



엑스포 준비되어 있소이다.

BUSAN is good for the EXPO.

“Amazing BUSAN!”

2030세계박람회 유치를 위한 우리의 노력과 열정은 이미 준비되어 있습니다.
 BIE 실사단은 “부산은 모든것을 갖춘 도시”라며 최고의 감동과 찬사를 보냈습니다.
 오는 11월, 개최 도시가 결정되는 마지막 순간까지 위대한 부산시민과 함께 나아가겠습니다.

2023.4.2~7 2023.6 2023.11

BIE 실사단 방문 완료
(인프라 및 유치 열기 등 평가)

국제박람회기구(BIE)
4차 경쟁 PT

개최국 선정 투표
(171개 회원국 비밀투표)

유치 성공 시, 2030년 5월
2030부산세계박람회 개최

61조원 경제 효과
50만명 일자리 창출
3,480만명 방문 예상



부산체육 2023. 06 Vol. 55

부산광역시체육회 매거진

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

Vol. 55
2023. 06

부산체육인
부산광역시태권도협회
김상진 회장

달려라 부산체육
부산광역시청 축구동호회

이슈 & 포커스
제52회 전국소년체육대회



부산광역시체육회

CONTENTS




부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

2023. 06 Vol. 55



발행일 2023년 6월 15일(월간, 비매품, 통권 제55호)
발행인 부산광역시체육회 회장 장인화
편집인 신현기
편집·취재 정중욱, 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 부산체육인
부산광역시태권도협회
김상진 회장
- 08 영광의 인물
테니스 강상연 원로
- 12 부산체육의 미래
부산광역시거점스포츠클럽 펜싱부
- 16 스포츠 이야기
스포츠와 영양에 관한 이야기
동서대학교 임백빈 교수



04

인 인화 소통

- 20 뉴스포츠 소개
덕천중학교 스포츠스태킹부
- 24 구·군체육회를 가다
부산광역시북구체육회
- 26 달려라 부산체육
부산광역시청 축구동호회
- 30 이슈 & 포커스
세계 정상에 향한 출발점
제52회 전국소년체육대회
- 32 부산스포츠 기자단
- 자연과 함께 달리는 2023년 부산 5산종주 트레일런대회
- 롯데디자인즈를 통해 본 시민들의 프로스포츠 문화

지 지식 나눔

- 36 스포츠 PLUS +
도전, 투지, 그리고 희열
산악
- 40 스포츠 Job
언어를 통해 마음을 이어주는
스포츠 통역사
- 42 건강 라이프
건강과 땀
- 44 스포츠 정보 알림
K-스포에듀

업 업글 소식

- 48 문화 공간
부산국제경기대회기념전시관
- 50 BSC 뉴스
- 제2회 부산광역시체육회장배 Expo-Kick Match 축구대회 개최
- 제18회 어르신체육대회 개최
- 52 회원단체 소식
- 56 센터 Info
- 부산국민체육센터
- 북구국민체육센터
- 강서구국민체육센터
- 부산종합실내테니스장
- 부산실내빙상장
- 58 종목·공공스포츠클럽 소식



20



26



태권도 지도자는 훈련할 땐 엄격해야 합니다.
그러나 시합에 출전한다면 오히려 반대가 되어야 하죠. 선수를 최고로 모셔야 합니다.
한 선수, 한 선수마다 격려해주고 컨디션이 어떤지 세심하게 살펴보고,
또한 최선을 다할 수 있는 분위기를 만들어줘야 합니다.

태권도 정신으로 세계를 물들이다

부산광역시태권도협회 제26, 27대 회장
(주)천우테크 대표이사 김상진

전 세계적으로 'K-문화' 열풍이 불고 있지만 이미 앞서 K-문화를 선도한 스포츠가 있다. 우리 민족의 역사와 함께 출발해 현재 세계 210여 국에 보급된 국기(國技)인 태권도다. 태권도 외교사절단으로서 앞장서며 중추적인 역할을 수행 중인 김상진 회장을 만나보았다.

최고의 외교, 태권도

김상진 회장은 초등학교 때 육상 전문 선수로 운동을 시작했는데, 우연히 동네 형을 통해 태권도에 빠지게 되었다.

“그 형이 태권도 3단 유단자였는데, 발차기하는 모습이 너무 멋져 보이더라고요. 당시 제가 있던 곳은 태권도장이 없어서 육상을 마치고 저녁에 체육관으로 가서 태권도를 배우곤 했죠.”

육상을 통해 탄성과 근력, 근지구력 등 기초 체력을 다져 놓았던 터라, 김 회장은 태권도 기술을 세밀하게 연마할 수 있었다고 한다. 현재 사업을 시작하기 전, 13년 동안 태권도 관장으로 활동하기도 했는데, 그의 주 전공은 '시범'이었다.

“1986년에는 부산할렐루아태권도시범단의 초대 감독을 맡으면서 30개국을 순회했어요. 지금처럼 화려한 시범을 선보였던 것과 달리, 당시에는 송판이 아닌 벽돌을 부수는 위력격파나 실제 단도를 가지고 시범을

보였죠. 덕분에 부상도 많이 입었습니다. (웃음)”

시범단을 통해 품새 및 시범단원을 키웠으며, 겨루기 선수도 양성해 부산 대표 선수를 다수 배출하기도 했다. 무엇보다 할렐루아태권도시범단은 태권도 선교사를 전 세계에 파송하는 데 중점을 두었는데, 이는 김상진 회장의 태권도 외교의 시발점이 되었다.

태권도계에서 다양한 활동을 전개하고 있는 김상진 회장은 특히 아프가니스탄 태권도와 관련이 깊다. 민선학 감독과의 인연으로 2007년부터 아프가니스탄 태권도를 후원해오고 있는데, 매년 4,000여만 원의 기금을 포함해 선수들의 훈련비용을 사비로 일체 지원하였다.

“아프가니스탄이 내전으로 고통당하고 있던 때였어요. 전쟁 중인 나라에서 아이들이 보는 것이라곤 총탄이 오가고, 전쟁으로 희생되는 사람들의 참혹한 모습들일 겁니다. 무척 가슴 아픈 일이잖아요. 태권도를 통해서 아이들의 아픔을 치유해주고 싶었습니다.”



선수들이 대회 출전을 위해 비자를 발급받는 과정까지 전적으로 책임을 졌던 김상진 회장. 그 덕분에 아프가니스탄의 라홀라 닉파이 선수는 베이징올림픽대회(2008)와 런던올림픽대회(2012)에서 메달을 거머쥐는 성과를 거두었다. 현재도 에티오피아 명예영사로 활동하며 에티오피아 최초로 태권도 대회를 만들기도 했으며, 우크라이나 및 시리아 난민 등 어려운 환경에 처한 국가에 성금을 기부하며 태권도를 전파하는 데 앞장서고 있다. 이를 통해 김상진 회장이 바라는 건 딱 하나다. 바로 태권도 정신이 오롯이 전해지는 것이다.

태권도의 근본, 품새

태권도 정신이란 무엇일까? 김상진 회장은 한마디로 '품새'라고 정의했다. 품새는 태권도의 공격과 방어 기술을 규정된 형식에 맞추어 이어놓은 동작을 말하는데, 지도자 없이 수련자 스스로 연습하는 것을 말한다.

“아파트 문화가 정착되고, 외동인 아이들이 많아지면서, 관계를 형성하는 것이 더욱 힘들어지고 있습니다. 품새를 통한 자아 수련은 아이들에게 협동심과 같은 사회성을 길러주는데, 이 역할을 태권도 도장에서 해주고 있죠.”

남을 배려하고 소통하는 자세 역시 품새를 통해 형성된다는 것이 그의 지론이다. 품새에 대해 각별한 애정을 보이는 만큼 김상진 회장은 세계태권도품새선수권대회를 통해 태권도 정

신의 모범을 보였다. 2018년 총 단장을 맡아 70여 명의 선수단을 전적으로 후원하였으며, ‘미스터트롯’으로 알려진 나태주도 이때 국가대표 선수로 활약할 수 있었다. 작년 대회에서도 총 단장을 역임한 김 회장은 아침 일찍부터 밤 늦게까지 선수들과 모든 일정을 함께하는 등 단 한 순간도 선수들 곁을 떠난 적이 없었다.

“태권도 지도자는 훈련할 땐 엄격해야 합니다. 그러나 시합에 출전한다면 오히려 반대가 되어야 하죠. 선수를 최고로 모셔야 합니다. 한 선수, 한 선수마다 격려해주고 컨디션이 어떤지 세심하게 살펴보고, 또한 경기에 최선을 다할 수 있도록 분위기를 만들어줘야 합니다.”

이번 전국소년체육대회에서 부산 대표로 출전한 한 선수가 예선에서 떨어졌는데, 김 회장은 오히려 그 지도자와 선수에게 용돈을 쥐어줬다고.

“최선을 다하는 모습. 그게 진정한 태권도 정신이라고 생각합니다. 훗날 이 아이가 태권도든 혹은 또 다른 길을 걷더라도 그 정신을 기억한다면 어떤 일이든 해내지 않을까요?”

태권도 정신을 가진 리더

일찍이 태권도를 통해 국제적인 활동을 펼쳤던 김상진 회장은 아시아태권도연맹 부회장, 세계태권도국제대회 집행위원, 세계태권도연맹에서 진행하는 대회의 기술위원장 등 다양한



리더는 먼저 배워야 해요. 그래야 올바르게 가르칠 수 있죠. 또한 항상 사람들을 격려해주고 그 사람이 더 잘 되게 만들어 주는 것이 리더십입니다. 우리 부산태권도협회 지도자들은 다 실천하고 있다고 생각합니다.

활동을 이어오고 있다. 뿐만 아니라 고신대학교 태권도선교학과를 창설하기도 했으며, 부산광역시태권도협회와는 위원에서부터 부회장을 거쳐 2016년 통합 회장으로 선출되었다. 오랫동안 함께한 협회 임직원들인 만큼 단합력이 좋다고 자부했다.

“제가 회장을 맡음으로써 우리 부산광역시태권도협회가 최고의 협회가 되었으면 합니다. 특히 태권도의 발전을 이루는 일에는 혼연일체가 되어 움직이는 협회가 될 것입니다.”

대외적인 태권도 활동을 통해 큰 그림을 그리는 만큼 부산광역시태권도협회 역시 행보를 세계적으로 확장시키고 있다. 인도네시아는 물론 몽골체육회와 MOU를 체결하였으며, 일본과도 MOU 체결을 계획하는 등 국제적인 교류의 발판을 마련하고 있다. 또한 중주국의 자부심과 자긍심을 고취할 수 있는 국제대회 유치도 염두하고 있다.

“협회장은 협회원들을 위해 있는 자리입니다. 부산광역시태권도 협회를 위한 일이라고 판단된다면 과감하게 지원할 것입니다.”

그 예로 코로나19로 힘들었던 시기 김 회장의 사비와 기부·기금을 모아 월세를 지원하기도 했는데, 그 금액만 무려 3억 원에 이른다. 최초로 시작한 지원은 전국 시·도협회로 확산되면서 선한 영향력을 끼치기도 했다. 태권도 정신을 바탕으로 리더의 품격을 보여주고 있는 김상진 회장. 그는 리더에 대해 이렇게 정의했다.

“리더는 먼저 배워야 해요. 그래야 올바르게 가르칠 수 있죠. 또한 항상 사람들을 격려해주고 그 사람이 더 잘 되게 만들어 주는 것이 리더십입니다. 우리 부산태권도협회 지도자들은 다 실천하고 있다고 생각합니다. (웃음)”

또한 참된 지도자로 성장해 사회를 올바르게 이끌어갈 아이들에게 당부의 말을 전했다.

“건강이 가장 근본입니다. 그래야 건강한 정신과 건강한 체력이 나올 수 있죠. 또한 태권도를 통해 서로 양보하고 배려하는 마음을 가지고 어른을 공경할 줄 아는 사람으로 성장하면 더할 나위 없다고 생각합니다.”



꾸준함이 만들어 낸 근사한 인생 2막

테니스 강상연 원로

‘중요한 것은 꺾이지 않는 마음’이라는 말이 있다. 강상연 원로의 꺾이지 않는 마음은 재능을 넘어 어떤 스포츠든 자신 있게 즐길 수 있는 근사한 황혼을 열어주었다. 우연히 시작하게 된 테니스를 어느덧 40년째 이어 오고 있다는 강상연 원로. 멈추지 않는 그녀의 테니스 사랑을 들여보려 한다.

암을 극복하고 난 후에도 테니스 클럽 활동을 계속해서 이어갔습니다. 나중에는 여성들을 위해서 직접 시니어클럽을 만들어 운영하기도 했죠.



우연이 인연으로, 테니스와의 첫 만남

올해 86세가 된 강상연 원로는 금강테니스클럽에서 모두가 찾는 ‘고문님’이다. 강상연 원로는 40년 전 자녀들을 대학에 보내고, 심적으로 여유가 생기니 남편과 함께 ‘이제 무얼 하면서 살아가면 좋을 까?’라는 고민을 했다. 평소에 스키, 수영, 아이들이 즐겨 타는 롤러스케이팅 등 장르를 불문하고 모든 스포츠를 두루두루 즐겼던 그들 부부는 우연히 동생의 추천으로 테니스를 시작하게 됐다.

“당시 테니스를 가르쳐주는 데가 많지는 않았어요. 어느 고등학교에 가서 한 달간 배우게 되었는데, 남편은 학교 팀에 들어가 회원으로 활동할 수 있었지만 저는 여자라는 이유로 한 달 배운 것만으로는 들어갈 수가 없었죠.”

여든을 넘긴 나이가 믿어지지 않을 만큼 정정하고 자신감 넘치는 그녀였지만 여자라는 이유로 스포츠클럽 활동이 자유롭지 못했던 우여곡절이 있었던 것. 하지만 강상연 원로는 포기하지 않고 옆 초등학교 마당에서 홀로 벽과 연습을 했다고 한다. 그러다 남편이 시력 저하 문제로 테니스 활동을 지속하기 어려워졌을 때, 남편이 활동하던 클럽에서 또다시 ‘우연히’ 강상연 원로에게 영입 요청을 해와 얼떨결에 참여하게 되었다고. 계속된 우연으로 시작하게 되었지만, 훗날 테니스는 그녀에게 없어서는 안될 소중한 인연이 된다.

