야 하는 운동이라고 하였다. 하루 30분, 주당 3~4회의 저강도 운동은 노화 방지에 효과적이고, 1주일에 2,000kcal를 소비하면 사망률이 25~33% 줄어든다고 하였다. 그러나 문제는 중도에 운동을 포기하는 경우가 많아 노인들의 신체적 특성을 고려하여 재미있고, 쉽게 행할 수 있는 지속적인 신체활동을 위한 프로그램이 필요하다는 것이다.



고령자를 위한 일상생활에서 쉽게 신체활동을 할 수 있는 방법으로 미국의 심장병 전문의사인 케네스 쿠퍼(Kenneth Cooper) 박사는 빠르게 걷기를 권장하였다. 약 1.6km를 12분에 조깅하면 시간당 480kcal를 소비하지만, 빠르게 걸으면 530kcal가 연소되므로 빠르게 걷기가 최상의 노화 억제 운동이라 주장하고 있다. 걷기 전에는 3~5분 정도의 스트레칭과 준비운동을 실시하고, 걸을 때는 척추를 세우고 턱의 높이는 거의 어깨 높이를 하여야 하며, 팔은 90°로 힘차게 흔들어야 한다고 하였다. 걷기운동을 통하여 근육 강화와 면역기능의 향상을 유발하여 노화를 지연할 수 있는 것이다.

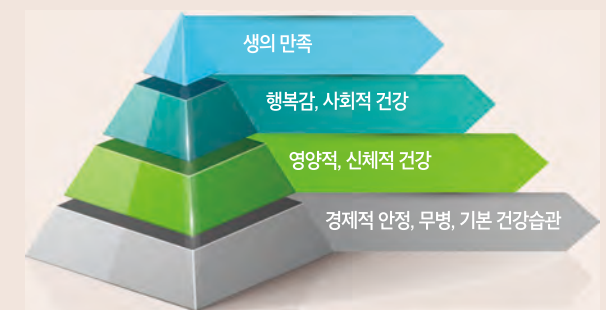
건강한 노화를 위해 규칙적인 운동이 무엇보다 필요하다. 운동을 실시할 때 본인의 건강 상태와 체력 수준을 파악하여 운동 실시 원칙에 따라 운동을 하는 것이 바람직하다. 첫째, 운동을 생활의 일부로 한다. 일상생활 속에서 운동을 하루에도 몇 번씩이고 반복하여 실시할 수 있는 습관을 가지는 것이 중요하다. 둘째, 온몸을 부드럽게 늘려주는 운동을 한다. 힘이 드는 운동보다는 크게 부담이 가지 않을 정도로 오랫동안 움직일 수 있는 운동을 선택하도록 한다. 셋째, 몸 전체를 움직일 수 있는 운동을 한다. 몸의 일부분을 사용하는 운동보다는 몸 전체를 움직일 수 있는 온몸 운동이 좋다. 넷째, 항상 자신의 건강 상태를 확인하면서 한다. 당신의 몸에 대하여 어느 정도 자신을 갖는 것은 좋지만 너무 지나친 자만은 금물이다. 마지막으로 처음부터 시작한다는 기분으로 한다. 과거에 해본 운동이라도 오랫동안 하지 않은 상태에서 지나치게 강하게 실시하는 것은 위험하다.



04 성공적인 노화를 위한 방법

성공적 노화는 무엇일까? 세계적인 노화학자인 유병팔 박사는 노화혈관연구회의 심포지엄에서 노화 조절 메커니즘이란 주제로 다음과 같이 성공적인 노화에 대해 주장하였다. 성공적 노화의 전반적인 저변에는 무병 건강과 경제적인 안정에 기반을 두고 신체기능의 유지·증진 및 보전과 주위의 환경에 적절히 대처하여 적응하는 동화능력을 상위요인으로 보고, 이것을 통해 생의 만족을 느끼면 현재의 생활 속에서 건강하게 삶을 영위하는 것이 성공적인 노화라고 말하였다. 노화는 누구에게나 찾아오지만, 보다 현명하게 대처하는 방법이 성공적인 노화를 찾아가는 길이다.

성공적인 노화 모델



모두가 주인공인
쉽고 즐거운 스포츠

부산마케팅고등학교 티볼부



티볼이란?

야구의 리드업(Lead-up) 게임으로서 가볍고 안전한 공과 배트, 작은 경기장, 쉬운 기술을 이용해 누구나 쉽게 팀 스포츠의 즐거움을 만끽할 수 있는 뉴스포츠. 공을 올려놓는 티(Tee)와 이를 지지하는 티판으로 구성된 배팅 티는 선수에 맞춰 높이 조절이 가능하다. 티볼은 투수 없이 홈 플레이트의 후방에 놓은 배팅 티 위에 볼을 올려놓고 타격한다. 야구는 투수와 포수 중심의 게임이라면 티볼은 타자, 주자, 내야수, 외야수 등 모든 선수가 경기를 즐길 수 있다. 또한 티볼은 전원이 타격을 해야 이닝이 종료되는 '전원 타격제' 방식으로 진행된다.



초심자들도 쉽게 즐기면서 역동적인 경기가 가능한 뉴스포츠가 있다.
확자지결한 웃음소리와 시원한 스윙 소리가 함께 들리는 이곳. 싱그럽고 유쾌한 부산마케팅고등학교 티볼부를 만나보자.

박광우 지도자 인터뷰



박광우
지도자

Q. 티볼은 어떤 종목인가요?

경기방식은 야구와 비슷하지만 티볼은 투수가 없습니다. 볼을 배팅 티 위에 올려두고 타자가 치는 방법으로 경기가 진행되며, 학생 전원이 모두 참여할 수 있는 야구형 뉴스포츠입니다.

Q. 대회는 어떻게 진행되는지 궁금합니다.

현재 대회는 순위를 결정하는 것이 아니라 페어플레이 상으로 변경되면서 학생들이 경기에 대한 부담없이 더욱 즐겁게 경기에 임할 수 있지 않을까 싶습니다.

Q. 티볼만의 특징은 무엇이라고 생각하시나요?

티볼은 단체운동이기 때문에 선수 모두가 잡기, 치기, 던지기 등을 고루 잘해야 하는 운동입니다. 그래서 운동 실력뿐만 아니라 협동심과 단결력도 함께 성장하고, 학생들이 배려와 이해를 배워나갈 수 있는 스포츠라고 생각합니다.

Q. 티볼부를 운영하시면서 언제 뿌듯함과 어려움을 느끼시나요?

연습을 통해 대회에서 좋은 결과가 나와 학생들이 즐거워하는 모습을 볼 때 제일 뿌듯합니다. 반면 학생들이 대회 참가시 부상으로 인해 실력을 제대로 발휘하지 못하

거나, 결과에 만족하지 못하는 경우에는 아쉬움을 느낍니다. 얼마 전 인원 모집 당시 예상보다 많은 인원이 몰렸습니다. 어쩔 수 없이 희망자의 3분의 1은 탈락시켜야 했어요. 기준이나 자격 등은 따로 없지만, 달리기나 캐치볼 동작, 배트를 칠 수 있는 개수 등 기초 체력이 있는 학생들을 우선적으로 선발했습니다. 인원이 한정적이기에 모든 학생들과 다 함께할 수 없었다는 점이 많이 아쉬웠어요.

TEE-BALL





Q. 앞으로 티볼부를 어떻게 운영해나가고 싶으신가요?

주 1회 점심시간을 이용해 연습을 하고, 경기 일정이 잡히면 방과 후에 추가 연습을 하는 등 학생들의 안전과 학습권을 보장하면서 훈련하려고 합니다. 또 학생들이 부상 없이 훈련을 마치고, 대회에 참가해 좋은 결과를 얻으면 합니다. 물론 어떤 결과가 나오더라도 결과에 승복할 줄 알고 서로를 응원하고 배려하는 학생들로 성장하는 것이 가장 중요하다 생각합니다.



부산마케팅고등학교 티볼부 활동 연혁

- 2021년 부산광역시 교육감배 학교 스포츠클럽대회 1위
- 2021년 전국 학교 스포츠클럽대회 2위
- 2022년 부산광역시 교육감배 학교 스포츠클럽대회 1위
- 2022년 전국 학교 스포츠클럽대회 홈런왕 진보경
- 2023년 부산광역시 우수학교 스포츠클럽 선정
- 제13, 14, 15회 전국학교스포츠클럽 축전(티볼) 3회 연속 출전



학생 인터뷰

Q. 다양한 스포츠클럽 중 특별히 티볼부에 들어오게 된 계기가 있나요?

백지윤 주장 : 중학생 때 친구 권유로 시작하게 됐어요. 그때까지만 해도 운동에 크게 관심이 없었는데, 하다 보니 너무 재미있는 거예요. 고등학교 진학 후에도 마침 티볼부가 있어서 들어오게 됐어요.

진보경 학생 : 원래 운동을 좋아하고 활동적인 편이에요. 중학교 2학년 때 처음 티볼을 접했는데, 우연히 시작하게 된 티볼이 좋아서 지금까지 하게 됐어요.