테니스, 그녀의 건강 비결이 되다

“12년 전에 위암 선고를 받았어요. 평소에 워낙 활동적이고 운동을 좋아하지만, 암이라는 병을 한번 겪고 나니 주변에서 걱정을 많이 하더라고요. 하지만 주변의 만류에도 멈추지 않고, 암을 극복하고 난 후에도 테니스 클럽 활동을 계속해서 이어갔습니다. 나중에는 여성들을 위해서 직접 시니어클럽을 만들어 운영하기도 했죠. 지금도 일주일에 최소 세 번은 테니스를 치고 있어요.”

인생에 ‘암’이라는 큰 풍파가 지나간 후에도 테니스를 향한 사랑과 열정은 멈추지 않았다. 테니스는 공의 랠리 사이에 가만히 서있는 것이 아니라 계속해서 코트에서 움직여야 하는 운동이다. 배드민턴, 탁구와 비슷한 라켓 운동이지만 그중에서도 활동량이 많은 운동에 속하기 때문에 적지 않은 에너지와 체력이 필요하다.

하지만 매사에 긍정적이고 적극적인 강상연 원로는 암을 이겨내는 과정에서 위를 절제하는 아픔이 있었음에도 불구하고 지금까지 12년 동안 병으로 고생한 적이 없다고 한다. 코로나19로 세상이 한창 떠들썩했을 때는 물론, 평소 가벼운 감기도 앓지 않았다. 그녀는 이 모든 것이 다 테니스를 통해 꾸준히 몸과 마음을 단련해온 덕분이라고 한다. 테니스는 그녀에게 몸도 마음도 튼튼하게 해주는, 그리고 무엇이든 이겨낼 수 있는 힘을 준다고.

중요한 것은 한결같은 꾸준함

“저는 비가 오나 눈이 오나 운동을 하러 나갑니다. 주변을 둘러보면 스포츠 활동을 하다가도 나이가 들어서, 또는 힘에 부친다고 그만두는 분들이 많이 계세요. 하지만 운동을 하다가 그만 두었다가를 반복하게 되면 오히려 다시 시도하기가 더욱 힘들어지는 것 같아요. 저는 지금까지 운동을 그쳐본 적이 없어요. 쉬지 않고 꾸준히 하고 있죠.”

강상연 원로는 평소 테니스뿐만 아니라 탁구, 스포츠 댄스, 등산, 수영, 합창 등 다양한 활동을 이어나가고 있다. 한 가지 운동만 꾸준히 하는 것도 결코 쉬운 일이 아닌데, 테니스를 비롯한 여러 활동들은 오히려 그녀의 삶에 활기를 불어넣어준다.

왕년에 교직생활을 했던 강상연 원로는 운동을 대하는 자세도 꼭 아이들을 대하는 듯하다. 아무리 개구쟁이처럼 구는 아이라고 하더라도 애정 어린 시선으로 바라보며 꾸준한 관심을 주면 분명 변화가 생기기 마련. 강상연 원로 역시 테니스를 처음 시작할 무렵 여자라는 이유로 활동에 어려움을 겪었지만, 포기하지 않고 자신이 할 수 있는 선에서 꾸준히 연습하며 나아가 끝에 지금의 자신이 될 수 있었다.

“월요일부터 토요일까지 마치 학생들의 시간표처럼 쉬지 않고 꾸준히 하다 보니 크게 못할 것도 없더라고요. 시작하기 전에는 겁도 나고 잘할 수 있을지 걱정도 되겠지만, 꾸준함만 있다면 불가능은 없다고 생각합니다.”



테니스 이야기를 이어가며 여전히 소녀처럼 눈을 반짝이던 강상연 원로는 앞으로도 클럽 활동을 통해 ‘꾸준함’을 이어가겠다고 한다.

누군가에겐 용기가, 누군가에겐 귀감이

강상연 원로는 테니스와 관련된 각종 대회에서 준우승, 3등 수상 등 수많은 발자취를 남긴 것은 물론 최근 최고령상을 거머쥐기도 했다. 최고령상은 대회에 참가한 시니어들에게는 용기를 주고, 젊은 세대들에게는 귀감이 되는 ‘가장 큰 상’이다. 강상연 원로는 최고령상 수상을 위해 수많은 선수들 사이를 지나 걸어가며 뜨거운 박수와 축하를 받았다고 한다. 그녀는 당시 40년간 걸어온 스포츠 인생의 지난날을 돌아보고, 여러 세대가 함께하는 대회에서 존경 어린 축하를 받으며 여러 감정이 교차했다고 말했다.

“저는 팔, 다리, 정신 이 세 가지가 받쳐주는 한 지금처럼 하고 싶은 것들과 운동을 다 하면서 살아가보려 합니다. 알프스를 넘은 나폴레옹 같이 포기하지 않고 끈기 있게 계속 앞으로 나아가는 거죠. 잘 하느냐, 못 하느냐는 중요하지 않다고 생각해요. 실력 잘 못하더라도 수준에 맞는 게임을 즐기면 되고, 상대방과 밸런스를 맞춰 나가면 되니 어려울 것이 없습니다.”



꾸준히 하다 보니 크게 못할 것도 없더라고요. 시작하기 전에는 겁도 나고 잘할 수 있을지 걱정도 되겠지만, 꾸준함만 있다면 불가능은 없다고 생각합니다.

강상연 원로는 테니스와 관련된 것이라면 앞으로도 어디서든 빠지는 일 없이 참여하고, 지금과 같은 뜨거운 열정을 이어나가겠다는 다짐을 전했다. 소녀 같은 순수함 속에도 확고한 에너지와 카리스마가 있는 강상연 원로. 앞으로도 테니스클럽의 영원한 선배로 멋진 활약을 이어갈 그녀를 기대해본다.



전국소년체육대회를 금빛으로 물들이다! 부산광역시거점스포츠클럽 펜싱부

올해 전국소년체육대회에서 부산광역시거점스포츠클럽 펜싱부 감독들의 금빛 활약은 단연 돋보였다. 취미를 통해 펜싱을 시작한 학생들이 전문선수로 활약하며 뛰어난 성적을 거두었기 때문이다. 거센 돌풍을 일으키며 찬란한 역사를 쓰고 있는 부산광역시거점스포츠클럽 펜싱부 플러레 종목 선수들을 만나보았다.



스포츠클럽 역사에 한 획을 긋다 부산광역시거점스포츠클럽은 생활체육의 저변확대를 통해 전문선수를 육성하고 있다.

2017년 클럽을 창단할 당시만 하더라도 취미로 운동을 시작한 학생을 선수로 배출한다는 것이 생소했지만, 김은정 지도자는 클럽 운영 목적에 맞게 펜싱부를 지도했다. “취지에 맞춰 우선 아이들이 펜싱을 즐길 수 있도록 환경을 만드는 것을 1순위로 두었죠. 이후 아이들이 펜싱에 재미를 찾고 흥미가 붙었을 때 전문적으로 훈련을 지도했습니다.”

그 덕분에 학생들은 부담감 없이 펜싱을 즐겼고, 대회 출전을 통해 스스로 열정을 불러일으킬 수 있었다. 이후 전국 클럽 최초로 단체팀을 구성했으며, 대회에서 우승을 차지하는 큰 성과를 거두기도 했다. 김 지도자는 단체팀 첫 우승에 관한 재밌는 에피소드를 전해주었다.

“작년 3월 말 진행된 대회 결승에서 서울 신수중학교를 만났어요. 저희 팀이 지고 있는 상황에서 무려 11점을 따라잡았는데, 마지막 포인트를 놓쳐 44대 45로 준우승을 차지했죠.”

그리고 그해 5월 초, 다른 대회 결승에서 다시 신수중학교를 만나게 되었다.

“이번에는 반대로 저희 팀이 앞서 있었는데, 상대 팀이 11점을 따라잡더라고요. 마지막 순간, 우리 팀 선수가 포인트를 내면서 45대 44로 이겼어요. 같은 상대와 반대로 상황이 벌어져서 더욱 기억에 남습니다. (웃음)”

첫 우승을 시작으로 작년 제51회 전국소년체육대회 펜싱 플러레 단체전에서 금메달을 목에 거는 등 선수들의 금빛 행진은 멈추지 않았다. 올해는 모든 대회 단체전에서 1위를 석권하였으며, 그 기세는 제52회 전국소년체육대회까지 고스란히 이어졌다.

“이번 단체전 결승에서 만난 경기도팀과는 여러 차례 훈련했었는데, 하필 마지막 훈련 경기에서 졌었죠. 결승 상대로 만나니 부담감이 생기더라고요. 선수들에게 ‘우리 이왕 놀러 온 것 마지막까지 즐기자’라고 말하니, 선수들이 ‘진짜 놀다 와도 되냐고 묻더라고요. (웃음)’



▶ 김은정 지도자



오히려 편안한 마음으로 경기를 즐긴 것이 승리의 한 수였다. 그 덕분에 작년에 이어 올해 소년체육대회 단체전 2연패를 달성했다. 또한 김민결 선수는 올해 처음 진행된 개인전(플러레)에서 1위를 차지하며 2관왕을 차지하는 것은 물론 최우수 선수상까지 거머쥐는 등 스포츠클럽 최초의 수상으로 역사를 써 내려가고 있다.

즐기는 자가 최고의 선수 현재 거점스포츠클럽 펜싱부에서는 플러레, 에페 2종목을 운영하고 있으며, 각각 9명, 6명의 초·중학생들이 전문선수로 진로를 선택하고 활동 중이다. 전문선수반은 월, 수요일에

훈련이 진행되며 나머지는 아이들의 자율성에 맡긴다. 학교 운동부와는 달리 훈련 시간도 2시간 내외로 짧다 보니, 개인별 맞춤 훈련을 통해 보완할 부분을 집중 지도하고 있다.

“무엇보다 훈련에서 가장 중점을 두는 부분은 ‘기본’입니다. 훈련 시간이 적지만, 그럴수록 기본을 튼튼히 해 놓아야지, 스피드나 파워, 두뇌 싸움 등의 기술을 쌓아도 무너지지 않게 든요.”

또한 훈련 못지않게 한 번의 실전은 선수들에게 큰 도움이 된다. 전지훈련이나 대회를 통해 경험한 것은 경기력을 통해 반드시 나오기 때문이다. 그렇기에 실전에 참가할 수 있는 다양한 환경을 제공하고 있다.

주요 수상내역 (플러레)

- 2017. 부산광역시거점스포츠클럽 창단
- 2022. 제51회 회장배 전국남녀종별펜싱선수권대회 남중부 단체전 2위
- 2022. 제34회 한국중고펜싱연맹회장배 전국남녀펜싱선수권대회 남중부 단체전 1위
- 2022. 제51회 전국소년체육대회 남자16세이하부 단체전 1위
- 2023. 제35회 한국중고펜싱연맹회장배 전국남녀펜싱선수권대회 남중부 단체전 1위
- 2023. 제52회 회장배 전국남녀종별펜싱선수권대회 남중부 단체전 1위
- 2023. 제52회 전국소년체육대회 남자16세이하부 단체전 1위(김민결, 성정민, 김건우), 개인전 1위(김민결), 최우수선수상(김민결) 스포츠클럽 최초 수상



거점스포츠클럽은 적어도 5~7년 동안 같은 선수와 지도자가 호흡을 맞출 수 있기에 장기적인 플랜을 갖고 훈련할 수 있다. 학부모님들도 믿고 전적으로 지원해 준 덕분에 오랜 시간 함께할 수 있었다. 그래서 이전 선수들이 아들처럼 여겨진다는 김은정 지도자. 그는 드라마 ‘스물다섯 스물하나’에서 펜싱 선수였던 주인공이 딸에게 말하는 대사를 통해 선수들에게 마음을 전했다.

‘실력이 비탈처럼 늘 것 같지, 아니야. 실력은 계단처럼 늘어. 보통 사람들은 여기(평지)에서 포기하고 싶어지지. 이 모퉁이만 돌아 나가면 엄청난 성장이 기다리고 있을 텐데 그걸 몰라. 여기(평지)가 영원할 것 같아서.’

“운동이 안 힘들 수가 없어요. 계단을 올라가면 평지가 있기 마련이고요. 또 얼마만큼 길어질지 모르죠. 그때마다 이 평지를 빨리 지나가는 선수가 훌륭한 선수라고 생각합니다. 항상 즐거웠던 것만 생각하면서, 안 되면 처음부터 다시 시작하라고 말해주고 싶어요.”

천재는 노력하는 자를, 노력하는 자는 즐기는 자를 이길 수 없다는 말처럼, 누구보다 펜싱을 즐기고 있는 부산광역시거점스포츠클럽 펜싱부 선수들의 활약을 앞으로도 응원한다.

Mini Interview 선수 인터뷰



▶ 김민결(여명중학교 3학년)
이번 소년체육대회 개인전에서 우승할 줄 몰랐는데, 1등 해서 기뻐요. 8강에서 먼저 14점에 도달했는데, 마지막에 따라잡아서 14대 14까지 갔거든요. 마지막에 원포인트를 내서 이겼던 순간이 가장 기억에 남습니다. 올해는 무조건 청소년 국가대표로 선발되는 것이 목표이고요, 개인전 금메달을 더 따고 싶습니다. (웃음) 가끔 제가 말을 안 들을 때도 있는데 늘 잘 이끌어주시는 선생님께 감사하고, 친구들도 계속 운동하며 잘 지냈으면 좋겠습니다.



▶ 성정민(사직중학교 3학년)
기본 전환할 때 펜싱만 한 것도 없어요. 땀 흘리면서 펜싱에 몰두하면 잡생각이 사라지거든요. (웃음) 이번 소년체육대회 단체전에서 점수를 획득해야 하는 상황에 투입되어 부담은 있었지만, 우승을 차지해서 기쁩니다. 올해 저희 팀이 단체전 금메달을 한 번도 놓친 적이 없는 만큼 남은 대회도 석권하고 싶습니다. 운동하는 저희 못지않게 열정적으로 가르쳐 주시는 선생님께 감사하고, 친구들도 원하는 대로 다 이루어서 나중에 다시 만나자.



▶ 김건우(여명중학교 2학년)
피스트 위에서 상대와 심리전을 하고 수 싸움을 하는 게 펜싱의 매력이라고 생각해요. 앞으로도 열심히 해서 단체전뿐만 아니라, 개인전에서도 메달을 따도록 하겠습니다. 저는 힘들 때면 주변 사람들에게 이야기해서 응원을 받거나 자극을 받아서 더 열심히 해야겠다고 생각하는데요. 힘들 때마다 도와주는 친구들에게 고맙고, 저를 더 크게 만들어주시는 지도자 선생님께 감사합니다.