백지윤 주장

Q. 티볼의 장점이나 매력은 무엇이라고 생각하나요?

이예빈 학생 : 야구와 달리 배팅 티에다 올려서 치다 보니 더 정확하고, 원하는 방향으로 공을 보낼 수 있다는 점이 매력적이에요.

진보경 학생 : 누구나 할 수 있고 접할 기회도 많다는 점, 단합으로 서로 돈독해질 수 있다는 점이 매력이라고 생각해요.



이예빈 학생

Q. 기억에 남는 순간이 있다면?

백지윤 주장 : 전국대회 준비가 한창일 때 주장으로서 자신감도 많이 떨어지고, 팀을 이끌어가야 한다는 무게감과 부담감이 컸는데 그걸 극복하기 위해 노력했던 순간들이 떠올라요.

이예빈 학생 : 작년 대회 때 팔꿈치 부상이 있어서 혹시라도 팀에 피해를 줄까봐 걱정했는데, 그래도 잘 이겨냈던 일이 기억에 남아요.

진보경 학생 : 가장 기억에 남는 건 전국대회지만, 대회를 준비하면서 다 같이 웃으며 맛있는 것도 먹고 늦게까지 남아 운동했던 일들이 좋은 추억으로 남았어요.



진보경 학생

Q. 티볼을 통해 무엇을 배웠는지 궁금합니다.

백지윤 주장 : 처음으로 주장이라는 자리를 맡고 어떻게 팀을 이끌어 가야 할지 고민하다 보니 그만큼 책임감이 많이 생겼어요. 그리고 열심히 하면 그 끝에는 좋은 결과가 뒤따른다는 걸 배우게 됐어요.

이예빈 학생 : 학교생활을 하면서 힘든 때도 많은데, 티볼은 그 스트레스를 해소할 수 있는 탈출구가 되어주는 것 같아요.

진보경 학생 : 학교에서 공부만 하는 게 아니라 티볼을 통해서 몸도 마음도 단련할 수 있어서 좋았어요.

부산을 넘어 전국 최고를 향하여!

부산광역시남구체육회

구민의 건강한 삶을 위해 꾸준히 노력하고 있는 부산광역시남구체육회. 지난해 전국의 구·군체육회를 대상으로 실시한 '생활체육지도자 평가'에서 종합 1위에 선정되었고, 올해는 '지도교안 부문 장려상'을 수상하면서 그 실력을 인정받았다.

Q 부산광역시남구체육회에 대해 소개 부탁드립니다.

'스포츠를 통한 가치 있는 삶, 건강한 스포츠의 중심'이라는 슬로건 아래, 체육 운동의 범구민화와 학교체육 및 생활체육 진흥을 위한 다양한 활동을 전개하고 있습니다. 이러한 활동을 통해 구민의 건강과 체력 증진, 여가 선용, 복지 향상에 이바지하는 것은 물론이고 우수한 경기자 양성으로 남구 및 국위 선양에 기여하고자 노력하고 있습니다.

Q 남구는 훌륭한 자연경관을 보유하고 있습니다. 이를 활용한 프로그램에는 어떤 것이 있나요?

올해 39회를 맞이한 '오륙도사랑 걷기대회'가 있습니다. 이기대는 산과 해안, 기암괴석이 절묘하게 조화를 이룬 천혜의 자연경관을 자랑하는 곳입니다. 이처럼 훌륭한 자연경관을 활용한 대회는 걷기 운동에 동기를 부여할 뿐만 아니라 성취감을 느끼게 하는 등 체육 활동을 통해 건전한 정서적 함량을 키우는 데 도움이 됩니다. 오륙도사랑 걷기대회에서는 식전 행사로 이색 장터와 주택용 소방시설 및 CPR 등을 체험할 수 있는 부스를 운영하며, 무료 체력 측정, 맞춤형 운동 처방, 장기기증 및 방역수칙 홍보, 금연, 절주 등의 보건소 사업 홍보를 진행합니다. 코스 완주 후에는 각종 공연과 경품 추첨이 이루어집니다. 가족, 이웃, 친구가 함께 우의를 다지는 특별한 시간을 가질 수 있는 뜻깊은 행사로 매년 큰 사랑을 받고 있습니다.

Q 남구체육회는 최근 '지도교안 부문 장려상' 수상을 비롯해 2022년 '전국 생활체육지도자 평가 종합 1위'에 선정, 2020년 부산체육 유공자 시상식에서 유일하게 단체상을 수상하였는데, 그 비결은 무엇인가요?

남구체육회는 구민들의 의견을 적극 반영하기 위해 공식 홈페이지를 개설하였으며, 유튜브, 인스타그램, 페이스북, 네이버밴드 등을 활용하여 비대면 생활체육 영상을 배포하였습니다. 영상은 '함께하는 스포츠 정신'을 키우기 위한 아이디어를 모아 최신 트렌드를 반영해 제작하였습니다. 그중 유명 음악을 삽입한 체조 영상은 광고가 붙었을 정도로 조회수가 폭발적이었습니다. 또한 남구체육회 지도자들은 구민 모두가 웃으며 즐길 수 있는 생활체육을 만들고자 매년 관련 자격증을 추가 취득하는 등 다방면으로 노력하고 있기 때문에 좋은 결과가 나올 수 있었던 것 같습니다.

Q 남구는 배드민턴, 골프, 축구, 테니스 등 다양한 종목에서 강세를 보입니다. 이에 남구체육회가 기여한 바가 궁금합니다.

건강에 대한 관심과 생활체육 인구 급증에 맞춰 다양한 레저, 체육 활동을 펼칠 수 있는 백운포체육공원 및 국민체육센터가 큰 역할을 했다고 생각합니다. 또한 남구청장배 및 종목별 협회장배 대회를 통해 구민 화합 분위기를 조성하여 건전한 체육 활동 정착의 계기를 마련한 것은 물론이고, 스포츠 7330 정착 캠페인으로 동호인들의 친목 도모와 체육의 저변 확대에 힘썼습니다.



Q 앞으로의 운영 방향과 사업 계획에 대해 듣고 싶습니다.

'오륙도사랑 걷기대회'를 꾸준히 개최하여 남구체육회와 구민들의 소통의 장을 마련할 것입니다. 또한 남구국민체육센터를 기점으로 구민들이 체육시설을 편리하게 활용할 수 있도록 지속적으로 체육환경을 개선·보완해 나갈 것이며, 구민들의 운동시간을 고려하여 백운포체육공원 사용시간을 5월 한 달간 한시적으로 연장 운영하는 등 남구청 및 남구시설공단과 협업하여 관련 대책을 수립할 예정입니다. 앞으로도 다양한 프로그램을 통해 구민들이 100세 시대에 걸맞은 건강한 삶과 행복을 누릴 수 있도록 봉사하겠습니다.



체육을 사랑하는 사람들의 축제 한마당

2023 전국생활체육대축전

지난 4월 27일 개최한 '2023 전국생활체육대축전'이 성황리에 마무리되었다. 코로나19 이후 4년 만에 정상 개최되어 더욱 뜻깊었던 현장으로 들어가 보자.



생활체육인, 꿈을 펼치고 추억을 쌓다

전국생활체육대축전은 생활체육인들이 자신의 기량을 펼쳐 성취감을 높이는 것은 물론이고, 우정을 나누며 멋진 추억을 쌓는 화합의 장으로서 활기찬 사회 분위기를 만드는 데 일조하고 있다. 2001년부터 2015년까지 국민생활체육회가 주최, 2016년 이후 대한체육회와 국민생활체육회가 통합되면서 대한체육회 이름으로 주최하고 있다.

전국생활체육대축전의 연혁을 살펴보면, 2001년 6월 15일부터 17일까지 3일간 제주도에서 17개(정식 14개, 시범 3개) 종목으로 시작하여 2002년 충청북도에서 27개(정식

25개, 장애인 2개) 종목, 2003년 경상남도에서 33개(정식 28개, 시범 3개, 장애인 2개) 종목의 경기가 이루어졌다. 이처럼 전국생활체육대축전의 경기 종목 수는 해를 거듭할수록 늘어났는데, 2012년 대전광역시와 2015년 경기도에서 열린 전국생활체육대축전에서는 무려 56개 종목의 경기가 펼쳐졌다.

전국생활체육대축전은 개최 때마다 2만 명 이상이 참가할 정도로 생활체육인의 뜨거운 관심과 사랑을 받고 있는 연중행사로 2019년까지 한 해도 거르지 않고 개최되었다.



4년 만에 정상 개최한 전국생활체육대축전

전국생활체육대축전은 코로나19로 인해 2020년과 2021년에는 개최하지 못했으며, 2022년에는 종목별로 개별 개최하였다. 그러다 올해, 무려 4년 만에 전국생활체육대축전이 정상 개최되었다. '2023 전국생활체육대축전'은 4월 27일부터 30일까지 4일간 경상북도에서 진행되었으며, 전국생활체육대축전이 경상북도에서 개최된 건 2013년 이후 10년 만이다. 경상북도는 '새로운 경상북도! 행복한 대한민국!'이라는 구호 아래 전국의 생활체육 동호인이 함께 즐기고 화합하는 축제를 만들고자 주최지로서 최선을 다하였으며, 다양한 즐길 거리가 가득했다는 호평을 받았다.