스포츠와 영양에 관한 이야기

Professional Experience



글 _ 임백빈 교수
동서대학교 바이오헬스융합대학 체육학과

- 現 부산광역시 힐링부산 1530 건강걷기사업추진단 단장
- 現 부산광역시 통합건강증진지원사업단 신체활동분야 자문위원
- 現 (사)한국대학보디빌딩&피트니스연맹 이사 및 대의원
- 現 부산광역시체육회 부산체육미래발전위원회 위원
- 現 부산동서대청년사회서비스사업단장

의식동원(醫食同源)이란 말은 의약과 음식의 근원이 같다는 의미로 인간의 삶에서 차지하는 식생활을 통한 영양 섭취의 중요성을 이야기하는 고사성어이다. 이처럼 식생활은 건강이란 키워드를 이야기할 때 빼놓을 수 없는 명제인데 스포츠에서도 이와 다르지 않을 것이다.

우리 인체는 6가지 영양소를 이용하여 몸을 구성하고 에너지를 생성하고 다양한 환경에 적응하고 활동할 수 있다. 특히, 다량 영양소인(Macro nutrients) 단백질(Protein), 지방(Fat), 탄수화물(Carbohydrates), 섬유질(Fiber)은 인체 구성, 에너지원, 세포성장과 면역 등의 매우 중요한 기능을 하고 있으며, 미량 영양소(Micro nutrients)인 비타민과 무기질 등은 주로 몸의 기능을 조절하는데 하루 필요한 섭취량이 상대적으로 적을 뿐이지 기능적으로는 매우 중요하다. 또한, 영양학적으로 영양소별 구분은 체내에서 합성이 가능한 비필수영양소와 체내합성이 불가능하여 식품을 통해 섭취해야 하는 필수영양소로 구분된다.

우리는 다양한 매체와 학습을 통해 일상에서 매일 매일 우리에게 필요한 영양소의 섭취에 대한 정보를 얻고 있다. 또한, 스포츠선수들도 자신의 종목에 필요한 영양소 종류와 섭취 방법에 관한 관심이 매우 증대되어 있다. 그럼 바른 영양소의 섭취량과 종류 그리고 방법에 대한 궁금증을 스포츠 현장의 관심 아이템 중 핫이슈가 되는 내용을 중심으로 이야기하고자 한다.

#스포츠 영양학 #운동보조제 #단백질 보충

철학자 히포크라테스는 '만일 우리가 모든 사람에게 너무 적지도 많지도 않게 적당한 양으로 영양소를 섭취하고 운동을 하게 한다면, 우리는 건강을 유지할 수 있는 가장 안전한 방법을 알게 될 것이다'라고 했다. 이처럼 고대부터 영양과 운동은 중요한 이슈였음을 알 수 있다.

스포츠 영양학은 경기력 향상을 위해 스포츠에 영양학적인 원리를 적용한 것이다. 최근에는 엘리트 선수들뿐만 아니라 일반인들 사이에서도 관심 아이템으로 단백질보충제나 기능성 비타민 등이 일상적으로 사용되는 현상이 나타나고 있다. 특히, MZ세대를 중심으로 바디프로필이 유행하면서 짧은 시간에 아름다운 바디핏(Body fit)을 만들기 위해 건강한 방법이 아닌 가장 효과적인 방법을 선택하는 경우가 관찰된다. 그렇다면 '스포츠 현장에서 운동 경기력 향상을 위해 복용 되는 운동보조제(Ergogenic aids)의 효과가 있는가?'라는 의문이 남는다.

특히, 서두에서 언급했듯 기존에는 전문 선수나 환자식으로 사용

되던 단백질보충제가 일반인들에게도 선풍적인 인기를 얻고 있고 다이어트와 바디핏을 위한 필수 아이템으로 주목을 받는 이유는 무엇일까? 그것은 바로 효과에 대한 기대감과 단기간의 결과를 기대하는 마음이 아닐까 싶다. 필자는 단백질보충제에 관한 내용을 중심으로 그에 대한 종류와 섭취효과(주의사항)에 대하여 이야기하고자 한다. 선행연구를 보면, 단백질의 형태는 주로 카제인(Casein), 유청 단백질(WP, Whey Protein), 농축 유청 단백질(WPC, Whey Protein Concentrate), 분리 유청 단백질(WPI, Whey Protein Isolate), 가수분해분리 유청 단백질(WPH, Whey Protein Hydrolysis), 분리 대두단백질(ISP, Isolated Soy Protein), 혼합단백질(WPC+WPI+WHP), BCAA(Branched Chain Amino Acids) 등이 대표적이다. 이들은 우유의 대표적인 성분인 카제인과 유청(80% : 20%)의 성분을 분리하거나 농축하여 단백질보충제로 제품화하여 판매되는데 주성분과 제조 방법에 따른 단백질보충제의 일반적 인 특징은 <표 1>과 같다.

<표 1> 일반적인 단백질보충제의 종류와 특징

종류	성분	장점	단점
유청 단백질 (WP)	• 카제인 성분을 제거한 유단백질로 20%의 단백질로 구성 • 필수아미노산 9종 함유	• 흡수율이 높음 • 근육 손상 회복 효과 빠름	• 지속시간이 짧음
카제인 (Casein)	• 우유 성분의 80% 차지 • MPC(Milk Protein Concentrate), MPI(Milk Protein Isolation) 보충제	• 체내 체류 시간이 길어 장시간 근육합성에 유리	• 소화흡수가 느림
농축 유청 단백질 (WPC)	• 유청을 농축하여 만들 • 단백질 함량이 약 70~80%임	• 미네랄 함량이 높고 맛이 고소함 • 가격이 합리적임	• 지방함량이 높아 유당불내증이 있는 경우 배탈, 설사, 복통 유발
분리 유청 단백질 (WPI)	• 단백질 함량이 약 85~93%임 • 유당이 대부분 제거됨	• 유당이 적어 유당불내증에 유리	• WPC제품에 비교에 가격이 비쌘
가수분해 분리 유청 단백질 (WPH)	• 단백질 순도가 가장 높음(약 96% 이상) • 분유 단백질로 소화 원활	• 흡수율이 높음 • 소화가 잘됨	• 상대적으로 비쌘
분리 대두단백질 (ISP)	• 대두단백질로 식물성 콩 단백질	• 단백질 함량이 높아(약 90%) 흡수율이 높음 • 유당불내증에서 자유롭고 가격 저렴 • 포만감 높음	• 질감이 나빠 먹기 불편
BCAA	• 체내 합성이 안 되는 3종의 필수아미노산으로 구성 • 류신, 아이소류신, 발린	• 류신은 단백질 합성 촉진 • 아이소류신은 헤모글로빈 생성 작용 • 발린은 피로 해소 작용	• 과다 섭취 배설사 또는 복통 유발

그럼 위에 언급한 단백질보충제의 실제 효과는 어떨까? 이는 개인의 생리 해부학적 특성과 체질 그리고 운동 종목과 목표에 따라 다른 효과를 나타낸다. 그러므로 <표 1>의 내용을 절대적인 효과나 부작용으로 규정하기에는 부적절한 것이 사실이다. 그래서 최근의 연구 결과 중 하나인 이서민 등(Journal of Sports Marine Culture, 2021)의 연구 결과 <표 2>를 인용하면 운동보조제로써 단백질의 섭취량과 섭취 시기가 경기력 변화에 중요한 변수가 될 수 있음을 확인하였다. 또한 단백질보충제의 경우 주로 저항성 운동에서 효과적이고 보디빌더는 25g씩 하루 4번, 일반 성인은 운동 전·후의 하루에 체중 당 1~1.5g 섭취가 근력, 골격 근량 등의 상승에 효과적 이었으며, 섭취 시간은 중년의 경우 운동 전·후 각각 30분에 36g 을 섭취했을 때 근육과 관련된 지표와 콜레스테롤 연관 수치가 감소함을 나타내었다. 이처럼 단백질보충제는 대상, 종목, 나이, 운동 량 등에 맞게 충분한 용량의 섭취와 운동 전·후의 1~2시간 이내에

탄수화물과 비타민들의 보충이 함께 제공되었을 때 가장 효과적인 것으로 보고된다. 이는 제한된 조건과 환경에 맞추어진 결과이므로 일반인이나 처음 운동보조제를 시도하는 경우 전문스포츠지도사와 의료인의 도움을 받기를 권고한다. 또한, 이러한 운동보조제는 일반적인 식품으로 영양공급 시 진행되는 [섭취-소화-흡수-배설]의 단계에서 소화 과정과 흡수 단계를 단축하고 개선한 부분이 주요 기능이다. 주요 식품의 단백질 함량과 생물가가 높은 양질의 단백질과 비타민 그리고 무기질을 섭취한다면 누구나 단백질의 일일 권장량(체중 1kg당 약 0.8g/선수의 경우 일반인의 150% 권장) 공급이 충분히 가능하다. 따라서 필자는 꼭 필요한 경우가 아니라면 일반식품을 통한 양질의 단백질 보충을 추천한다. 또한 양질의 동물성 단백질 식품은 비타민과 무기질 등의 최적 공급원이기 때문이다. 필자는 '지나침은 모자람만 못하다'란 과유불급(過猶不及)이란 사자성어를 강조하고 싶다.

<표 2> 단백질 섭취에 따른 경기력 변화

저자	대상자 (수, 성별)	운동 프로그램	섭취 용량 및 방법	결과
박원덕 등 (2019)	보디빌더 (n=20, male)	저항성 운동 12주, 주 3~6회, 1RM 50% 80분	분리 유형 단백질 ~ 4주: 25g + 물 하루 4번 섭취 5주~12주: 25g + 저지방 우유 0.5L 하루 4번 섭취	• 상체 최대근력 증가 (+17.60kg) • 하체 최대근력 증가 (+16.80kg)
김재호 (2018)	일반 성인 (n=27, male)	저항성 운동 12주, 주 3회, 60~75% 1RM × 10~15회 × 3~4세트	WPC+WPI+WHP 혼합 단백질 보충제 1.5g/kg/day 운동 직후 섭취	• 고밀도지단백콜레스테롤 12주 후 증가 • 골밀도 유의한 차이 나타남
곽영신 (2011)	중년 (n=21, male)	저항성 운동 70% 1RM × 12회 × 3세트, 50분 유산소 운동 트레드밀, 평균 속도 65, 50분	단백질 보충제 1회당 52g(단백질 36g, 탄수화물 6g, 지방 4g)을 기상 직후, 운동 전 30분 운동 후 30분 하루 3회 섭취	• 체중, 체지방, BMI 감소 • 제지방량, 골격근량, 근력 증가 • 총콜레스테롤, 중성지방, 저밀도지단백 콜레스테롤 함량 감소
서성혁 (2018)	일반 성인 (n=11, male)	저항성 운동 12주, 주 3회, 65~75% 1RM × 10~15회 × 3세트, 60~70분	WPC+WPI+WHP 혼합 단백질 보충제 운동 종료 후 2시간 내로 체중당 1g 섭취	• 골격근량, 인슐린성장인자, 테스토스테론 증가
이소정 등 (2021)	청소년 아이스하키 선수 통제군(n=6) 고용량섭취군(n=6) 표준섭취군(n=7)	고강도 아이스하키 훈련, 8주, 주 3회, 2시간	BCAA 8주간 주 3회 하루 2번 섭취, 고용량 섭취군은 30g, 표준 섭취군은 10g, 운동 60분 전, 저녁 식전에 섭취	• 고용량 섭취군과 표준 섭취군 모두 하지 등속성 근력 60°/sec의 무릎 신근 피크토크, 총일량, 굴근의 피크토크, 평균파워 증가 • 고용량 섭취군에서 하지 등속성 근력 180°/sec 무릎 신근과 굴근의 피크토크, 총일량 증가

참고문헌 : 이서민 등(Journal of Sports Marine Culture, 2021)

#스포츠 윤리 #도핑 #Victory

만약 당신이 스포츠나 운동에 참여하는 것의 목표가 '경쟁에서의 승리인지 혹은 건강 증진인지'는 매우 중요한 스포츠의 가치일 것이다. 스포츠 윤리에 대한 사전적 개념은 '스포츠에서 이루어지는 모든 행위가 올바른 방향으로 이루어질 수 있도록 하는 윤리적 규범이다. 이러한 스포츠 윤리의 대표적인 것으로는 스포츠맨십과 페어플레이가 있다.'라고 정의된다. 스포츠의 가치는 공정성과 예의라고 제언하고 싶다. 앞에서 언급한 '#스포츠 영양학 #운동보조제 #단백질 보충'의 목표는 공정한 승리와 페어플레이에 기준을 두며 정정당당한 결과에 승복하는 것을 위한 노력으로 간주 될 수 있다. 그러나 #도핑(Doping)은 #운동능력향상 보조물과는 완전 다른 존재이며 #Victory(승리)만을 목표로 하는 스포츠 윤리 위반으로 퇴출되어야 할 부조리의 산물이다. 그럼에도 불구하고 지도자의 승리에 대한 잘못된 가치관과 선수들의 조급함과 불안함이 도핑으로 자칫 스포츠선수로서의 자격과 건강까지도 해롭게 하는 방법

임을 러시아의 국가적 올림픽 참가 불가라는 사례를 들어 다시 한번 강조하고자 한다. 최근 발표된 이지연 등(AJPSS 2022, 10(1))의 연구 결과에 따르면, 보디빌딩 선수 50명에 대한 실태조사 결과 카페인을 가장 많이 섭취하였고, 26% 선수가 주사요법을 활용하였으며 코치나 동료의 영향을 많이 받았다고 보고하였다. 또 다른 사례 연구(박동호 등 2008)의 결과를 인용하면 보통 근육강화제로 크레아틴을 섭취하는 비율이 높는데 최근에 비정상적인 방법으로 금지약물을 사용하는 사례도 늘고 있다(이슬비, 2012). 또한 홍은하(2019)의 연구에서는 청소년 선수 대상으로 도핑 태도를 조사했을 때 45%가 시도할 수 있음을 응답하는 결과를 보이고 있다. 2022년 발표된 반도핑(anti-doping)에 대한 설문 결과 <표 3>에서 도핑 물질이 운동수행력을 향상시킨다는 높은 인식을 보이고 있어 도핑의 유혹에 쉽게 노출될 수 있음을 알 수 있었다. 따라서 선수들의 인식개선과 올바른 운동보조물 섭취를 위한 도핑교육과 지도가 매우 시급함을 확인할 수 있었다.

<표 3> 경기종목 및 운동경력 영양보충제 안정성과 반 도핑(anti-doping)에 대한 인식

문항	섭취율 분류						
	대회종목				경력		
	B(n=21)	C(n=8)	P(n=10)	S(n=11)	<2(n=18)	2~4(n=21)	4>(n=11)
모든 보충제는 과학적으로 안전성이 검증되었다.	7 (33.3)	0	1 (10)	3 (27.3)	2 (11.1)	8 (38.1)	1 (9.1)
보충제와 관련된 건강상 위험이 있을 수 있다.	2 (9.5)	0	1 (10)	1 (9.1)	0	3 (14.3)	1 (9.1)
도핑 물질이 운동수행력을 향상시킬 수 있다.	10 (47.6)	6 (75)	6 (60)	5 (45.5)	11 (61.1)	8 (38.1)	8 (72.7)
검사로 나타내지 않으면 도핑 물질은 복용할 수 있다.	2 (9.5)	2 (25)	2 (20)	2 (18.2)	5 (27.8)	2 (9.5)	1 (9.1)

참고문헌 : 이지연 등(AJPSS 2022, 10(1))
종목분류(보디빌딩/B, 클래식 보디빌딩/CB, 피지크/P, 스포츠모델/S)

끝으로 필자는 조준제 작가의 저서 <아이는 부모의 등을 보고 자란다>의 책을 떠올린다.

대한민국스포츠의 올바른 성장과 승리의 주역인 다음 세대 선수들에게 우리는 지금 어떠한 등을 보여주고 있는지 질문을 던지고 싶다.

고진감래(苦盡甘來)라 했던게 쉽게 얻어지는 것은 단 한 가지도 없다.



#Victory! 그 찬란한 승리의 시간을 위해!

손 끝으로 전해지는 짜릿한 스릴
스포츠스태킹

덕천중학교 스포츠스태킹부



스포츠스태킹이란?

초등학교 교사이자 현 세계스포츠스태킹협회 회장 밥 팩스(Bob Fox)가 놀이 활동에서 체육교육 프로그램으로 고안하였다. 이후 2001년 세계스포츠스태킹협회(World Sport Stacking Association : WSSA)가 설립되었고, 현재 스포츠스태킹은 전 세계 54개국 학교에서 체육 프로그램으로 활용하고 있다.



여러 개의 컵을 재빠르게 쌓고 무너뜨리는 과정에서 개인의 기록을 단축시키며, 손의 감각을 일깨우는 스포츠스태킹.
작년 부산시광역시교육감배 학교스포츠클럽대회에서 우승한 덕천중학교 스포츠스태킹부를 만나보자.

이석훈 지도자 인터뷰



이석훈 지도자

Q. 스포츠스태킹은 어떤 종목인가요?

여러 개의 컵을 다양한 방법으로 쌓고 내리면서 기록을 겨루는 스포츠 경기입니다. 대회를 준비할 때는 기록 단축을 위해 같은 동작을 반복적으로 훈련하는 것이 필요한데, 이때 손의 감각을 끌어 올리는 것을 목표로 하루 30분 정도 집중하여 연습합니다.

Q. 대회는 어떻게 진행되는지 궁금합니다.

지역대회에서 우승하면 시대회 출전을, 시대회에서 우승하면 전국대회에 출전할 수 있습니다. 저희 스포츠스태킹부는 2022년도 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽대회에서 1위를 차지하여 전국대회 출전권을 획득했지만, 아쉽게도 작년에 전국대회가 개최되지 않아 대회에 출전하지 못했는데요. 올해는 더 좋은 성적을 목표로 학생들과 함께 준비하고 있습니다.

Q. 스포츠스태킹만의 특징은 무엇이라고 생각하시나요?

학생들이 육상, 탁구, 배구 등 다른 스포츠를 즐기면서 스포츠스태킹 대회도 함께 준비하고 있는데요. 시간과 공간에 제약받지 않아서 언제 어디서나 누구든 즐길 수 있는 스포츠라는 것이 가장 큰 장점입니다. 또한 경기방법이 개인종목과 단체종목이 다 있어서 팀워크를 다지는 데에도 좋은데요. 개인 종목은 3-3-3 스태킹, 3-6-3 스태킹, 사이클 스태킹이 있으며 시작할 때 컵의 배열과 쌓고 내리는 방식에 따라 구분됩니다. 단체 종목은 더블

경기, 팀 3-6-3 릴레이 경기, 팀 대항 릴레이 경기가 있습니다. 더블 경기는 2명의 선수가, 3-6-3 릴레이 경기와 대항 릴레이 경기는 4명의 선수가 한 팀을 이루어 경기를 진행합니다.

Q. 스포츠스태킹부를 운영하시면서 학생들이 자랑스러웠던 때가 언제이신가요?

제가 처음 스포츠스태킹부를 맡을 때만 해도 스포츠스태킹을 아이들에게 어떻게 전해야 하나 고민되는 부분이 많았습니다. 그런데 학생들이 초등학교 때부터 꼭 함께했던 친구들이라 훈련 때 연습 방법이나 스킬을 교류하며 스스로 기록을 단축시키더라고요.





그렇게 서로 도와가며 훈련한 결과 작년에 교육감배 대회에서 1위를 하게 되어 정말 자랑스러웠습니다. 그리고 저희 학생들이 덕성초등학교 출신인데, 초등학교 때 스포츠스태킹을 가르쳐 주셨던 안준하 선생님께 이 자리를 빌려 감사를 전하고 싶습니다.

Q. 앞으로 스포츠스태킹부를 어떻게 운영해 나가고 싶으신가요?

지금 스포츠스태킹을 하는 학생들은 이미 완성이 되어있는 친구들입니다. 그래서 현재 제 역할은 훈련을 즐길 수 있도록 동기부여를 해주고, 학교 예산을 확보해 장비를 지원해 주고자 합니다. 또한 학생들의 실력이 후배들에게도 이어질 수 있도록 앞으로 3학년 학생들이 졸업하면, 1학년 학생들이 함께하며 선배들을 따라 실력을 쌓고 대회 때 좋은 성적을 거두도록 하는 게 목표입니다.

덕천중학교 스포츠스태킹부 활동 연혁

- 2022년 부산광역시교육감배 학교스포츠클럽대회 1위



Sports Stacking



박지윤 학생



장현지 학생



김유성 학생

학생 인터뷰

Q. 스포츠스태킹을 시작하게 된 계기가 있나요?

박지윤 학생 : 초등학교 3학년 때, 태권도 학원에서 우연히 접하게 되었어요. 해 보니 재미있고 매력을 느껴서 계속하게 되었습니다.

장현지 학생 : 저도 태권도 학원을 같이 다니다가 스포츠스태킹이 재미있어서 하게 됐어요. 6학년 때 대회가 있다는 말에 팀을 이뤄 같이 하면서 지금까지 하게 되었습니다.

김유성 학생 : 친구들과 같이 시작하게 되었어요. 초등학교 때도 대회 준비를 하고, 그때 친구들이랑 지금도 함께하면서 작년에 1위도 했어요. 앞으로도 재미있게 하고 싶습니다.

Q. 다른 스포츠와 구별되는 스포츠스태킹만의 매력이 있다면 무엇이라고 생각 하나요?

박지윤 학생 : 실수가 많은 만큼 성공했을 때 '나도 이런 걸 잘할 수 있구나'라는 커다란 성취감을 느끼게 해주는 매력적인 스포츠라고 생각해요.

장현지 학생 : 민첩성도 키우고 재미도 있는 일석이조의 매력적인 스포츠라고 생각합니다.

김유성 학생 : 스포츠스태킹은 개인으로도 즐길 수 있고 친구들이랑 같이 즐길 수도 있어서 매력적이에요.

Q. 스포츠스태킹을 하면서 겪었던 재미있는 에피소드가 있나요?

박지윤 학생 : 저희가 대회 한 달 전에 만들어진 팀인데도 어릴 때부터 알던 친구들이라 보니, 대회 연습 외에도 친구들이랑 맛있는 것도 먹고 선생님 안 계실 때는 다른 스포츠도 즐기며 장난쳤던 게 재미있었어요.

장현지 학생 : 2020년 제가 6학년때 코로나19로 비대면 대회를 한 적이 있었는데, 저희가 올린 영상이 제일 좋은 기록이 나와 1등을 할 수 있었어요.

김유성 학생 : 작년 교육감배 대회에서 우승해 금메달을 땀는데, 그때 화장실에 메달을 두고 오는 바람에 아직도 못 찾고 있어요. (웃음)

Q. 스포츠스태킹은 어떤 의미인가요?

박지윤 학생 : '성장 일기'라고 생각합니다. 엄청 어릴 때부터 접했고, 중간에 스포츠스태킹을 하지 않은 시기도 있었지만, 갑자기 다시 제 인생에 다가와서 많은 기회를 주었기 때문입니다.

장현지 학생 : '동반자'라 생각합니다. 어릴 때부터 지금까지 6년 가까이 함께한 스포츠이기 때문입니다.

김유성 학생 : '좋은 경험'이라고 생각합니다. 대회 때마다 연습하면서 목표를 기를 수 있게 해 줍니다.

북구민의 든든한 스포츠 동반자 부산광역시북구체육회

언제나 구민의 건강과 행복만을 생각하는 북구체육회는 오늘도 구민 가까이에서 그들의 이야기에 귀를 기울이고 있다. 이처럼 발로 뛰는 북구체육회의 노력은 부산시민체육대회 우승이라는 결과로 결실을 맺었다.

Q 부산광역시북구체육회에 대해 소개 부탁드립니다.

구민이 건강하고 행복한 삶을 누릴 수 있도록 일상 가까이에서의 체육 활동을 통해 얻는 즐거움을 전파하고 있습니다. 북구체육회는 '내일이 더 기대되는 변화의 북구'라는 목표 아래 운영되고 있으며, 23개 회원종목단체(정회원 18개, 인정단체 5개), 245개 클럽에서 8,629명의 동호인이 함께하고 있습니다.

Q 북구는 북구국민체육센터, 백양생활체육관, 덕천생활체육공원 등 공공체육시설을 기반으로 다양한 종목이 활성화되어 있습니다. 이와 관련하여 북구체육회의 자랑거리는 무엇인가요?

북구는 부산에서도 손에 꼽힐 정도로 고령화 지수가 높은 지역입니다. 구민의 20.5%가 65세 이상인 만큼 중년층과 노년층을 대상으로 한 종목 활성화에 힘쓰고 있습니다. 그라운드골프, 게이트볼, 파크골프의 무료 강습회를 개최하는 것과 더불어 파크골프 동호인 급증에 따른 대책으로 화명생태공원에 파크골프장 27개 홀을 추가 신설하였습니다. 현재 화명생태공원에는 연습구장 9개 홀을 포함하여 총 45개 홀이 마련되어 있습니다. 또한 축구 동호인들을 위해 노후화된 축구장을 인조잔디구장으로 재정비하는 중입니다.

Q 북구체육회가 운영하는 주요 프로그램과 특화 사업은 무엇인가요?

북구체육회는 덕천생활체육공원에 위치한 국제규격의 인공암벽장(2009년 완공)을 2021년부터 직접 관리·운영하고 있습니다. 2022년에는 인공암벽장을 리모델링하여 보다 쾌적하고 안전하게 이용할 수 있도록 하였습니다. 이 외에도 백양생활체육관에서 무료 배드민턴 교실 운영, 직장인 축구대회를 개최하는 등 1인 1스포츠를 독려하고 있으며, 체육 시설을 정비하고 확충하여 동호인과 구민들의 여가 선용 및 삶의 질 향상을 위해 노력하고 있습니다.

그리고 1998년부터 '8·15 광복기념 북구축구대회'를 개최하고 있습니다. 이 축구대회는 1919년 3월에 일어난 '구포장터 독립만세운동'의 정신을 기리고자 개최하였던 '구포읍 동별 친선 축구대회'가 그 시작이었습니다. 1991년부터 구포항토회가 명맥을 유지하였던 대회를 북구체육회가 이어받으며 향토 축제로 자리매김하였습니다.

Q 북구는 2022년을 포함해 부산시민체육대회에서 수많은 우승(2008년, 2011년, 2013년, 2015년, 2019년)을 차지하였을 뿐만 아니라 2017년에는 '부산광역시체육회 우수단체'에도 선정되었습니다. 이러한 성과를 낼 수 있었던 비결이 궁금합니다.

각 종목마다 종목협회장기대회를 개최하고 있으며 종목협회 동호인들의 활동이 위축되지 않도록 시설사용 허가 등의 지원을 아끼지 않습니다. 또한 지역 축제와 연계한 대회 개최 등을 통해 훌륭한 선수를 발굴하였으며, 체육 관련 민원에



적극적으로 대응하는 등 북구 체육계의 발전을 위한 방안을 찾고자 항상 발로 뛰며 노력하였기에 좋은 성적을 거둘 수 있었던 것 같습니다.

Q 앞으로의 운영 방향과 사업 계획에 대해 듣고 싶습니다.

구포시장과 화명생태공원을 잇는 '금빛노을브릿지'가 화려한 경관과 조명으로 북구의 새로운 랜드마크로 떠올랐습니다. 이를 적극 활용하여 금빛노을브릿지 하부에서 해달맞이 체조사업을 추진하여 주민들에게 활기찬 아침을 열어줄 뿐만 아니라 랜드마크 홍보에도 기여하고 있습니다. 또한 코로나19로 침체된 일상과 지역 체육계에 활력을 불어넣기 위해 각종 대회 개최 및 지원 사업을 적극적으로 추진할 예정입니다. 이를 위해 북구청 등 유관기관과의 소통을 바탕으로 구민이 스포츠를 통해 건강하고 행복해지는 선진 북구로 나아가기 위한 노력을 이어갈 것입니다. 북구민의 가장 가까운 곳에서 든든한 스포츠 동반자가 되겠습니다.



뜨거운 에너지로 뭉쳐서 찬다!

부산광역시청 축구동호회

축구,

온 국민의 가슴을 뜨겁게 만드는 스포츠다.

그 뜨거운 열정을 품고 그라운드를 마음껏 누비는 부산광역시청 축구동호회를 만나보자.





Q. '부산광역시청 축구동호회'에 대한 소개 부탁드립니다.

축구를 사랑하는 공무원들이 함께 모여서 친목을 도모하고 다른 시·도와의 교류 등 직장생활에서의 활력을 찾기 위하여 1983년 12월 3일 동호회가 창단되었습니다. 현재까지 40여 년의 역사를 이어오고 있죠. 회원은 20대부터 50대까지 다양한 연령층으로 구성되어 있으며, 100명 정도 함께하고 있습니다.

Q. 회원들은 어떤 배경(동기)을 가지고 동호회를 찾아오나요?

축구는 운동장과 공 하나만 있으면 할 수 있는 운동입니다. 남자라면 학창 시절이나 클럽에서 축구를 많이 했을 텐데요. 그때의 추억을 계속해서 이어가고 싶은 직원들은 축구동호회에 가입해 함께 땀 흘리고 친목을 다지며 대회에 출전하고 있습니다. 시에서 대규모 인사발령이 나면 축구에 관심있는 직원이 전입되었는지 확인하고, 가입을 권유하고 있습니다.