먼저, 개최식은 시도 선수단을 비롯해 관람객 등이 참석한 가운데 구미시민운동장에서 진행되었다. 조용만 문화체육관광부 2차관, 이철우 경북도지사, 이기홍 대한체육회장 등이 참석해 격려사 및 환영사를 전하였으며, 구미시립무용단, 가수 송가인 등의 공연이 이어지면서 축제 분위기를 제대로 고조시켰다.

2023 전국생활체육대축전은 43개(정식 40개, 시범 3개) 종목의 경기에 전국 17개 시도 21,437명의 선수가 참가하여 격전을 벌였다. 또한, 코로나19로 인해 왕래가 어려웠던 한일생활체육교류가 재개되면서 일본 생활체육 동호인 130여 명이 축구, 배구 등 9개 종목에 출전하여 생활체육 교류와 우호를 다지는 시간을 보냈다. 폐회식에서는 질서상, 성취상 등 총 6개 부분의 시상과 축사, 공연, 차기 개최지 울산광역시에 대회기 전달 등이 진행되었다.

부산선수단의 눈부신 선전

이번 전국생활체육대축전에 부산선수단은 36개 종목에 선수 1,170명, 임원 130명 총 1,300명이 참가하였다. 부산선수단은 그동안 갈고닦은 기량을 유감없이 발휘하여 10개 종목이 종합 3위 이내에 입상하는 훌륭한 성적을 거두었다.

에어로빅힙합, 체조, 풋살이 종합 우승을 차지하였으며, 골프, 당구, 우슈, 철인3종이 준우승을 그리고 그라운드 골프, 국학기공, 수영이 종합 3위를 달성했다. 에어로빅·힙합은 3개의 세부 종목 중 2개 종목에서 각각 2위와 3위를 하였고, 체조는 5개 세부 종목 중 4개 종목에서 1위, 1개 종목에서 3위를 하며 압도적인 기량을 보였다. 풋살은 4개의 세부 종목 중 2개 종목에서 1위, 1개 종목에서 2위를 하였다. 비록 종합 순위에는 들지 못하였지만, 이 외에도 부산선수단은 각 종목에서 우수한 실력을 뽐냈다. 골프, 당구, 수영, 스쿼시, 씨름, 육상, 자전거, 태권도, 합기도 등의 세부 종목에서 1위를 차지하였다.

이와 같은 성적을 거두기 위해 구슬땀을 흘렸던 부산선수단은 내년에 열릴 전국생활체육대축전을 기약하며 4일간의 대장정에 마침표를 찍었다.

2023 전국생활체육대축전 43종목

정식종목(40) 검도, 게이트볼, 골프, 국학기공, 궁도, 그라운드 골프, 농구, 당구, 등산, 배구, 배드민턴, 보디빌딩, 볼링, 사격, 소프트테니스, 수영, 스쿼시, 스킨스쿠버, 승마, 씨름, 야구, 에어로빅·힙합, 요트, 우슈, 육상, 인라인스케이팅, 자전거, 족구, 줄넘기, 철인3종, 체조, 축구, 탁구, 태권도, 택견, 테니스, 파크골프, 패러글라이딩, 풋살, 합기도

시범종목(3) 빙상, 줄다리기, 핸드볼



2023 부산광역시체육회장배 볼링대회 개최

지난 4월, 2023 부산광역시체육회장배 볼링대회 상비군 선발전 대회가 개최되었다. 상비군으로 선발된 선수에게는 부산광역시볼링협회 부산상비군 위촉장 및 상패 수여, 훈련상품 지급 등 다양한 혜택이 주어진다.

글 _ 제3기 부산스포츠기자단 최현우



동호인 대표선수를 선발하다

지난 4월 9일(일) 사직 코오롱스포렉스에서 2023년 부산광역시체육회장배 볼링대회 상비군 선발전 본선 대회가 개최되었다. 이날 경기를 시작으로 본선은 4월 16일(일) 대연김스볼링장에서 진행되었다.

본 대회는 2023년 부산광역시 동호인을 대표할 대표선수를 선발하기 위한 취지로 개최되었다. 대회 경기 종목은 남·여 개인전이며, 참가 자격은 만 20세 이상 부산광역시에 주소지가 되어 있는 성인을 대상으로 한다. 현재 대한볼링협회 선수 및 지도자로 등록되거나 프로선수는 참가 대상에서 제외되었다.

2023년 부산광역시체육회장배 볼링대회 선발전 경기가 개최된 사직 코오롱스포렉스에는 입구에서부터 대회가 개최된다는 포스터와 함께 개최 준비로 참가자들이 분주하게 움직이는 모습을 확인할 수 있었다. 대회장 곳곳에는 진행 요원을 배치해 원활하게 대회를 운영하는 모습이 돋보였다.

간단한 개회식 이후 참가자들은 경기에 집중하며 경기에 임했다. 이번 대회는 30홀까지 팀이 배정되어 개인전으로 경기를 진행하였다. 참가자는 남성의 비율이 여성보다 높았고, 남성 참가자의 경우 주로 4050세대가, 여성 참가자의 경우 3040세대가 많았다. 특히 여성 참가자들을 응원하기 위해 남편과 자녀가 함께 응원하는 모습도 눈에 띄었다. 이날 현장에서 만난 한 남성 참가자는 “직장을 다니면서 스트레스 해소를 위해 취미로 볼링을 시작하다가, 점점 재미를 느꼈고, 실력도 향상되는 모습을 보면서 이번 대회에 참가하게 되었다.”고 말했다. 참가자는 “실력 결승에 못 가더라도 이번 대회를 통해 좋은 경험으로 삼아 앞으로도 일과 운동을 함께 즐기는 삶을 만들고 싶다.”는 소감을 남겼다. 이번 대회에서 상비군으로 선발된 선수에게는 부산광역시볼링협회 부산상비군 위촉장 및 상패 수여, 개인당 50만 원 상당 훈련상품 지급, 협회 지정 볼링경기장 게임비 할인 등 다양한 특별 혜택이 주어진다. 2023 부산광역시체육회장배 볼링대회 상비군 선발전을 통해 많은 동호인들의 교류가 활성화될 수 있는 장이 되길 바란다.



세상에서 가장 아름다운 달리기 GIVE'N RACE

글 _ 제3기 부산스포츠기자단 한정명

지난 4월 2일(일) 제10회 메리세데스-벤츠 기브앤 레이스가 성황리에 마무리되었다. 스포츠와 기부를 결합한 나눔 문화 확산 프로그램으로 진행된 이번 행사는 참가비 전액을 아동과 청소년을 위한 의료비 및 교육비로 기부한다.



오늘 나의 하루를 기부합니다

'기브앤 레이스'는 주최사인 메리세데스-벤츠와 함께 사회복지법인 아이들의 미래재단과 부산 MBC가 주관하여 3년 만에 오프라인 행사로 전격 개최하였다. 메리세데스-벤츠 사회공헌위원회는 오랜만에 진행되는 대규모 오프라인 행사인 만큼, 각 코스 별 참가자를 10개의 출발 그룹으로 분리하고 구급차와 경찰 인원을 충분히 배치하여 1만 8천여 명의 참가자들의 안전에 각별히 신경 썼다.

기브앤 레이스는 스포츠와 기부를 결합한 나눔 문화 확산 프로그램으로 행사 참가비 전액을 아동과 청소년을 위한 의료비 및 교육비로 기부하는 캠페인이다. '오늘 나의 하루를 기부합니다'라는 슬로건을 걸고 총 10회의 행사를 통해 누적 기부금 56억 원을 달성하였으며, 이번 기브앤 레이스를 통하여 1만 8천여 명의 러너들이 참여해 역대 최대 기부금인 10억 원을 조성했다.

부산 바다 위를 달리다

이번 기브앤 레이스는 '2030 부산세계박람회' 유치에 기원한다는 뜻을 담아 부산의 상징인 광안대교와 BEXCO, 광안리 해수욕장을 배경으로 하였으며, 바다 위를 달릴 수 있는 최상의 러닝 코스를 만끽할 수 있어 참가자들의 뜨거운 분위기 속에 행사가 진행되었다.

대회 참가자들에게는 티셔츠와 스포츠 백 등 다양한 기념품을 제공했으며, 사전 SNS 이벤트와 챌린지를 통한 경품 추첨과 행사 이후 참가 후기, 베스트 크루 선정 등 다양한 이벤트를 진행했다. 또한 행사 현장에서는 모바일 사진 기록증과 다채로운 포토존을 즐길 수 있었으며, 최연소 및 최고령 참가자 특별 시상식 및 인기 가수의 축하 공연과 함께 뜨거운 열기 속에서 행사가 마무리되었다.



달리기를 통해 따뜻함을 전하다

메리세데스-벤츠 기브앤 레이스는 작년 12월 부산광역시체육회가 주관한 '부산체육인의 밤' 행사에서 부산광역시 지역사회 발전에 기여한 공로를 인정받아 '부산체육 유공' 부산광역시 표창을 수상하였으며, 2020년부터 부산 지역에 전달한 누적 기부금이 약 10억 원에 이른다고 한다. 매년 많은 관심 속 개최되어 오며 올해 10회를 맞이한 '기브앤 레이스'가 앞으로도 사회공헌활동을 이어나가며 앞장서 기부 문화를 선도하며 선한 영향력의 캠페인이 더욱 확대될 수 있기를 기대해 본다.

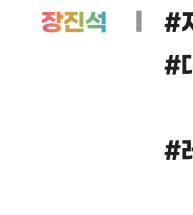


Interview

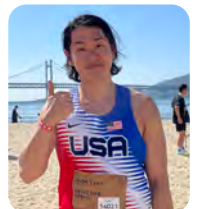
GIVE'N RACE에 참가한 정필화, 장진석 씨를 만나 대회 소감을 들어보았다.



정필화 | **#자기소개** 부산 런클럽에서 활동하고 있는 정필화라고 합니다.
#대회에 참가한 계기 평소 마라톤을 좋아하는데, 기부도 할 수 있는 대회라서 참가하게 되었습니다.
#레이스를 완주한 소감 평소 장거리를 주로 뛰었는데, 이번 대회를 통해 10km 기록을 단축해 기분이 좋습니다.



장진석 | **#자기소개** 대구에서 온 장진석이라고 합니다.
#대회에 참가한 계기 바다 위에서 뛰는 마라톤이라고 해서 흥미가 갔습니다. 특히 이번 대회를 통해 광안대교 위를 달릴 수 있어서 기분이 좋고 뿌듯했습니다.
#레이스를 완주한 소감 많이 힘들었는데, 완주하고 나니 기분이 좋고, 앞으로 더 열정적으로 마라톤을 하고 싶다는 생각이 듭니다.





볼링의 역사

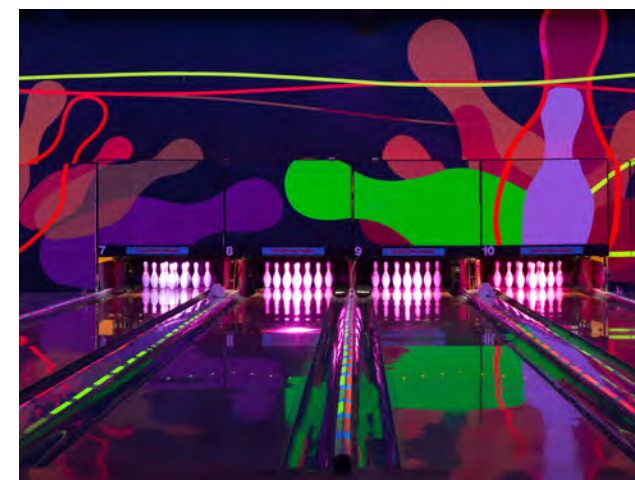
약 3~5천 년 전 고대 이집트 유물로 걸은 가죽이고 속은 곡식 껍질로 채워 실로 꿰맨 볼링공 일부를 발견했다. 자기로 만든 공도 있었는데, 무게와 크기 면에서 굴리는 방식이라고 추측된다. 또 고대 그리스의 역사가 헤로도토스의 기록에서도 볼링을 찾아볼 수 있다. 약 2천 년 전에는 로마 병사 사이에서 돌을 다른 돌에 최대한 가까이 던지는 방식의 스포츠가 유행했는데, 이는 현대 이탈리아의 보체 혹은 야외 볼링의 기원이 되었다.

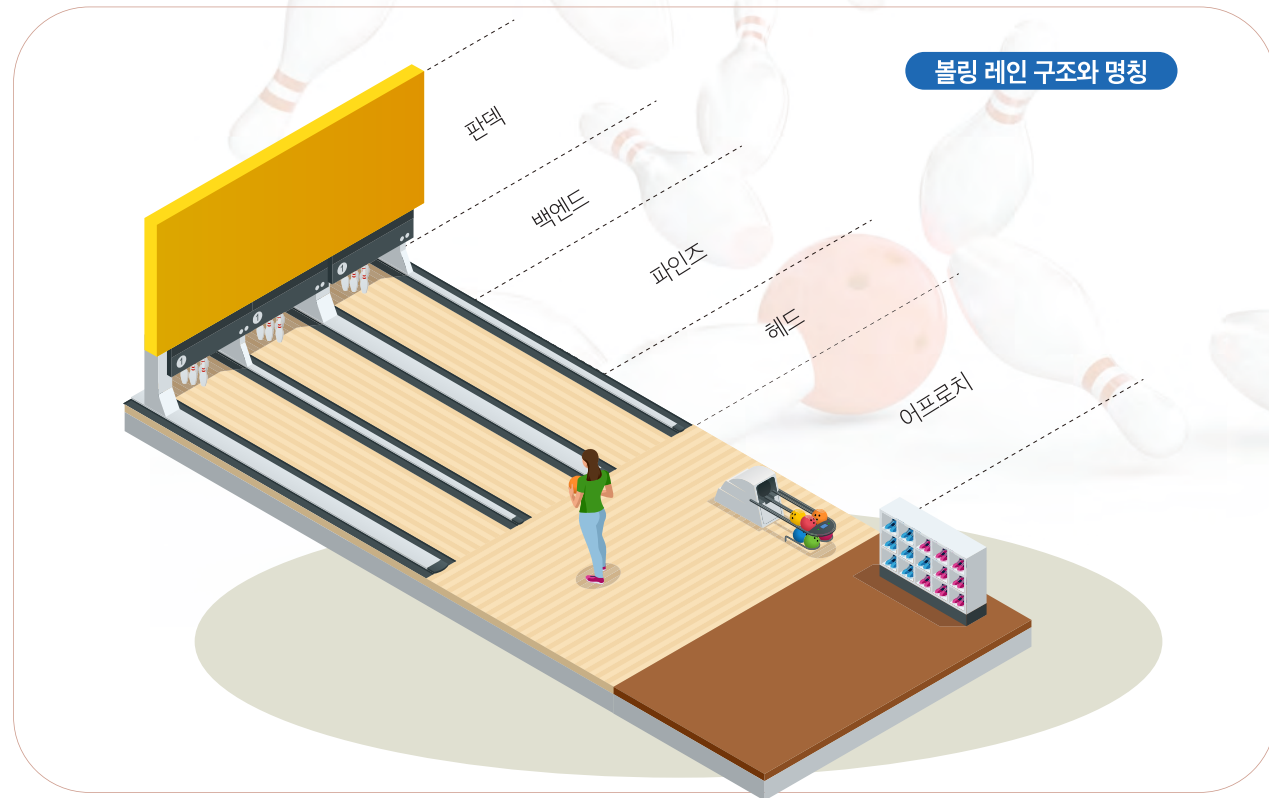
현대식에 가까운 볼링은 13~14세기 중세 시대 유럽에서 등장했다. 당시에는 종교의식에 가까웠는데, 곤봉을 악마로 놓고 공을 굴러 넘어뜨리는 식이었다. 이후 종교적인 의미가 사라지고, 스포츠로 자리 잡았다. 마틴 루터는 핀 9개를 다이아몬드 모양으로 세우도록 규칙을 만든 장본인으로 볼링을 즐겨 했으며, 1625년부터 유럽 이민자들을 통해 미국에 볼링이 퍼졌다. 하지만 볼링이 도박으로 변질되어 청교도인들이 항의했고, 1841년에 뉴욕시는 9핀 볼링을 법적으로 금지하였으나, 사람들은 10핀으로 규칙을 변경하여 볼링을 즐겼다.



대한민국 볼링의 역사

볼링이 한국에 들어온 것은 1952년 용산구 미군기지에 수동 6레인 볼링장이 생기면서부터다. 일반인에게 처음 공개된 볼링장은 1967년 개설된 워커히 호텔 지하 볼링장이었다. 볼링이 대중화된 것은 1969년 코리아볼링센터에 개설된 20레인 볼링장이 그 시작이었다. 이후 1971년에 개설된 센추럴 호텔에 볼링장이 생기며 볼링 인구가 급격히 증가했다. 1차 석유 파동으로 인해 볼링 사업이 잠시 주춤했지만, 1974년에 한강 볼링장에 자동 핀 볼링장이 개설되면서 1980년대 후반과 1990년대에 큰 인기를 얻었다. 하지만 IMF 외환위기로 많은 볼링장이 문을 닫았지만, 2010년대에 점차 인기를 회복했으며 락볼링장이 늘어나며 다양한 연령층이 즐기는 스포츠로 자리 잡았다. 국내에는 대한볼링협회와 프로볼링협회가 있다. 프로볼링협회는 프로 볼링 테스트를 통해 자격이 주어진 프로 선수를 관리하고 있다. 일반 동호인도 볼링 테스트를 통과하면 프로 볼링 선수가 될 수 있다.





볼링 레인 구조와 명칭



다양한 볼링 종류

5가지 주요 핀이 북아메리카에서 만들어졌으며, 핀에 따라 볼링의 종류가 구분된다.