Q. 동호회 운영 방식이 궁금합니다.

매주 토요일 오전에 활동합니다. 여러 경기장을 순회하며 경기를 진행하는데, 대체로 정기 월례회, 다른 팀과의 친선경기, 자체 경기로 구분해 한주도 빠짐없이 경기를 진행해 오고 있습니다. 더불어 부산광역시청 축구동호회는 전국의 17개 광역자치단체가 자웅을 겨루는 '행정자치부장관기 전국공무원체육대회'에 참가하는데요. 우수한 성적을 내기 위해 대회 전에는 야간 연습경기를 약 10회 정도 진행하고 있습니다.

Q. 동호회에 대해 자랑한다면?

부산에서 가장 오래된 축구동호회이면서, 부산광역시청 내의 동호회 중 가장 활성화되어 있습니다. 그래서인지 저희 회원들은 늘 활기차고 에너지가 가득합니다. 직장에서 만난 사이지만, 축구를 통해 하나될 수 있는 만큼 더욱 끈끈한 동료애가 있습니다. 퇴직하신 분들도 명예회원으로 가입할 정도로 진심을 다해 활동하고 계십니다.

또한 부산광역시청 축구동호회는 공무원축구대회의 강자이기도 합니다. 전국에서도 전통의 강호로 꼽히고 있어 축구 실력을 인정받고 있습니다.

Q. 부산광역시청 축구동호회에서 주관하는 대회에 관해 소개해 주세요.

부산광역시청 축구동호회의 주관으로 부산의 16개 자치구·군이 참여하는 '부산광역시청자치구공무원축구대회'를 매년 10월에 개최합니다. 지난해까지 33회째를 진행하였는데, 대회 우승을 위한 구·군의 준비 및 참여 열기가 뜨겁습니다.

Q. 유구한 역사만큼이나 다양한 활동을 하고 계신 만큼 가장 기억에 남는 일은 무엇일까요?

1990년부터 2000년까지 일본의 나가사키 및 후쿠오카와의 친선교류전을 진행했습니다. 서로 각국의 도시를 방문하여 경기를 펼치고 만찬을 나누는 등 뜻깊은 자리를 가졌는데요. 그때 일본

친구들과의 인연은 지금도 개별적으로 이어지고 있습니다. 이 외에도 2000년부터 2015년까지 5회에 걸쳐 진행되었던 '소양보육원 원생 초청 단합대회'와 2018년 '몽골 어린이 초청 화합의 시간' 등의 활동도 기억에 남습니다.

Q. 시청 직원이 아니라도 축구동호회 활동을 할 수 있나요?

개인적으로 업을 하시는 분 가운데 시청과 연결되어 일하는 경우가 있는데요. 간혹 그분들 중에서 축구를 함께하고 싶다고 말씀하셔서 가입하시는 경우가 있습니다. 기본적으로 시청 직원을 대상으로 회원을 모집하지만, 특별히 제약을 두고 있지는 않습니다. 시청 직원분들을 포함해서 저희와 함께하고 싶다면 얼마든지 동호회의 문을 두드려 주시면 됩니다.

부산광역시청 축구동호회 주요 연혁

- 1983년** 부산광역시축구회 창단
- 1999년~** 제주특별자치도 상호교류(친선축구)
- 2022년** 제32회 자치구·군 직원 축구대회 개최(주관)
제1회 부산광역시체육회장배 Expo-Kick Match 축구대회 3위
- 2023년** 제2회 부산광역시체육회장배 Expo-Kick Match 축구대회 3위
- 전국 시·도 공무원 체육대회(축구)**
- 우승 2회('04, '17)
- 준우승 4회('02, '03, '05, '06)
- 영호남 시·도 공무원 친선 축구대회**
- 우승 6회('08~'10, '15, '17, '19)



Mini Interview

끈끈한 동료애를 바탕으로 즐기는 축구



박태성 회장



축구는 전국민의 가슴을 뜨겁게 만드는 스포츠입니다. 1983년 세계청소년축구대회가 멕시코에서 열렸는데, 박종환 감독이 이끄는 우리 대표팀이 '붉은 악마' 신드롬을 일으키며 4강에 진출해 온 국민이 열광했던 기억은 지금도 생생합니다. 저희 회원들은 저마다 축구에 대한 뜨거운 열정을 가지고 동호회에 함께하고 있습니다.

특히 축구 동호인의 한 사람으로서 부산에서 활동하는 공공기관 동호회 간의 축구대회가 꼭 있었으면 좋겠다고 생각했는데요. 그래서 제가 부산광역시 체육진흥과장으로 부임한 후 부산광역시체육회와의 적극적인 소통을 통해 '부산광역시청배 Expo-Kick Match 축구대회'를 만들게 되었습니다. 공공기관이 참여하는 대회에 축구를 사랑하는 사람들이 모인 장을 연 것만으로도 굉장히 뿌듯합니다. 앞으로도 축구뿐만 아니라 스포츠를 즐기는 동호인들의 활동이 많아지길 바랍니다.

축구에 흥미가 있으시다면 무조건 도전하십시오! 여기 많은 동료들이 여러분과 함께하기 위해 기다리고 있습니다. 축구 실력은 전혀 중요하지 않습니다! 끈끈한 동료애를 바탕으로 재미있는 경험을 함께 쌓아가면 좋겠습니다! 오세요, 시청 축구회로!

세계 정상을 향한 출발점

제52회 전국소년체육대회

미래에 대한민국 스포츠의 위상을 드높일 인재들이 모이는 전국소년체육대회.

1972년에 처음 개최한 전국소년체육대회는 오늘날까지 청소년들에게 올바른 스포츠 정신을 일깨워주고 있다.



■ 선의의 경쟁 속 눈부신 활약

지난 5월 27일(토)부터 30일(화)까지 4일간 울산광역시에서 열린 제52회 전국소년체육대회가 성황리에 막을 내렸다. 이번 대회는 육상, 수영, 축구 등 36개 종목의 경기가 펼쳐졌으며, 17개 시·도에서 1만 8천여 명의 선수 및 임원이 참가하였다.

전국소년체육대회는 청소년들이 선의의 경쟁을 펼치며 우의를 다지고, 건강한 신체와 건전한 정신을 함양하는데 이바지하는 축제의 장이다. 또한 학교 체육 활성화에 기여하여 대한민국이 스포츠 강국으로 자리매김하는 데 큰 역할을 하고 있다.

부산광역시는 지난 3월 말부터 부산초·중학생체육대회를 통해 대표 선수를 선발하였으며, 선수 693명, 임원 388명 총 1,081명으로 구성된 선수단을 꾸렸다. 부산광역시체육회 장인화 회장은 “꿈나무 선수 발굴과 육성을 위해 지속적으로 지원하겠다”는 약속과 함께 “그동안 흘린 땀과 노력이 헛되지 않게 자신의 꿈을 실현할 수 있도록 최선을 다해 경기에 임해주길 바란다”며 부산 선수단을 응원하였다. 이에 부산 선수단은 당초 목표하였던 금메달 20개 이상 획득을 비롯해 신기록을 달성하는 등 훌륭한 성과를 거두었다.

■ 미래를 이끌 주역으로 도약

부산 선수단은 이번 전국소년체육대회에서 금메달을 획득한 종목은 태권도, 펜싱, 에어로빅, 수영, 조정, 씨름, 유도, 역도, 양궁, 복싱, 테니스이다. 이 중 수영은 신기록까지 달성하며 5개의 금메달을 획득하였다. 수영에서 공건 선수가 13세 이하부 배영 50m(31.76초)와 자유형 50m(28.34초), 박우민 선수가 16세 이하부 접영 100m(55.19초) 종목에서 신기록을 세웠다. 또한 수영의 공건(분포초), 펜싱 플러레 개인 및 단체전의 김민결(여명중), 역도 합계 및 용상 120kg급 이상의 조성찬(동의중) 선수가 각각 2개의 금메달을 획득하면서 부산 선수단의 눈부신 성과를 견인하였다. 이와 더불어 의미 있는 활약도 있었다. 체조에서는 남자 중등부가 기계체조 단체종합 종목에서 무려 20여 년 만에 동메달을 획득하였으며, 핸드볼 종목은 10년 만에 4강에 진출하는 쾌거를 이루었다. 더욱이 핸드볼 종목을 4강으로 이끈 인지중 학교는 2명의 주니어국가대표를 배출하기도 하였다.

부산 선수단은 이번 대회에서 34개 종목에 참가하여 금메달 22개, 은메달 23개, 동메달 40개 총 85개의 메달을 획득하는 등 우수한 성적과 다양한 기록을 남기며 부산 스포츠의 밝은 미래를 확인시켜 주었다.





자연과 함께 달리는 2023년 부산 5산종주 트레일런대회

자연을 만끽하는 대회

트레일 러닝(Trail Running)이란 트레일(Trail)과 러닝(Running)의 합성어로 포장되지 않은 길이나 산, 들, 숲길 등을 달리는 것을 말한다. 현재 전 세계적으로 트레일 러닝 열풍을 일으키며 도로에서 달리는 마라톤 못지않게 대중적이며 자연 친화적인 아웃도어 레저스포츠로 자리 잡고 있다. 부산에서도 자연의 아름다움을 만끽하는 트레일런대회가 개최되고 있어 화제를 일으키고 있다. 네버스탑협동조합에서 주관하는 부산

최근 일상에서 평범한 달리기를 넘어 산과 언덕, 들에서 흠을 밟으며 달리는 트레일 러너들이 점점 증가하고 있다. 부산에서도 자연의 아름다움을 만끽하는 트레일런대회가 개최되어 화제를 일으켰다. 2023년 부산 5산종주 트레일런대회 현장으로 들어가 보자.

글 _ 제3기 부산스포츠기자단 김도호

5산종주 트레일런대회가 지난 5월 13일(토)부터 14일(일)까지 이틀 동안 성황리에 개최되었다. 대회종목은 60km와 33km 2종목이며, 60km 코스(백양산, 금정산, 철마산, 아홉산, 장산, 동백역)는 13일 저녁 10시에 출발하여, 14일 오후 3시까지, 17시간 내에 코스를 완주해야 한다. 주간 33km 코스(철마산, 문래봉, 아홉산, 산성산, 장산, 동백역)는 14일 아침 7시에서 오후 3시까지 8시간 내에 구간을 완주해야 하는 경기다.

이번 대회를 주최·주관한 네버스탑협동조합은 부산지역의 산길, 공원길, 해안길을 레포츠평간으로 개발해 100세 시대에 알맞은 체험형 스포츠 문화를 정착시키고 지역 내 아름다운 트레일런을 홍보하며 보급하는 일에 앞장서고 있다.

박시현 이사장은 “이번 대회는 전 구간이 자연 친화적인 숲길소로와 비포장 임도로 되어 있어 청정 무공해 지역을 체험할 수 있을 것이며, 부산을 동서로 나누는 낙동정맥과 남북으로 나누는 용천지맥의 가장 아름다운 주변 산을 완주하면서, 자연의 소중함을 체험하는 시간이 될 것이다.”고 말했다. 아울러 “순위를 정하는 스포츠이지만, 좋은 기록을 위한 과도한 욕심은 부상과 직결된다는 점을 기억할 것”을 당부했다.

특히 트레일 러닝의 승부를 뒤집을 수 있는 구간을 내리막 코스라고 판단하는 경우가 많아 속도를 내는 사람을 자주 볼 수 있는데, 산길을 내려올 때는 본인 체중의 3.5배 정도의 하중이 무릎에 실리는 만큼 관절 손상의 위험부담이 높아진다고 한다. 따라서 자연과 함께하는 트레일 러닝 자체를 즐길 수 있는 마음가짐이 필요하다. 동네 뒷산부터 시작해 자신이 소화할 수 있는 코스를 선정하고, 그 강도를 조금씩 늘려주는 자세가 필요하다.



Interview

Questions	손강희 (60km 남자부 2위)	한다솔 (30km 여자부 1위)
대회 입상 소감	입상할 실력이 아닌데 먼저 입상하게 되어 영광이고, 더 열심히 해야겠다는 생각밖에 없습니다. 아직 급한 오르막길에서는 로드속도가 많이 부족하다고 느낀 대회였습니다.	사실 트레일러닝 대회 자체를 처음 나와 본 거라 입상은 생각도 못했는데 운이 좋았습니다. 앞으로도 열심히 운동하라는 격려를 받았다고 생각합니다.
대회를 어떻게 준비하셨나요?	평일에는 새벽에 주 3회 주변 산 10km를, 주말에는 주로 장산에서 20~30km 트레일러닝하며 준비했습니다.	계단 오르기 연습을 많이 했습니다. 헬스장에 있는 천국의 계단 기구를 많이 활용했으며, 러닝 훈련 시에는 업힐에서 속도가 처지지 않도록 준비했습니다.
트레일러닝의 매력은?	가장 큰 매력은 다양한 지형이 나오기 때문에 지루하지 않다는 겁니다. 또한 로드달리기와는 다르게 지형에 따라 체력분배도 가능한 점이 매력입니다.	산속을 달리는 대회이다 보니 공기도, 경치도 좋아 일반 로드 마라톤보다 정신적 피로도가 덜합니다. 다리가 아프고 힘들어도 건강하게 뛸 수 있음에 감사한 생각도 듭니다.
입문자들에게 하고 싶은 말	다운힐에서 절대 신나게 뛰지 말고 체력 배분하면서 달리시길 바랍니다. 다운힐은 재미가 있지만, 근육 피로도가 매우 높아지기 때문에 중장거리의 경우 완주하기가 어려워집니다.	산에서는 일반 도로나 트랙에서보다 필요한 것들이 많습니다. 위급상황도 많이 생깁니다. 집중력을 잃지 않고 항상 몸을 잘 챙겨야 합니다. 기록보다는 부상없이 즐기는 마음으로 시작하면 좋을 것 같습니다.

롯데자이언츠를 통해 본 시민들의 프로스포츠 문화

최근 승리의 흐름을 이어가며, 13년 만에 8연승, 11년 만에 리그 선두라는 쾌거를 이룬 부산의 프로야구팀, '롯데자이언츠'의 기세가 매섭다. 이러한 롯데자이언츠의 상승세는 야구의 도시라는 별명에 걸맞게, 부산 시민들을 다시 사직야구장으로 모여들게 했다.