- **10핀 볼링** 크고 무거운 핀을 사용한다. 손가락 구멍이 뚫린 큰 공을 사용한다. 가장 유명한 종류이다.
- **9핀 볼링** 핀이 주로 왼쪽의 줄과 연결되어 있다. 손가락 구멍이 없는 공을 사용한다.
- **캔들핀 볼링** 길고 가는 핀을 사용한다. 볼링 중 가장 가벼운 공을 사용한다.
- **덕핀 볼링** 짧고 굵은 핀을 사용한다.
- **5핀 볼링** 캔들핀과 덕핀 볼링 사이의 높이를 가진 핀을 사용한다. 캐나다에서 만들어졌다.



규칙

볼링 1게임은 10프레임으로 구성되어 있으며, 각 프레임마다 스트라이크를 제외하고 투구 기회는 2회이다. 마지막 10프레임 때 스트라이크, 또는 스페어를 처리하면 3회까지 투구할 수 있다. 한 경기는 인접한 두 레인을 한 쌍으로 경기하며, 매 프레임마다 투구하여 10프레임으로 종료한다. 10프레임에서 스트라이크나 스페어 처리를 할 경우, 동일 레인에서 제3투구를 진행한다.

볼링 점수 계산은 쓰러뜨린 핀 한 개를 1점으로 계산하여 스트라이크는 10점을 얻고 다음 프레임의 점수를 보너스로 받으며, 스페어 처리를 했을 때는 다음 프레임의 첫 번째 투구 점수를 추가로 획득한다. 투구 시 파울라인을 밟거나 신체의 일부가 넘어가면 해당 투구의 점수는 무효처리 된다.

모든 프레임의 경기가 끝났을 때 최고득점을 한 개인 혹은 팀이 승리한다.



핀과 볼



하우스 볼링공 선택방법

파운드(lb)	볼의 무게	
	킬로그램(kg)	체중(kg)
16	7.25	73
15	6.8	68-72
14	6.35	63-67
13	5.9	59-62
12	5.44	54-58
11	4.99	49-53
10	4.54	45-48
9	4.08	40-44
8	3.63	36-39
7	3.18	32-35
6	2.72	31 이하



용어

- **스트라이크(X : strike)** 프레임의 첫 번째 투구로 10개의 핀을 모두 넘어뜨린 경우이며 점수판에는 'X'로 표기된다.
- **더블(XX : double)** 2회 연속으로 스트라이크를 냈을 경우다. 점수판에 'XX'로 표기된다. 볼링 한 게임당 최대 12연속의 스트라이크가 가능하다. 3연속일 경우 터키 혹은 트리플, 4연속 포베거 혹은 햄본, 5연속 파이프 베거, 6연속 식스 베거, 7연속 세븐 베거, 8연속 에잇 베거, 9연속 나인 베거, 10연속 텐 베거, 11연속 일레븐 베거, 12연속 퍼펙트 게임이라 표현한다.
- **에버리지** 개인 평균 득점
- **파울(F : foul)** 파울라인을 넘어갔을 경우이며, 투구 횟수는 인정되고 득점은 0점 처리된다.

SPORTS JOB

선수들의 必 조력자 스포츠타레이너

운동선수의 컨디션 파악부터 부상 방지, 체중·훈련 프로그램 계획은 물론 응급 처치와 재활에 이르기까지. 운동선수에게 없어서는 안 될 조력자, 스포츠타레이너에 대해 알아보자.

언제나 선수들과 함께

스포츠트레이너는 스포츠 의학을 적용해 선수의 신체 및 건강 상태를 진단하고, 선수가 최상의 신체 컨디션을 유지해 경기에서 실력을 발휘하도록 훈련시키는 일을 한다. 스포츠타레이너는 크게 두 분야로 구분되는데, '재활트레이너'는 부상을 당하거나 수술을 한 선수가 정상적으로 운동할 수 있도록 훈련 프로그램을 계획하고 실행하는 역할을 하며 '체력트레이너'는 운동선수의 기능 향상과 컨디션 유지를 위한 훈련을 전담한다.

스포츠트레이너는 운동선수나 감독·코치와 협의해 선수 개개인의 특성에 맞는 훈련을 진행하며, 근육 단련, 자세 교정 등 각 종목에 적합한 몸 상태를 만드는 데 도움을 준다. 훈련, 대회 참가, 휴식 등 많은 시간을 선수와 함께하는 만큼 스포츠타레이너는 선수와 깊게 소통하며 몸과 마음을 보듬는 역할도 한다.

스포츠트레이너 자격요건

스포츠트레이너가 되려면 의료와 운동에 관한 흥미와 지식을 갖추는 것이 필요하지만, 무엇보다 중요한 것은 공감 능력 및 타인을 이해하고 도우려는 마음이 있어야 한다. 운동선수와 항상 함께 훈련하므로 선수와 돈독한 관계를 유지하는 것이 필수다. 그 신뢰를 바탕으로 훈련을 진행한다. 선수는 스포츠타레이너를 믿고 기량을 향상시키는 데에 전념할 수 있기 때문이다. 또한 다양한 스포츠를 즐기하면서 각 종목의 지식과 기술을 익히는 것은 물론, 스포츠 관련 의학 지식에도 관심을 가진다면 큰 도움이 된다.

스포츠트레이너 전망

운동선수는 부상의 위험에서 자유로울 수 없다. 선수에게 부상은 신체적 문제뿐만 아니라 정서적으로도 악영향을 끼칠 수 있다. 따라서 부상을 사전에 방지하고, 부상을 당했다 하더라도 빠른 시일 내에 재활하여 기량을 찾을 수 있도록 지원하는 스포츠타레이너의 역할은 무척 중요하다. 최근 국가 대표나 프로 운동선수뿐만 아니라, 재활 병원, 일반인을 대상으로 하는 스포츠센터 등에서도 스포츠타레이너의 역할이 중요하다는 인식이 확대되고 있다. 또한 최첨단 기술을 활용해 훈련 및 치료를 도입하는 경우가 증가하는 만큼 스포츠타레이너는 다양한 영역에서 활동할 것으로 보인다.



→ 대한체육회에서는 e진로지원센터(<https://welfare.sports.or.kr/>)를 운영하고 있다. 선수들의 이직 및 취업을 위한 진로상담뿐만 아니라 진로교육, 맞춤형 채용정보를 제공하는 등 스포츠 복지를 위해 힘쓰고 있다.

내 몸의 체온을 올려
혈액순환을 돕는

반신욕



환절기에는 일교차로 인해 체온 관리가 쉽지 않다.
우리 몸의 건강 상태는 체온을 통해 알 수 있는 만큼 일상 속 체온 관리가 아주 중요하다.
기온이 낮아진 때에 체온을 높이기 좋은 방법인 '반신욕'에 대해 알아보자.



체온을 높이는 방법 중 으뜸인 반신욕

인간의 신체 온도가 1°C만 올라가도 면역력이 5~6배 높아져 병에 걸릴 확률이 낮아진다고 한다. 환절기 때 기온이 낮아지는 경우 체온도 내려가는데, 이때 체온을 높이기 좋은 방법으로 '반신욕'이 있다. 반신욕은 체온보다 조금 높은 38~40°C의 물에 명치 아래 하반신만 담고 팔을 뻗 상태로 가만히 있는 목욕법을 일컫는다. 일반적으로 신체의 상반신은 하반신보다 체온이 높게 나타나는데, 반신욕을 하게 되면 상·하반신의 체온이 균형을 이루면서 혈액순환을 도와준다. 즉, 반신욕은 발은 따뜻하게, 머리는 차갑게 하는 것이 좋다는 건강법에 기반을 둔 목욕인 셈이다.

반신욕의 장점

반신욕은 전신욕과 달리 심장에 무리를 주지 않으면서 체온을 높일 수 있다. 이로 인해 혈액이 잘 흐르고 장의 연동 운동이 활발해져 변비가 개선됨은 물론, 대장암 예방 효과도 있다. 뇌의 혈행도 개선되어 기억력 저하와 치매 예방에 도움이 되며, 노쇠한 세포의 교체가 활발해지면서 피부가 좋아지는 등 노화 방지에도 도움이 된다.

또한 반신욕을 하면 체온이 올라가 신체 기능 향상뿐만 아니라 면역력도 높아진다. 우리 몸에서 체온을 조절하는 시상하부 주변에 기분, 식욕 등과 같은 본능을 조절해주는 조직이 있는데, 체온을 높여 시상하부를 자극하면 주변 감정 조직들도 영향을 받아 긴장이나 우울감을 완화시켜준다. 더불어 땀이 날 때 체내 독소와 노폐물도 함께 배출되면서 피로회복에 도움이 된다.

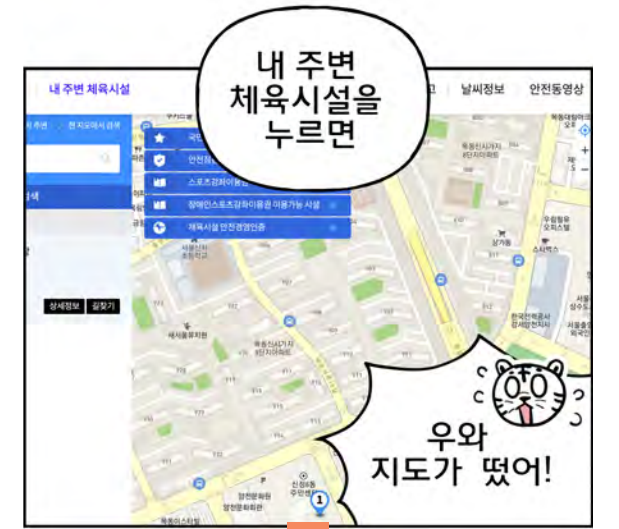


반신욕 유의사항

만성 당뇨를 앓고 있거나 선천적으로 몸이 따뜻하고 열이 많은 경우, 심혈관계 질환자 또는 혈압이 높은 경우에는 반신욕을 피하는 것이 좋다. 그리고 반신욕 후 찬물로 샤워하는 경우가 있는데 이때 혈압 쇼크가 발생할 수 있으니 주의해야 한다.

체육시설알리미

출처 _ 국민체육진흥공단
[백호랑 까치랑] 체육시설알리미







영화

리바운드



2012년 전국 고교농구대회.
아무도 주목하지 않았던
최약체 농구부의 신임 코치와
6명의 선수가 씬 없이 달려간
8일간의 기적 같은 이야기

감독 장항준 장르 드라마 개봉 2023년 4월 5일



● 줄거리

농구선수 출신 공익근무요원 ‘양현(안재홍 분)’은 해체 위기에 놓인 부산중앙고 농구부의 신임 코치로 발탁된다. 하지만 전국대회에서의 첫 경기 상대는 고교농구 최강자 용산고. 팀워크가 무너진 중앙고는 몰수패라는 치욕의 결과를 낳고 학교는 농구부 해체까지 논의하지만, ‘양현’은 MVP까지 올랐던 고교 시절을 떠올리며 다시 선수들을 모은다. 주목받던 천재 선수였지만 슬럼프에 빠진 가드 ‘기범(이신영 분)’, 부상으로 꿈을 접은 올라운더 스몰 포워드 ‘규혁(정진운 분)’, 점프력만 좋은 축구선수 출신의 괴력 센터 ‘순규(김택 분)’, 길거리 농구만 해온 파워 포워드 ‘강호(정건주 분)’, 농구 경력 7년 차지만 만년 벤치 식스맨 ‘재윤(김민 분)’, 농구 열정만 만렙인 자칭 마이클 조던 ‘진욱(안지호 분)’까지. 아무도 주목하지 않은 최약체 팀이었지만 신임 코치와 6명의 선수가 2012년 전국 고교농구대회에서 써 내려간 8일간의 기적 모두가 불가능이라 말할 때, 우리는 ‘리바운드’라는 또 다른 기회를 잡는다.

● 영화보다 영화 같은 실화

영화 리바운드는 2012년 부산중앙고의 실화를 바탕으로 제작되었다. 당시 부산중앙고는 농구부가 없어질 상황일 정도로 선수가 부족했다. 강양현 코치는 6명의 선수를 겨우 모았지만, 환경이 열악해 훈련마저 쉽지 않은 상황이었다. 그랬기에 대회 출전에 큰 기대감을 갖지 않은 부산중앙고는 단 6명의 선수로 대회에 출전했는데, 3전 전승으로 조별 예선을 통과하는 기적을 만들었다. 계속된 경기 가운데 선수 1명의 부상이 있었음에도 남은 5명은 선수 교체 없이 풀타임으로 경기에 뛰었으며, 결승까지 진출하게 되었다. 마침내 결승전, 상대는 고교농구 최강으로 알려진 용산고였다. 큰 전력 차에도 부산중앙고는 최선을 다했지만, 4쿼터 막판 2명의 선수가 퇴장당하면서 3명으로 경기를 마쳤다고 한다. 부산중앙고는 제37회 대한농구협회장기대회에서 준우승을 차지하며, 당시 영화보다 더 영화 같은 이야기로 전국적인 관심을 받았다.

BSC SPORTS NEWS



제34회 부산광역시장기 시민게이트볼대회 개최

부산광역시 16개 구·군 550여 명 참가

지난 4월 20일(목) 부산게이트볼 동호인들의 축제인 제34회 부산광역시장기 시민게이트볼대회가 부산아시아드 보조경기장에서 개최되었다. 이날 대회에는 16개 구·군체육회 소속 59개 클럽 550여 명의 동호인이 참석해 열띤 경쟁을 펼쳤다. 시민게이트볼대회는 부산지역 게이트볼 동호인을 대상으로 건강한 생활체육 활동 기회를 제공하고 동호인 간 화합을 도모하기 위해 부산광역시체육회에서 매년 개최하고 있다. 이날 대회 결과, 우승 북구 수정팀, 준우승 중구 중구2팀, 공동 3위는 동구 복팀, 사상구 주례팀이 차지했다. 또한 최우수

선수상은 북구 허재복, 김정자 선수가, 최고령 어르신상은 최고령 참가자인 류한열, 정한준 선수가 수상했다. 부산광역시체육회 장인화 회장은 “고령화 사회에 맞서 어르신들의 건강증진과 100세 시대를 맞이하여 행복한 삶을 영유할 수 있는 가장 좋은 방법은 체육활동으로 게이트볼 동호인들의 화합과 활력을 불어넣는 자리가 되었길 바란다”는 부탁과 함께, “그동안 코로나19로 위축되었던 지난날을 뒤로하고 일상의 회복과 체육계 활력을 불어넣기 위해 앞으로 각종 대회 개최 및 지원 사업을 본격적으로 추진할 방침이다.”라고 밝혔다.



부산광역시체육회, 부산대학교와 업무협약 체결

부산체육진흥의 포괄적 협력을 위한 업무협약식 개최

부산광역시체육회는 지난 4월 27일(목) 부산대학교에서 부산대학교와 부산체육진흥을 위한 업무협약을 체결하였다. 협약식은 부산광역시체육회 장인화 회장과 부산대학교 차정인 총장을 포함한 두 기관의 관계자가 참석한 가운데 진행되었다. 이번 업무협약에 따라 양 단체가 보유한 다양한 정보를 최대한 활용하여 부산체육진흥을 위하여 상호 긴밀한 협력을 하기로 했다. 이번 협약의 주요 내용은 △부산체육 진흥을 위한 다양한 콘텐츠 개발 및 운영에 관한 사항 △지역 우수 인

재 육성 및 청년 일자리 창출에 관한 사항 △부산스포츠포럼센터를 통한 공동연구에 관한 사항 등에 대한 협력 등이다. 부산광역시체육회 장인화 회장은 “이번 부산대학교와의 업무협약을 계기로 산·학 간 적극적인 협력을 통해 부산지역 전문선수들의 경기력 향상과 함께 스포츠, 문화, 산업 분야의 발전을 포함한 청년 일자리 창출 등 부산체육을 한 단계 더 발전시킬 계기가 되기를 기대한다.”고 밝혔다.

구군체육회 소식



중구체육회

2023년 제16차 부산광역시중구체육회 이사회

중구체육회는 4월 21일(금) 크라운하버호텔에서 임원 등 총 35명이 참석한 가운데 제16차 부산광역시중구체육회 이사회를 개최하였다. 이번 이사회에서는 총 1건의 보고사항과 5건의 안건을 논의했으며, 토의 시간을 통해 중구체육회 발전에 대해 소통하는 시간을 가졌다.



서구체육회

제34회 부산광역시장기 시민게이트볼대회 참가

4월 20일(목) 개최한 제34회 부산광역시장기 시민게이트볼 대회에 서구 대표 선수 3개 팀 21명이 참가하였다. 참가선수 중 일부는 서구체육회에서 주관하는 생활체육교실을 통해 실력을 갈고닦기도 했다. 선수들은 이번 경험을 통해 다음 대회에서 더욱 발전된 모습을 보여주겠다고 전했다.



동구체육회

제34회 부산광역시장기 시민게이트볼대회 공동 3위

4월 20일(목) 개최한 제34회 부산광역시장기 시민게이트볼 대회에 중산1·2, 복지1·2 등 총 4팀이 참가하였다. 대회 결과 복지 2팀이 공동 3위라는 우수한 성적을 거두었다. 동구체육회 황현선 회장은 “효자종목인 게이트볼 입상으로 게이트볼의 활성화를 통해 동구민들이 기량을 펼칠 수 있도록 최선을 다하겠다.”고 다짐하였다.



영도구체육회

영도 갈맷길 걷기대회

영도구체육회는 4월 6일(목) 2030 부산세계박람회 유치 기원 및 구민건강 증진을 위한 영도 갈맷길 걷기대회 행사를 개최하였다. 참가자 400여 명의 안전을 위하여 영도구체육회 지도자들은 준비운동 및 스트레칭을 진행하고, 엑스포 유치에 대한 영도구민의 확고한 의지와 간절한 염원을 담아 2030 부산세계박람회 유치송에 맞춰 신나는 체조를 진행하였다.