글 _ 제3기 부산스포츠기자단 임재순



시민들이 스포츠를 즐기는 방법에는 직접 활동하는 것 외에도 스포츠 관람을 통해 즐기기도 한다. 특히 부산은 프로 스포츠 중 야구에 대한 인기가 높아 야구의 도시라고 불리기도 한다. 또 부산을 연고지로 하는 '롯데자이언츠'는 이전부터 독특한 응원문화로 프로스포츠계에서 유명한 팀이다. 사직야구장을 가득 메우는 부산 시민들의 응원 열기가 다시 뜨거워지면서, 프로 스포츠를 즐기는 문화로 유명한 사직야구장이 다시 붐비고 있다. 이에 오늘은 지역민들이 프로 스포츠를 향유하는 방식에 대해, 부산을 연고로 하는 대표적인 구단인 '롯데자이언츠'를 찾아가서, 시민들의 응원문화를 비롯해 어떤 방식으로 프로 스포츠를 즐기고 있는지 취재해보았다.

지난 5월 20일, 2위 '롯데자이언츠'와 1위 'SSG 랜더스' 간의 경기로 많은 관심이 쏠렸다. 경기 결과에 따라 1위가 바뀔 수 있는 만큼 시즌 순위의 승부령으로 꼽혔기 때문이다. 롯데에 있어서는 다시 1위를 탈환할 수 있는 절호의 기회를 맞이했다. 이에 사직야구장 주변은 인산인해를 이루었다. 많은 이들이 경기를 즐기기 위해 유니폼을 입고, 먹거리를 준비해서 입장하는 등 대다수의 관중은 프로야구 관람을 축제처럼 즐기자 많은 준비를 해왔음을 목격할 수 있었다. 사람들은 프로 스포츠 즐기면서, 자연스럽게 삶의 스트레스를 해소하는 모습이었다. 이에 부산에서 사직야구장은 다양한 연령대의 사람들이, 남녀노소 불문하고 함께 즐기는 대표적인 현장이 되었다.

각자 준비해온 먹거리를 사람들과 나누어 먹으며, 야구 관람을 자연스럽게 즐기는 모습을 볼 수 있었다. 그러면 서도 경기 중간마다 '롯데자이언츠'가 안타를 치거나, 삼진을 잡는 활약을 선보일 때면 함께 환호와 박수를 보내는 등 응원 또한 놓치지 않는 모습이었다. 그리고 경기가 승부처에 들어서자 본격적인 응원문화가 시작되었다. 과거 '롯데자이언츠'의 대표적인 응원문화라 하면, '신문지응원', '봉다리응원'이 있었다. 하지만 응원문화가 바뀌면서, 현재는 선수마다 다양한 응원가와 견제구 외침 등을 통해서 응원을 이어가고 있다.

선수들의 응원가를 따라 부르는 것은 물론, '롯데자이언츠' 응원단의 울동에 맞추어 함께 동작을 따라 하며 하나 된 모습은 언제나 인상적이다. 따라 하기 쉽게 만든 응원가와 울동을 하다 보면 어느새 투수와 타자 간의 승부 결과가 나온다. 그리고 이 결과에 따라 사람들은 다 함께 환호를 지르거나 아쉬움을 표현하면서 시민들 간의 자연스러운 연대가 형성된다. 그리고 이러한 문화를 이끄는 이들은 롯데자이언츠 응원단이다. 응원단장과 치어리더로 구성된 응원단은 준비해온 응원가와 울동을 통해 사람들의 응원을 하나로 모으는 역할을 한다.

그리고 매회 야구가 끝날 때마다 다양한 이벤트를 진행하면서, 사람들에게 또 다른 재미를 선사하며 야구장 속에서 단순히 경기만이 아닌 다양한 추억을 갖고 갈 수



있도록 한다. 이렇게 하나 된 응원문화는 결국 선수와 팬이라는 경계를 넘어 모두 함께 경기에 몰입하여, 함께 경기에 나서는 것처럼 느껴지게 한다. 결국 이날 경기는 7대 5, 롯데자이언츠의 승리로 막을 내렸고, 1위로 다시 올라섰다. 경기가 끝나고 회사원이라고 밝힌 한 시민 팬은 퇴근 후 경기장에 도착하여 사람들과 함께 응원하고 먹거리를 즐길 수 있었고 무엇보다 함께 승리하는 모습을 목격해서 더 좋았다는 소회를 밝혔다. 수많은 사람들의 환호로 뒤덮였던 이날 밤, 시민들은 프로 스포츠를 관람하며 하나 된 마음으로 스포츠 문화를 즐기고, 향유했다.





도전, 투지,
그리고 희열

▲
산악
Alpine

예로부터 우리 선조들은 산을 바라보는 관점이 서양인들과 달랐다고 한다. 서양인들은 산을 두려움의 대상, 도전과 정복의 대상으로 바라봤는데, 반면 우리 선조들은 산을 신령스럽게 여기며 등산이 아닌 입산(入山)한다고 표현하면서 산을 존경의 대상으로 삼았다.



산악의 역사

산을 오르는 등산은 서양에서 시작된 문화로, 등산한다는 뜻의 알피니즘(alpinism)은 1760년 프랑스의 철학자 소쉬르가 상금을 걸고 사람들에게 알프스산 등정을 제안하면서 생긴 개념이다. 오늘날 알피니스트(alpinist)는 알피니즘을 실천하기 위해 높고 험난한 산을 오르는 데 도전하는 등산가를 의미한다.

우리나라에서는 서구 문물의 유입과 함께 근대적 의미의 등반, 즉 근대 알피니즘이 시작되었다. 일제강점기 때 우리나라에 거주했던 일본인들이 조선산악회를 창립(1931)했고, 우리 국민들은 1937년에 백령회를 결성하고 학교마다 등산 조직을 만들어서 등반 활동을 했다. 광복 후 조선산악회는 한국인으로 구성된 새로운 단체로 결성되었으며 이름도 한국산악회로 바꾸면서 국토구명학술조사, 국토 보호 활동, 등반대회 개최 등 다양한 활동을 이어나간다. 1950년대에는 전국적으로 대학 산악부가 생겨나는 등 다양한 형태의 산악 열풍이 불었다. 당시 장비 수입도 어렵던 시절이라 군수용 장비로 산악 장비를 대체했다고 한다. 이후 범국민적으로 산악운동이 활성화되면서 전국 산악연맹들은 히말라야 원정을 향한 투지를 불태우게 되었다. 마침내 1977년 고상돈 대원이 한국이 최초로 에베레스트 등정에 성공하는데, '여기는 정상, 더 오를 데가 없다'라고 무전한 고상돈 대원의 말은 그해 최고의 어록으로 꼽히기도 했다. 이후 동국대 산악부가 단일 산악회 최초로 8천 미터급 봉우리인 마나슬루 등정(1980)에 성공하였으며, 1990년대에는 매년 약 20팀의 히말라야 원정대가 꾸려지기도 했다. 2000년대 들어서는 엄홍길, 박영성 등 많은 산악인들이 히말라야 등정에 도전하며 좋은 성과를 거뒀다.

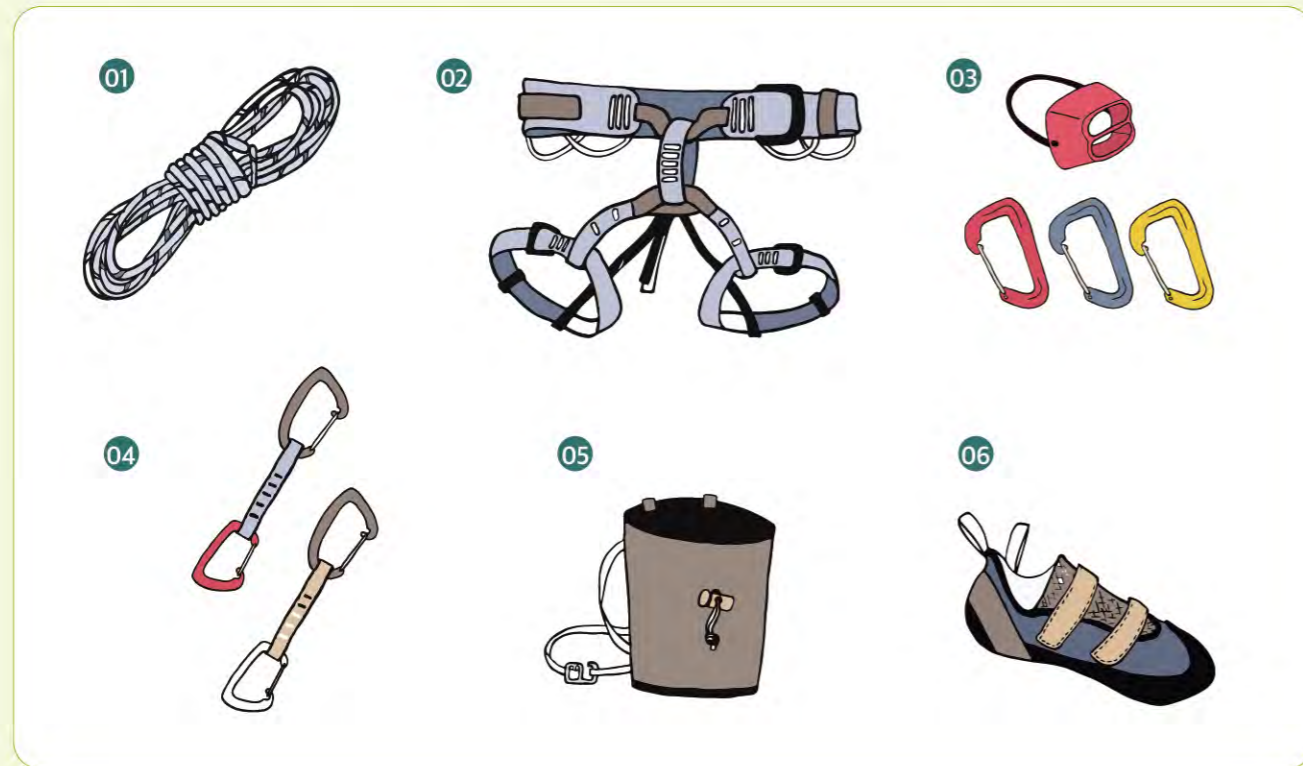


부산 산악의 역사

지리산 뱀사골계곡, 한신계곡 등 등산로로 사랑받는 이곳들은 부산광역시산악연맹 초창기 회원들이 개척한 길이라고 한다. 부산 산악인들의 위상은 국내 뿐 아니라 전 세계적으로 알려져 있는데, 그중 대표적으로 '부산다이나믹 희망원정대'가 있다. 2006년 4월 세계 최고봉인 에베레스트를 시작으로 2011년 9월까지 히말라야 14좌 등정에 성공했는데, 이는 단일팀으로 세계 최초, 5년 4개월 14일이라는 최단기간 등정으로, 세계기네스북에도 등재되어 있다. 찬란한 역사는 최근에도 이어졌는데, 2030 부산세계박람회의 유치를 기원하며 구성된 '골뎀피크 원정대'의 활약이다. 히말라야 골뎀피크는 1962년 영국 원정대가 북릉 6,100m까지 등반한 기록이 있지만, 정상에는 인간의 발길이 닿지 않은 곳이다. '골뎀피크 원정대'는 부산광역시산악연맹 복진영 원정대장과 박정용 등반대장을 비롯한 총 6명의 대원으로 구성되었으며, 지난 4월 8일 2차 등정에 도전, 마침내 4월 11일 해발 6,620m 골뎀피크 정상 등정에 성공하며 골뎀피크 첫 정상 등정이라는 역사를 남겼다.



스포츠클라이밍에 필요한 용구



01. 로프

등반용 로프는 체중이 실렸을 때 신축성으로 줄이 늘어나 추락 시 등반자의 충격을 완화시켜준다. 두께는 9.4mm~10mm, 길이는 60m 이상의 로프를 주로 사용한다.

02. 안전벨트

로프를 사람 몸에 직접 연결할 수 없기에 안전벨트를 착용해 로프와 연결한다.

03. 확보기

한 명이 암벽을 오르는 동안 다른 한 명은 아래에서 로프 길이를 조절한다. 등반자가 올라갈 때는 로프를 풀어주고, 떨어졌을 땐 꼭 잡아 추락을 막는다. 확보기는 로프에 마찰을 일으켜 추락 방지를 돕는 동시에 등반자를 천천히 하강시키는 도구 역할을 한다.

04. 퀵드로우

확보기와 안전벨트를 연결해주는 장비로 잠금장치가 있다.

05. 초크백

초크(탄산마그네슘가루나 송진가루)를 담은 가방으로 허리에 둘러서 등반한다. 손에 땀이 나거나 미끄러운 홀드를 잡을 때 가루를 손에 바르면 훨씬 수월하게 등반이 가능하다.

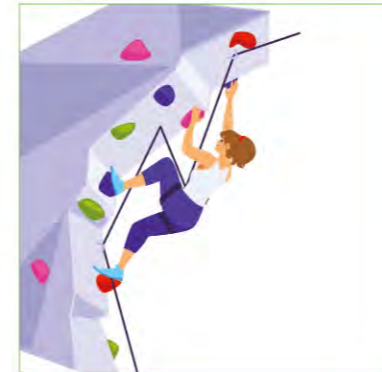
06. 암벽화

보통 운동화와 달리 발을 조여주는 역할을 하며 발보다 작은 사이즈를 신는다.



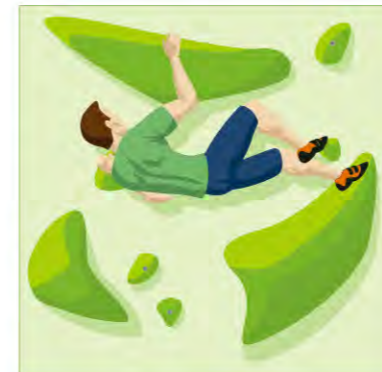
스포츠클라이밍 종목

스포츠클라이밍은 리드, 볼더링, 스피드 종목으로 이루어져 있다. 2020 도쿄올림픽에서는 이 3종목을 한 경기로 묶어(콤바인) 종합 평가해 순위를 매겼다. 2022 항저우아시아경기대회에서는 리드와 볼더링 종목만 묶어 순위를 결정한다.



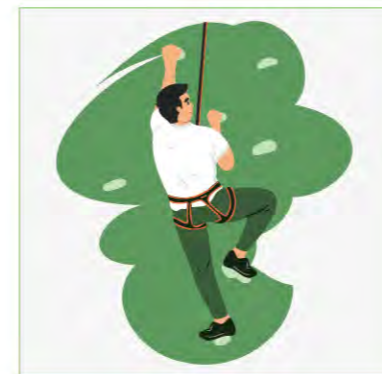
리드 Lead

- 15m 높이의 경기 벽을 6분 동안 얼마나 높이 올라가는지와 기술을 겨루는 난이도 종목
- 코스 내 모든 퀵드로우에 로프를 통과시키며 등반해야 함
- 경기 들어가기 전에 홀드가 설치된 벽면이나 다른 선수의 경기를 볼 수 없음
- 자신의 차례가 되면 6분가량 인공 암벽을 보고 루트를 만들어서 도전
- 한 번 추락하면 기회 없음



볼더링 Bouldering

- 다양한 구조물을 이용해 과제를 해결하는 등반으로 누가 더 많은 문제를 푸는지 겨루는 종목
- 4~5m 높이의 경기 벽 코스를 등반하며 해결한 과제 수로 순위를 매기며 동점인 경우 홀드 획득 포인트로, 평가 이후 동점은 시도 횟수로 순위 결정
- 올림픽에서는 총 4개의 코스가 주어지며, 코스별로 난이도가 다름
- 리드처럼 다른 선수의 경기를 지켜볼 수 없으며 즉흥적으로 코스를 등반해야 함
- 로프 없이 맨몸으로 등반함



스피드 Speed

- 똑같이 세팅된 경기 벽을 즉 누가 더 빨리 오르는지 속도를 겨루는 종목
- 벽의 높이는 15m, 기울기는 95도의 국제 규격 경기 벽에서 진행
- 홀드 배치 역시 고정적이며 규격에 맞는 회사의 홀드 제품만을 사용
- 암벽 꼭대기에 로프를 걸어두고 안전벨트를 착용한 채로 경기 진행
- 15m 벽을 오르는 데 남자 선수는 5~6초, 여자 선수는 7~8초 정도의 기록이 나온다.

SPORTS JOB

언어를 통해 마음을 이어주는 스포츠 통역사

외국인 선수와 구단을 연결하는 매개자이자 전달창구인 스포츠 통역사. 선수뿐만 아니라 외국인 코칭 스태프의 영입 또한 활발하게 이루어지는 만큼 스포츠 통역사의 수요도 증가하고 있다.



정서적 유대감을 형성한 매니저의 역할까지

스포츠 통역사는 외국에서 영입된 선수나 코칭 스태프의 커뮤니케이션을 도와줌으로써 일상생활을 하며 경기에 집중할 수 있도록 도와주는 역할을 한다. 근무시간과 장소는 정해지지 않는 것이 특징이며 선수와 24시간 함께 한다고 보면 된다. 주 업무는 외국인 선수의 통역이며 시즌과 비시즌에 따라 하는 일이 조금씩 달라진다. 시즌이 시작되면 선수들이 생활에 적응하고 경기에 몰입하여 좋은 성적을 내도록 돕는 매니저 역할을 하며, 시즌이 끝나면 영입을 위한 선수 선발 과정에 참여한다. 또한 확정된 선수에 대해 비자 업무 해결 등 토달 서비스를 담당하기도 한다.

스포츠 통역사에게 있어 필요한 조건

먼저 스포츠와 외국 문화 이해에 관심이 많으며 정확한 통역이 가능한 수준의 실력을 보유하여야 한다. 또한 스포츠 분야에 대한 전문 기술과 외국어를 꾸준히 익혀 효과적인 의사 전달과 구단과 외국인 선수, 양쪽의 입장을 다 이해하는 포용력을 가지고 있어야 한다. 특히 문화적 차이로 오해가 쉽게 쌓일 수 있기 때문에 구단과 선수가 신뢰하며 지낼 수 있도록 서로의 입장에서 통역을 함으로써 정서적 유대감을 형성하도록 하는 것이 무엇보다 중요하다. 또한 경기장을 자주 방문하여 현장경험을 익히는 것이 필요하다. 경기규칙과 운영방식에 대한 사전 이해의 폭을 넓힘으로써 자신만의 차별화된 강점을 보유할 수 있다.

스포츠 글로벌화에 따라 스포츠 통역사 역할 증가

최근 프로 스포츠가 발전하면서 스포츠는 남녀노소 구분 없이 즐기고 있으며 또한 우리나라 스포츠 분야에서 활동하는 외국인 선수, 코칭 스태프의 수가 점차 증가함에 따라 앞으로도 전문 스포츠 통역사의 수요가 높아질 것으로 전망된다.

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



건강과 땀

운동을 하다 보면 땀이 나게 된다. 땀을 흘린다는 것은 건강에 좋은 일인데, 특히 피지샘에서 나오는 '좋은 땀'은 우리 몸의 노폐물을 배출해주기도 한다. 그러나 지나친 운동으로 흘리는 땀은 오히려 우리 건강을 악화시킨다.



좋은 땀이란?

땀은 신체기능을 유지해주는 중요한 역할을 한다. 땀은 노폐물 배출에도 효과가 있는데, 특히 피지샘에서 나오는 땀이 '좋은 땀'이라고 한다. 운동한 지 30~40분이 지나면 피지샘에서 땀이 나오는데, 이 땀에는 콜레스테롤이나 피하 지방 같은 여분의 기름과 피로의 원인이 되는 젖산, 몸속에 축적된 수은, 카드뮴, 납 등 화학물질을 배출시켜 준다. 이렇게 땀을 배출하면 혈액이나 림프선의 흐름이 좋아지는 것은 물론 피로, 두통, 어깨 결림, 요통 같은 만성질환도 개선이 된다.

그러나 지나친 운동이나 사우나로 빼는 땀은 나트륨, 칼슘, 마그네슘 등의 이온이 함께 빠져나가 체내 전해질의 균형을 깨뜨릴 수 있다. 이 경우 손발이 저리거나 근육이 경직되고, 심하면 의식을 잃을 수도 있다. 또한 몸속 혈액이 농축돼 혈액순환 장애를 초래하는 경우도 종종 있다.

좋은 땀을 내려면 쾌적한 아침에 30분에서 1시간 정도 운동하는 것이 좋다. 단, 땀을 흘린 만큼 반드시 그만큼의 충분한 수분을 보충해줘야 한다. 또한 여름철에는 다른 계절에 비해 운동 능력이 감소하기에 무리한 운동은 약이 아닌 해가 될 수 있다.

적당히 흐르는 땀은 건강에 도움이 되지만, 땀이 많이 난다면 음식을 적게 먹는 것이 좋다. 소고기, 도라지, 고사리, 콩, 율무 등은 땀을 줄이는 데 도움이 된다. 매운 음식이나 튀김 등 고칼로리 음식과 카페인이 든 식품은 땀 배출량을 늘리므로 피하는 것이 좋다.

이럴 때 땀이 난다면? 반드시 확인!

1. 급작스러운 발열과 함께 나는 땀

감기와 폐렴 같은 감염질환이 있을 때는 몸에서 염증 반응이 일어나 체온이 높아질 수 있다. 이때는 몸에서 체온을 낮추기 위해 땀을 배출하는데, 이는 정상적인 생리 작용이다. 그러나 감기나 폐렴이 아님에도 급작스러운 발열을 동반해 땀을 흘린다면 반드시 병원을 방문하여 진료를 받아야 한다.

2. 잠잘 때 많이 흘리는 땀

잠잘 때 흘리는 식은땀은 수면무호흡증의 증상일 수 있다. 수면 중에는 부교감신경이 활성화돼야 잘 자는데, 코를 고는 수면무호흡증 환자들은 교감신경이 활성화돼 혈압과 맥박이 올라가면서 땀을 흘리게 된다. 또한, 수면 중 흘리는 땀의 원인으로 불안장애도 꼽을 수 있다. 불안 증상은 교감신경과 부교감신경의 균형이 깨지면서 발생하는데, 이때 숨 가쁨, 두근거림, 어지러움 등을 동반하면서 식은땀이 흐르기 때문이다.

3. 식사 중 비 오듯이 쏟아지는 땀

보통 뜨겁거나 맵거나 자극적인 음식을 먹으면 땀이 난다. 음식에 함유된 각종 영양소가 소화되면서 몸에서 열이 발산돼 체온이 상승하는데, 이때 정상 체온으로 다시 낮추기 위해서 땀이 분비된다. 하지만 식사 중 이마, 콧등, 입술 주위, 가슴의 앞부분 등에 비 오듯 과도한 땀이 쏟아진다면 미각성다한증을 의심해 볼 수 있다. 미각성다한증은 땀샘으로 가는 교감신경에 문제가 생겨 침샘으로 가는 부교감신경이 땀샘으로 연결돼 나타나는 증상이다.

K-스포에듀 편

출처 _ 국민체육진흥공단
[백호랑 까치랑] K-스포에듀 편





『부산국제경기대회기념전시관』

부산 스포츠의 근현대사 발자취부터 부산에서 열린 각종 국제대회의 기념자료와 전시물을 한눈에



전시관 정보

장소 : 부산광역시체육회관 1층

관람시간 : 09:00 ~ 18:00

휴관 : 매주 월요일

(월요일이 공휴일인 경우 다음 날 휴관)

2002년 부산아시아경기대회가 끝난 직후부터 부산광역시체육회를 중심으로 부산광역시체육회관 건립을 추진해왔고, 1층에 전시관을 조성하기로 구상했다. 이후 2008년 7월 25일 부산광역시체육회관과 함께 부산국제경기대회기념전시관이 개관하게 되었다.

부산국제경기대회기념전시관은 2002년 한일월드컵대회의 감동을 다시 한번 느낄 수 있는 '월드컵존', 부산을 빛낸 선수들의 '명예의 전당', 2002 부산아시아경기대회에 관한 모든 이야기를 알 수 있는 '아시안게임실', 장애인 체육의 질적 향상을 확인할 수 있었던 '아태장애인경기실' 등 총 4개의 전시관으로 구성되어 있다.

제1전시실 『월드컵존』 (면적 약 150㎡)



2002년 한일월드컵대회의 주제전시실이다. 잊을 수 없는 감동을 다시 느낄 수 있는 월드컵 환희의 공간으로 기념주화·메달, 선수 사인볼·유니폼 등의 주요전시물과 월드컵과 축구에 관한 자세한 이야기를 만나볼 수 있다.



제2전시실 『명예의 전당』 (면적 약 140㎡)

부산을 빛낸 국제대회 메달리스트 전시실이다. 부산 출신 올림픽, 아시아경기대회, 세계선수권대회 메달 입상자에 대한 자세한 설명과 기념물이 전시되어 있다.

제3전시실 『아시안게임실』 (면적 약 190㎡)

2002 부산아시아경기대회에 대한 에피소드와 대회 성과를 돌아보며 스포츠로 하나 된 축제를 기념하는 공간이다. 기념패와 메달 등 관련 기념품을 볼 수 있다.



제4전시실 『아태장애인경기실』 (면적 약 195㎡)

사회복지와 장애인 체육의 질적 향상을 확인하게 된 부산아태장애인경기대회를 기념하는 공간이다. 전시물은 물론 게임을 통해 경기를 체험할 수 있는 공간이 마련되어 있어 어린이들에게 즐거움을 선사해주는 전시실이다.



BSC SPORTS NEWS



제2회 부산광역시체육회장배 Expo-Kick Match 축구대회 개최 공공기관·단체 26개 팀, 700여 명의 직장 축구 동호인 참가

부산광역시체육회는 지난 5월 13일(토)부터 14일(일) 양일간 기장군 월드컵빌리지 축구장에서 공공기관·단체 26개 팀, 700여 명의 직장 축구 동호인이 참석한 가운데 2030 부산세계박람회 유치를 기원하기 위한 제2회 부산광역시체육회장배 Expo-Kick Match 축구대회를 성황리에 마무리했다.

대회 결과 부산소방재난본부팀이 우승을 차지하였고 부산경찰청팀은 준우승, 부산광역시청팀과 부산교통공사팀은 공동 3위를 각각 차지하여 대회 트로피와 부상

으로 상금을 받는 영광을 누렸다.

이번 대회를 주최한 부산광역시체육회 장인화 회장은 “2030 부산세계박람회의 성공적인 유치 기원과 동시에 영남지역 공공기관 및 자치단체가 스포츠로 하나 된 이번 행사에 의미가 뜻깊다.”면서 “그동안 주춤했던 직장 내 스포츠 동호회 활동이 이번 대회를 계기로 다시 활성화되어 건강한 직장 생활과 여가선용은 물론 기관 간의 상호교류 및 화합을 이루는 장이 되길 바란다.”고 전했다.



제18회 어르신체육대회 개최

부산광역시 16개 구·군체육회 9개 종목 1,500여 명 참가

부산 어르신 동호인들의 축제인 제18회 어르신체육대회가 지난 5월 12일(금) 성황리에 개최되었다.

어르신체육대회는 60세 이상 어르신을 대상으로 건강한 생활체육 활동 기회를 제공하고 생활체육인 간 화합을 도모하기 위해 부산광역시체육회가 매년 주최하고 있다.

사직실내체육관 주경기장 등 6개소에서 치러진 이번 대회에는 16개 구·군체육회 9개 종목(국학기공, 게이트볼, 그라운드골프, 배드민턴, 축구, 탁구, 테니스, 파크골프, 체조) 1,500여 명의 동호인이 참석해 열띤

경쟁을 펼쳤다.

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

부산광역시체육회 장인화 회장은 “역대 대회 중 가장 많은 어르신 동호인이 참가한 이번 대회가 성황리에 마무리되어 매우 기쁘게 생각하며 부산 어르신의 건강과 행복한 미래가 한발 더 나아갈 수 있는 아름다운 만남의 장이 되시길 바란다.”고 말했다.

구군체육회 소식



중구체육회

제20회 부산광역시중구체육회장배 체육대회

중구체육회는 5월 21일(일) 제20회 부산광역시중구체육회장배 체육대회를 개최해 동호인의 저변확대와 친목 도모의 장을 마련하였다. 부산디지털고등학교 외 3개소에서 4종목(게이트볼, 배드민턴, 축구, 테니스), 총 300여 명의 생활체육 동호인들이 참가하며 구민 모두 화합하는 분위기로 성황리에 대회를 마무리하였다.



서구체육회

남향체육공원 개장식

서구체육회는 5월 3일(수) 남향체육공원 개장식을 갖고 본격적인 운영에 들어갔다. 남향체육공원은 테니스장(1면), 배드민턴장(2면), 족구장(2면), 파크골프장, 풋살장, 게이트볼장까지 시설을 한층 업그레이드함으로써 명실상부한 시민 생활체육 및 휴식공간으로 자리매김할 수 있게 되었다. 시설 이용은 서구청 홈페이지를 통해 예약하여 사용할 수 있다.