부산진구체육회

민선 2기 부산광역시부산진구체육회 김석조 회장 취임식

4월 12일(수) 부산진구청 대강당에서 체육회 관계인 및 부산진구 주요 내외빈 1,000여 명이 참석한 가운데 민선 2기 부산광역시부산진구체육회 김석조 회장의 취임식을 개최했다. 이날 김석조 회장은 “생활체육의 발전, 부산진구민들과 함께 만들어가기 위해 노력하겠다.”는 포부를 밝혔다.



동래구체육회

제32회 동래구청장기 생활체육 테니스대회

4월 15일(토) 부산종합실내테니스장 외에서 제32회 동래구청장기 생활체육 테니스대회가 개최되었다. 많은 동호인들이 참가하여 화합하며 밝고 활기찬 분위기 속에서 대회가 진행되었다. 이날 정길호 동래구체육회장은 “그동안 갈고 닦은 기량을 마음껏 발휘하며 경기력과 결속력을 강화시킨 자리가 되기를 바란다.”고 격려했다.



남구체육회

제23회 부산광역시남구탁구협회장배 대회

남구체육회는 4월 9일(일) 남구국민체육센터 실내체육관에서 제23회 부산광역시남구탁구협회장배 대회를 개최하였다. 약 260명의 선수들은 기량을 마음껏 발휘하며 경기를 마무리하였다.

[대회결과] 남자 E~4부 월드(구준촌), 5~6부 두드림(윤건민), 7부 청학(김민건), 8부 탐텐(장덕현) / 여자 1~4부 두드림(김행미), 5~6부 위더스(양문숙), 7~8부 메트로(유명옥) / 개인복식A 두드림(김행미), 알맹이(한동일), 개인복식B 알맹이(한규태)



북구체육회

2023년 제18회 북구청장배 직장인 축구대회

4월 23일(일) 화명생태공원 화명운동장에서 제18회 북구청장배 직장인 축구대회가 개최되었다. 직장인 건강증진 및 생활체육 활성화를 위해 개최된 이번 대회에는 북구 관내 직장동호회 10개 팀이 참가하여 그동안 갈고 닦은 실력들을 선보이며 승부를 겨루었다.

[대회결과] 최우수선수 : 김명성, 금호승 선수
우승 : 서원유통, 북부산세무서



해운대구체육회

제53회 부산광역시장배 전국공수도대회 겸 제5회 해운대구 연맹회장배 공수도대회

4월 1일(토) 제35회 부산광역시장배 전국공수도선수권대회 겸 제5회 해운대구연맹회장배 공수도대회가 개최되었다. 해운대 장산 대천공원에서 150명이 참가한 가운데 진행된 이번 대회는 선수의 체력 및 기술 향상과 우수선수, 우수단체를 양성하는 계기가 되었다.

[대회결과] 종합 1위 : 대한공수도 / 2위 : 진무공수도
공동 3위 : 용인국제무예센터, 부산외국어대학교



사하구체육회

사하구체육회 임원 및 회원종목단체장 상견례

사하구체육회는 4월 26일(수) 임원 및 회원종목단체회장 상견례를 개최했다. 회장 인사말을 시작으로 대한체육회 생활체육 지도자 배치사업 우수사례 공모전 최우수상 보고, 임원 및 회원종목단체회장 인사 식순으로 진행됐다. 이날 모임에서 체육 활성화를 위한 전략적인 방향성을 제시하는 등 지역민들의 건강과 지역사회 발전에 기여할 수 있는 방안에 대해 논의했다.



금정구체육회

이웃돕기 성품 기탁식

금정구체육회는 4월 10일(월) 관내 취약계층 지원을 위한 이웃돕기 성품 기탁식을 가졌다. 이날 최규원 금정구 체육회장은 체육회장 취임식 때 기증받은 총 700kg의 쌀을 금정구청장에게 전달하며 이웃 사랑 나눔을 실천하였다. 기탁식 이후에는 금정구청장과의 간담회를 통해 금정구 체육 활성화 방안에 대한 정보를 교류할 수 있는 시간을 가졌다.



강서구체육회

강서 낙동강 30리 벚꽃 축제 - 가족과 함께하는 연날리기 체험

3월 31일(금)부터 4월 2일(일)까지 개최한 제6회 강서 낙동강 30리 벚꽃 축제 기간 중 강서구체육회 주관으로 가족과 함께하는 연날리기 체험행사를 진행하였다. 체험행사에 참여한 유소년 가족은 우리 고유의 전통 놀이 연날리기와 뉴스포츠를 함께 체험함으로써 가족 사랑과 화합의 시간을 가질 수 있었다.



연제구체육회

연제구체육회-좋은강안병원 의료협약 체결

연제구체육회는 4월 10일(월) 은성의료재단 좋은강안병원과 상호교류 및 국민건강증진에 기여하는 공동 발전을 위한 의료협약을 체결했다. 의료협약에 따라 연제구체육회 소속 임직원과 회원 및 직계가족은 은성의료재단(좋은강안병원, 좋은삼선병원, 좋은문화병원, 좋은삼정병원)에서 종합검진 시 검진료의 20%를 할인받는 등 여러 의료 혜택을 누릴 수 있게 되었다.



수영구체육회

2023년 부산광역시수영구체육회 민선 2기 임직원 한마음 워크숍

수영구체육회는 4월 22일(토)부터 23일(일)까지 경주시 일원에서 화합과 소통을 위한 임직원 한마음 워크숍을 개최하였다. 워크숍 일정으로는 경주시 일원을 탐방하고, 회의 및 체육활동 프로그램을 진행하였다. 황대성 수영구 체육회장은 “체육회 임직원들과 함께 올바른 체육회의 방향을 논의하고, 보다 발전적인 체육회를 위해 화합하는 뜻깊은 시간이었다.”고 전하였다.



사상구체육회

2023년 구민과 함께하는 사상 강변 걷기대회

4월 1일(토) 삼락생태공원에서 2023 구민과 함께하는 사상 강변 걷기대회가 개최되었다. 걷기대회는 사상구의 큰 행사 중 하나로 삼락생태공원 일원 갈대숲 길과 낙동강 둘레길을 걷는 코스(5km)로 구성되었다. 2,000여 명의 사상구민이 참가한 가운데 진행된 대회는 2030 부산세계박람회 성공유치를 기원하며 성황리에 마무리되었다.



기장군체육회

2023년 무주군체육회 생활체육교류전

기장군체육회는 4월 15일(토)부터 16일(일)까지 전북 무주군에서 2023년 무주군체육회 생활체육교류전에 참석했다. 기장군 대표 동호인 160여 명은 축구, 족구, 테니스, 배드민턴, 게이트볼, 그라운드골프, 탁구 등 총 7종목에 참가했으며, 부상자 없이 무사히 교류전을 마쳤다. 기장군체육회는 무주군체육회와 자매결연을 맺은 지 올해로 6년이 되었다.





부산국민체육센터

꿈나무체능단 찾아가는 119 이동안전 교육 실시



부산국민체육센터 꿈나무체능단은 4월 13일(목) 찾아가는 119 이동안전교실 체험을 실시하였다. 부산 사하소방서에서 주최하는 이번 소방안전교육은 화재 및 재난 취약계층인 유아들의 화재 안전관리와 초기 대응능력을 향상시키기 위해 마련됐다. 교육은 △119 소방복 착용 체험 △소화기 사용 체험 △지진 발생 시 대피 방법 △비상 탈출 체험 등으로 진행됐다. 특히 꿈나무체능단 단원들은 매우 진지하고 집중력

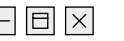
있게 체험에 임하는 모습을 보였다. 교육을 진행했던 사하소방서 대원은 “스스로 판단이 어려운 미취학 아동의 경우 화재 발생 시 대피가 무엇보다 중요하다.”며 “앞으로도 지속적인 소방안전교육을 통해 화재 취약계층 안전망 구축에 최선을 다하겠다.”고 말했다. 꿈나무체능단 또한 지속적인 교육을 통하여 안전사고에 대비할 수 있도록 할 것이다.

강서구국민체육센터

신나는 주말 체육 학교 개강



강서구국민체육센터는 지역 초등학생을 대상으로 건강하고 즐겁게 생활체육을 접할 수 있는 신나는 주말 학교 밖 프로그램 중 수영과 요가 수업을 개강한다. 수영과 요가 프로그램은 초급, 중급으로 나뉘어 수준별 맞춤 수업을 제공하게 된다. 센터 관계자는 평소 학업에 지친 지역 내 어린이들에게 체력증진을 위한 기회가 되길 바란다고 전했다.



북구국민체육센터

헬스장 최신 운동기구 교체



북구국민체육센터는 지난 4월 북구 국민체육센터 환경개선 사업의 일환으로 헬스장 노후 운동기구 교체를 위한 시비 예산을 확보하여 기존 노후화된 헬스장 운동기구 교체공사를 마쳤다. 북구국민체육센터 헬스장은 최신 운동기구 교체를 통해 헬스장 시설 노후화로 지역 주민이 겪고 있는 불편 해소를 위해 노력했다. 앞으로도 더욱 안전하고 쾌적한 환경에서 헬스장 및 센터를 이용할 수 있도록 지속적으로 시설 개선에 힘쓸 계획이다.

부산종합실내테니스장

2023년 춘계 부산광역시테니스협회장배 클럽테니스대회 개최



4월 18일(토) 부산종합실내테니스장에서 2023년 춘계 부산광역시테니스협회장배 클럽테니스대회가 개최되었다. 이번 대회에는 부산시 동호인 400여 명이 참가하여 그간 갈고닦은 실력을 뽐내었다. 코로나19로 인한 마스크 의무착용 해제 후 첫 대회로 열화와 같은 성원 속에 진행된 만큼 뜨거운 테니스 동호인의 열정을 느낄 수 있는 대회였다.

남자부	우승	준우승	3위
금배조	효원클럽	동맥클럽	-
동배조	한새벌(청)클럽	나이스(강서)클럽	청파클럽 / 월성클럽



부산광역시그라운드골프협회



2023년 부산광역시체육회장배 그라운드골프대회



지난 4월 12일(수) 2023년 부산광역시체육회장배 그라운드골프대회가 기장군 철마축구장에서 개최되었다. 이번 대회는 부산광역시체육회와 부산광역시그라운드골프협회에서 주관한 대회로 부산 16개 구·군에서 선발된 총 31개 클럽, 630여 명이 참가해 그동안 갈고닦은 실력을 마음껏 펼쳤다. 대회 결과 최종 우승을 차지한 용문클럽은 지난해 단체전 우승에 이어 2년 연속 입상에 성공했다.

대회 결과

[단체상]

우승 : 남구 용문클럽 / **준우승** : 북구 고당봉클럽
장려상 : 금정구 매화클럽

[개인상]

1위 : 구송자(금정B클럽) / **2위** : 양정애(남구 백운클럽) / **3위** : 김용태(기장군기장클럽)

신나는사상스포츠클럽



신나는사상스포츠클럽은 대한체육회 지정 스포츠클럽 전문선수반 공모사업으로 지원받고 있는 수영 부문에서

작년에 이어 올해에도 전국소년체육대회 부산대표에 선발되는 쾌거를 거뒀다.

지난 4월 1일(토) 사직실내수영장에서 개최된 2023년 부산광역시소년체육대회 겸 제52회 전국소년체육대회 부산예선(수영) 대회에서 장유진(덕상초·5)과 김재인(창진초·6) 선수가 수상하며 제52회 전국소년체육대회 부산 대표 선수로 선발되었다. 두 선수는 오는 5월 27일(토)부터 울산종합운동장 등에서 열리는 전국소년체육대회 수영 종목에 출전한다.

거점스포츠클럽



부산광역시체육회, 부산광역시거점스포츠클럽 펜싱 전문선수 격려차 방문



지난 4월 24일(월) 부산광역시체육회 신현기 사무처장이 거점스포츠클럽 펜싱 전문선수를 격려하기 위해 펜싱 훈련장을 방문했다. 제52회 전국소년체육대회 출전을 앞둔 펜싱 전문선수들에게 격려와 응원의 메시지를 남기며, 부상없이 안전하게 훈련할 것을 강조하였다. 오는 5월 27일(토) 울산광역시에서 진행되는 제52회 전국소년체육대회에 부산광역시거점스포츠클럽 펜싱 선수들의 우수한 성적을 기대한다.



배드민턴, 수영 방과후 프로그램 신설



거점스포츠클럽에서 4월부터 시범운영했던 배드민턴 수업을 수영종목과 더불어 5월부터 정규 신설하였다. 배드민턴과 수영은 인기 있는 실내 스포츠로 우수한 지도 강

사를 배치하여 아이들의 건강증진은 물론 운동을 통한 재미를 느낄 좋은 기회가 될 것으로 보인다. 초등학생을 대상으로 운영되는 방과후 프로그램에 많은 기대가 된다.

항상 가족같은 마음으로 **당신의 건강**을 지키겠습니다.

장산최내과 의원

Dr. Choi's internal medicine clinic

건강검진센터(국가지정) | 소화기 내시경센터 | 비만, 체형 관리센터

진료내용 위·대장 내시경 (당일용종절제술) / 초음파 (복부, 심장, 갑상선) / X-ray 골밀도
성인병진료 (고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 골다공증) / 국민건강보험공단 건진지정기관
(공단검진, 직장검진, 종합검진) / 비만·체형관리센터 / 금연클리닉 / 영양수액·통증클리닉

진료시간 평일 am 9:00 ~ pm 6:30 토요일 am 9:00 ~ pm 1:00 점심시간 pm 1:00 ~ pm 2:00



대표원장 최 성 열
내과전문의 / 소화기내시경 세부전문의

해운대구의사회 상임이사
해운대구내과의사회 총무이사
부산광역시체육회 상임이사

전) 침례병원 내과과장
전) 부산광역시 의사회 상임이사
전) 부산광역시 개원내과의사회 상임이사
전) 해운대구의사회 총무이사
전) 대한의사협회 보험위원
네이버 지식인 건강의학 위촉상담의
유튜브 내과최원장 운영



화목데파트상가 2층 (장산역 2번출구) | www.장산최내과.com | T. 051.702.5588

주거문화 및 레저산업을 선도하고 교육보국을 실천하는 신용의 기업

동원 100년을 새롭게 만들어 갑니다!

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



초고층 부산북항 SKY.V

초고층 부산센텀 SKY.V

초고층 울산우정 SKY.V



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



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

기업신용평가 AAA등급
코스닥 상장 우량기업

포브스 선정
아시아 200대 유망기업

시공능력평가
전국 26위 / 부·울·경 1위

주택건설 47년
8만 1천여 세대 공급

재건축·재개발·지역주택조합·
도시개발·공단개발사업 적극 참여기업

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

대표이사 회장 장복만 부회장 장호익

통영·기장·양산 동원로얄컨트리클럽 DW 동원제일저축은행 DW 부산해사랑 DW 동원문화장학재단 DIST 창원과학기술대학교 동원중학교 동원고등학교 울산고등학교

NO 페이퍼 ON 스마트

“종이는 줄이고 생활은 스마트하게”

도시가스 고지서, 카톡으로 간편하게!
지구를 살리는 스마트한 변화의 시작입니다.



지구를 살리는 **톡톡**한 생활

kakao TALK 한번만 가입하시면 별도의 로그인 없이 사용 가능!

Ch 카카오톡 친구 검색창에
부산도시가스 검색

도시가스 GAS 부산도시가스
도시가스 특 가입하기

비대면으로 편리한 셀프서비스
조회/납부/이시방문신청

QR코드로 사용하기



☑️ 스마트폰 카메라 또는 QR코드 스캐너로 비춰주세요

☑️ 가입/관리 클릭

이사 후 도시가스 사용계약도 **셀프로 스마트하게!!**



THE POWER OF ONE



BNK 가을야구 정기예금

[가입금액] 3백만원 이상 (원단위)

[가입대상] 제한없음 (단, 금융기관 및 별도 협약 시금고는 제외)

[가입기간] 12개월

[적용금리] 최저 연 3.35% ~ 최고 연 4.05% (2023.03.20 현재, 세전)
최고이율은 기본이율 3.35%+우대이율 최대 0.7%p 모두 적용 시

[이자지급시기] 만기일시지급식(만기(후) 또는 중도해지 요청시 이자를 지급)

[특판 기간] 2023.03.20 ~ 2023.05.31 (단, 한도 1조원 초진 시 조기종료)

[우대이율항목]

① 롯데디자인즈 V3 가입 우대 0.2%p (모든 고객 적용)

② 비대면 채널 가입 우대 0.1%p

③ 포스트시즌 진출우대 최대 0.3%p

(최종순위 반영, 한국시리즈 우승 시 0.30%p, 플레이오프 진출(3위 이상) 시 0.20%p,

포스트시즌 진출(5위 이상) 시 0.10%p)

④ 신규고객 우대 (가입일 전일 기준 3년 이내 당행 예적금 가입이력 없는 고객) 0.1%p

※ 만기전 해지할 경우 약정한 이율보다 낮은 중도해지 이율이 적용됩니다. ※ 우대이율은 만기 해지시에 지급하며, 중도해지 시에는 지급하지 않습니다. ※ 계좌에 압류, 가압류 등이 등록될 경우 원금 및 이자 지급이 제한됩니다. ※ 이 예금은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하되, 보호 한도는 본 은행에 있는 귀하의 모든 예금보호 대상 금융상품의 원금과 소정의 이자를 합하여 1인당 최고 5천만원이며, 5천만원을 초과하는 나머지 금액은 보호하지 않습니다. ※ 금융상품 계약 체결 전 상품설명서 및 약관을 읽어보시기 바랍니다. ※ 금융소비자는 은행으로부터 계약체결을 권유받거나, 금융상품에 관한 중요한 사항에 대해 설명을 요청하는 경우 은행으로부터 충분한 설명을 받을 권리가 있으며 그 설명을 이해한 후 거래하시기 바랍니다. ※ 기타 자세한 사항은 상품설명서 및 부산은행 홈페이지(www.busanbank.co.kr)를 참조 하시기나, 부산은행 고객센터 1544-6200/1588-6200 또는 가까운 영업점으로 문의하시기 바랍니다.

지역과 함께하는 든든한 동반자

BNK 부산은행