동구체육회

2023 부산동구청장배 3x3청소년 농구대회

5월 20일(토) 동구국민체육문화센터 실내체육관에서 부산 동구청장배 3x3청소년 농구대회를 개최하였다. 코로나로 인해 3년 만에 진행된 이번 대회에는 중·고등부 각 16팀이 참가해 스포츠맨십을 다지는 뜻깊은 자리가 되었다.

* 대회결과 - 중등부 우승 : 뉴진스하입보이요
고등부 우승 : 모션스포츠1



영도구체육회

제43회 영도구청장배 생활체육대회

영도구가 주최하고 영도구체육회 및 영도구회원종목단체 주관으로 5월 14일(일) 생활체육 동호인들의 체력증진과 화합을 위한 제43회 영도구청장배 생활체육대회를 개최하였다. 이번 대회는 영도구회원종목단체 정회원단체 14개 종목, 준회원단체 1종목 3천여 명의 동호인들이 마린축구장 등 24개 경기장에서 그동안 갈고닦은 기량을 유감없이 발휘하였다.



부산진구체육회

제3회 부산진구청장배 파크골프대회

5월 10일(수) 대저파크골프장 A, B코스에서 약 200여 명의 선수들이 참가한 가운데 제3회 부산진구청장배 파크골프대회를 개최하였다. 대회를 통해 선수 개인의 실력을 뽐내며, 같은 조의 선수들과 소통하고 격려하는 등 승패 상관없이 모두에게 즐거운 대회가 되었다.

* 대회결과 - 우승 부산진(정수준), 백조(황현숙)



동래구체육회

제2회 동래구청장기 생활체육 파크골프대회

5월 13일(토) 부산삼락생태공원 파크골프장 C, D홀에서 제2회 동래구청장기 생활체육 파크골프 대회가 개최되었다. 많은 동호인들이 참가하여 화합하며 밝고 활기찬 분위기 속에서 대회가 성황리에 마무리되었다. 구민들의 신체적 활동 폭이 넓어지는 만큼 동래구체육회는 동래구 체육 발전과 동래구민의 건강증진에 더욱 노력할 것을 다짐하였다.



남구체육회

남구체육회 임원 문화·체육 탐방

남구체육회는 5월 14일(일) 부산광역시남구체육회 임원, 지도자들과 함께 남구체육회 임원 문화·체육 탐방을 실시하였다. 일정으로는 양산 통도사 탐방과 경남 지역민들의 스포츠 활동을 직접 보고 느끼기 위해 울산 상북면에 위치한 체육시설 등을 방문하였다. 남구 동호인들의 체육활동 만족도 향상을 위한 토의 시간을 마련하는 등 뜻깊은 시간을 가졌다.



북구체육회

2023 주5일제 생활체육실천광장

5월 20일(토) 부산 기장군 일대에서 주5일제 생활체육실천광장을 진행하였다. 북구 구민 가족 14팀과 북구체육회 직원 등 총 48명이 참석한 이번 행사는 부산 롯데월드, 스카이라인 루지 등 다양한 체험이 이루어졌다. 이번 행사를 통해 북구 구민 가족들이 행복한 시간을 보내고 소중한 추억을 담았으며, 모두가 안전 수칙을 준수하여 안전하게 행사를 마무리하였다.



해운대구체육회

부산 해운대 비치 얼티밋 챔피언십 2023

5월 13일(토) 해운대 해수욕장에서 부산 해운대 비치 얼티밋 챔피언십 2023이 개최되었다. 이번 대회는 한국, 미국, 일본, 필리핀, 대만 등 총 5개국에서 200명이 참가해 화합의 장을 즐겼다. 또한 스포츠를 통해 외국 선수들과 상호교류 하여 명품도시 부산을 홍보하는 계기가 되었다.



사하구체육회

제40회 사하구축구협회장기 축구대회

5월 21일(일) 을숙도 축구장에서 제40회 사하구축구협회장기 축구대회가 개최되었다. 약 400여 명의 선수들이 참여해 기량을 마음껏 발휘하였으며, 부상없이 안전하게 경기를 마무리하였다.

* 대회결과 - 우승 : 사동축구회 / 준우승 : 황호축구회
공동 3위 : 감천축구회, 다대포축구회



금정구체육회

제14회 금정구노인지회장배 한국대회

부산광역시금정구한국협회는 5월 3일(수) 금정구 노인지회 3층 강당에서 제14회 금정구노인지회장배 한국대회를 개최하였다. 100여 명의 동호인이 참가해 선의의 경쟁과 화합을 다지며 성공적으로 대회를 마무리하였다. 이날 최규원 금정구체육회장은 축하인사를 통해 한국을 사랑하는 동호인들을 위한 쾌적한 환경과 인프라 조성에 최선을 다하겠다고 전했다.



강서구체육회

제4회 강서구파크골프 협회장기 대회

5월 22일(월) 대저생태공원 파크골프장에서 제4회 강서구파크골프 협회장기 대회를 개최하였다. 이번 대회는 동호인 350여 명이 참가해 클럽별 상호친목을 다졌으며, 동호인들의 체력증진과 경기력 향상에 의의를 두고 부상자 없이 성황리에 대회를 마쳤다.



연제구체육회

제5회 연제구청장기 볼링대회

연제구체육회는 5월 14일(일) 삼호볼링장에서 제5회 연제구청장기 볼링대회를 120여 명의 동호인들이 모인 가운데 성황리에 개최하였다. 이번 대회로 볼링 종목의 저변확대는 물론 그동안 같고 닦은 기량을 마음껏 발휘하는 화합의 장이 되었다.

* 대회결과 - 우승 : 엄지클럽 / 준우승 : 투어클럽
3위 : 투모루클럽



수영구체육회

2023 부산광역시수영구골프협회장기대회

부산광역시수영구골프협회는 5월 14일(일)부터 15일(월)까지 1박 2일 일정으로 부산광역시수영구골프협회장기대회를 개최하였다. 이번 대회는 약 30여 명의 동호인이 모인 가운데 진행되었으며, 경기가 끝난 후 시상식으로 마무리하였다.



사상구체육회

2023년 사상구청장배 배구대회

5월 14일(일) 2023년 사상구청장배 배구대회가 다누리센터에서 진행되었다. 9개 팀 121명이 출전하여 성황리에 경기를 치르며 대회를 마무리하였다. 사상구배구협회는 부산시민체육대회에서 4년 연속 3위, 제17회 여성체육대회에서 2위를 차지할 정도로 기량이 우수하며 하반기에 열릴 제34회 부산시민체육대회에서 큰 활약을 펼칠 것으로 기대하고 있다.

* 대회결과 - 우승 : 사상클럽 / 준우승 : B.S클럽
3위 : 스타클럽 / 4위 : 볼사랑클럽



기장군체육회

2023년 제8회 기장군배드민턴협회 여성부대회

5월 14일(일) 기장체육관 보조 경기장에서 2023년 제8회 기장군배드민턴협회 여성부대회가 개최되었다. 200여 명의 여성 선수들이 출전하였으며, 남자선수단 못지않은 치열한 경기를 펼쳤다. 대회를 통해 기장군 여성부 선수들은 더욱 경기력을 키우는 계기가 되었다.





부산국민체육센터

꿈나무체능단 어린이날 행사 개최



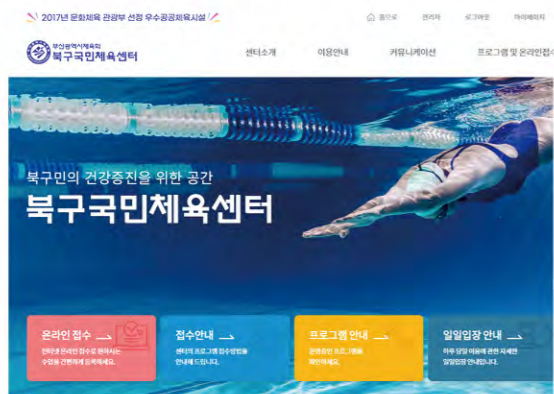
부산국민체육센터 꿈나무체능단은 어린이날을 맞아 5월 4일(목) 어린이날 행사를 개최했다. 이날 행사는 메가박스 부산극장에서 '마리오 브라더스' 영화 관람과 사진 촬영, 어린이날 선물 증정으로 진행되었다.

꿈나무체능단은 어린이날 행사에 걸맞게 영화관을 대관하여 아이들에게 보다 쾌적하고 편안한 관람 환경을 제공하였으며, 영화가 상영되는 동안 아이들의 웃음소리가 떠나질

않았다. 한 체능단 단원은 "집에서 TV로만 보던 만화를 이렇게 큰 영화관에서 보니 너무 즐겁고 설렜다."며 기쁜 마음을 전했다. 부산국민체육센터 꿈나무체능단은 단원들이 유치원 생활을 하면서 좋은 추억과 행복한 기억만 가득할 수 있도록 앞으로도 다양한 행사를 계획 중이다.

북구국민체육센터

홈페이지 온라인 결제 시스템 도입



북구국민체육센터는 5월부터 홈페이지를 새롭게 개편하였다. 기존에는 방문 접수만 가능하였기에 지역민들의 불편함이 있었지만, 온라인 결제 시스템 도입 후에는 언제 어디서나 인터넷과 스마트폰으로 쉽고 편리하게 등록할 수 있다. 앞으로도 북구국민체육센터는 지역 공공체육시설로서의 역할 증대 및 주민들이 쉽게 접근할 수 있는 시스템을 구축·보완하여 지역민들의 만족도를 높여 나갈 것이다.

* 홈페이지 주소: 북구국민체육센터 www.bukgusports.com



강서구국민체육센터

2023년도 강서브라이트센터 소방훈련 실시



강서구국민체육센터는 5월 23일(화) 강서구 보건소와 합동으로 소방훈련을 실시했다. 이날 훈련에서는 가상 화재 상황에 따라 신속한 상황 통보 및 인명 대피와 자체 소방 시설을 활용한 초기 진화 등의 교육이 있었다. 앞으로도 강서구국민체육센터는 화재 및 재난 발생에 대비 대응체계를 구축해 나가는 데 최선의 노력을 할 것이다.

부산종합실내테니스장

제18회 어르신체육대회 개최



대회결과	1위	2위	3위(장려)
구군	해운대구	부산진구	남구, 금정구

5월 12일(금) 부산종합실내테니스장에서 제18회 어르신체육대회가 개최되었다. 각 구·군 어르신들의 페어플레이를 통한 화합의 장이 펼쳐졌다.

부산실내빙상장

제18회 전국빙상동호인 부산광역시대회



5월 28일(일) 부산실내빙상장에서 개최된 제18회 전국빙상동호인 부산광역시대회는 코로나19 이후 처음으로 부산에서 열린 동호인 빙상대회로 전국 각지에서 254명의 동호인이 참가하여 성대하게 치러졌다. 본 대회는 전국규모의 대회로 해마다 많은 동호인들이 참여해 교류의 장을 펼치고 있다.

부산광역시당구연맹



2023년 유·청소년 당구 무료체험교실 모집



부산광역시당구연맹에서 2023년 유·청소년 당구 무료체험교실을 운영한다. 부산지역 유·청소년을 대상으로 스포츠 당구를 알리기 위한 일환으로 체험교실을 운영하며, 이를 통해 좀 더 관심을 가지고 지속적인 교육을 원하는 유·청소년들은 1-리그 가입도 가능하다. 무료체험교실은 앞으로도 비정기적(2주에 1회 가량)으로 운영될 계획이며, 가족단위 참여도 가능하다.

1차 교실은 6월 3일(토) 10시 30분이다(2차 교실은 6월 17일(토)로 내정되어 있으나, 변경될 수도 있다). 장소는 덕천동 빌보드 당구클럽(부산 북구 만덕대로 33)에서 진행하며 참가비는 무료이다.

신청 및 문의

부산광역시당구연맹
사무과장 황준원(010-8510-3836)

거점스포츠클럽



제52회 전국소년체육대회 펜싱(플러레) 남자16세이하부 전관왕 석권



5월 27일(토)부터 30일(화)까지 울산광역시에서 제 52회 전국소년체육대회가 개최되었다. 부산광역시 거점스포츠클럽은 펜싱, 테니스, 체조 등 3종목에 부산광역시 대표선수로 참가하였다. 펜싱은 5월 21일(일)부터 24일(수)까지 사전경기로 진행되었고, 펜싱(플러레) 남자16세이하부 단체전 1위, 개인전 1위(김민결), 남자 최우수선수상(김민결) 등 전관왕을 이루며 스포츠클럽 최초로 역사적인 성과를 이루었다. 한편, 체조 종목에서는 여자13세이하부 정미리 선수

가 개인도마 결승에 진출하였지만, 4위로 아쉽게 메달권에는 들어서지 못하였다. 아직 5학년인 정미리 선수는 내년 전국소년체육대회에서 큰 활약을 기대해 본다. 테니스 종목은 여자13세이하부 16강, 남자 13세이하부 16강, 여자16세이하부 8강으로 소년체육대회를 마쳤다. 이번 전국소년체육대회 준비에 고생한 지도자 및 선수들에게 많은 박수와 격려를 부탁드립니다.



양방향 척추내시경!



당신의 척추·관절 질병과 싸워줄 박원욱병원!

척추 · 관절 · 뇌질환 · 스포츠의학 · 통증치료



개인별 스포츠의학 재활치료 시스템

박원욱병원

진료 시간 월요일: 09:00 ~ 18:00 화요일: 09:00 ~ 17:00
토요일: 09:00 ~ 13:00 점심시간: 12:30 ~ 13:30

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

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

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



Mercedes-AMG SL Roadstar

The STAR IS REBORN

메르세데스-벤츠 공식 딜러 스타자동차에서 만나보세요.

AMG



스타자동차

대표번호 1688-2369(benz)
홈페이지 www.mbstar.co.kr

전시장
해운대 051-709-6301 부산 해운대구 해운대로 277(우동)
금정 051-710-2369 부산 금정구 중앙대로 1912(구서동)
울산 052-701-0503 울산 남구 삼산로 83번길 (달동)
기장 051-901-2390 부산 기장군 기장읍 기장해안로 147, B1

인증중고차
사직 051-775-9820 부산 연제구 경기장로 21
울산 052-701-0513 울산 남구 삼산로 83번길 (달동)

서비스센터
해운대 051-797-9619 부산 해운대구 해운대로 287(우동)
금정 051-775-9811 부산 금정구 중앙대로 1912(구서동)
울산 052-705-7203 울산 남구 남중로 74번길 19(삼산동)

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!!**

2030 부산세계박람회 유치를
BNK부산은행이 응원합니다

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