



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. 11 Vol. 60

부산광역시체육회 매거진

부산광역시체육회

부산체육

부산광역시체육회 매거진
 Busan Sports Council Magazine

Vol. **60**
 2023. 11



영광의 인물
 부산광역시소프테니스협회
 장춘영 고문

이슈 & 포커스
 제104회 전국체육대회 결산

스포츠 히어로 1
 부산광역시체육회 에어로빅-합합팀

CONTENTS




부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

2023. 11 Vol. 60



발행일 2023년 11월 15일(월간, 비매품, 통권 제60호)
발행인 부산광역시체육회 회장 장인하
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
부산체육인
부산광역시출납기협회
이미애 회장

08
영광의 인물
부산광역시소프트테니스협회
장춘영 고문

12
이슈 & 포커스
대한민국 체육인들의 뜨거운 축제
제104회 전국체육대회 결산

16
부산체육의 미래
부산체육고등학교 세팍타크로부



04

인

인화 소통

20
스포츠 이야기
'운동+여행' 함께 즐기는 강서체육공원,
대저·맥도생태공원

24
스포츠 히어로 1
부산광역시체육회 에어로빅·힙합팀

28
구·군체육회를 가다
부산광역시연제구체육회

30
스포츠 히어로 2
부산광역시중구청 백인철 선수

34
부산스포츠 기자단
- 부산광역시체육회장배 Beginner 인라인스피드대회
- 부산광역시체육회장배 배드민턴대회

지

지식 나눔

38
스포츠 PLUS +
완벽한 스포츠, 만능 스포츠인
근대5종

42
건강 라이프
환절기마다 찾아오는 불청객
알레르기 비염

44
스포츠 정보
모든 사람을 위한 평생 체육,
생활체육 ②

업

업글 소식

48
BSC 뉴스
- 2022년 생활체육지도자 배치사업 성과평가
- 2023년 부산광역시 구·군체육회
생활체육지도자교육 개최

50
회원단체 소식

54
센터 Info
- 부산국민체육센터
- 북구국민체육센터
- 강서구국민체육센터
- 영도국민체육센터
- 부산실내빙상장
- 부산종합실내테니스장

56
종목·공공스포츠클럽 소식



24



49

앞으로 뻗어나갈 건강한 나뭇가지를 위하여

부산광역시줄넘기협회 제1·2대 회장,
줄넘기세상 대표 이미애



부산광역시줄넘기협회의 첫 시작부터 지금까지 언제나 든든한 뿌리가 되어주고 있는 이미애 회장.
튼튼하고 견고하게 뿌리 내린 나무에서 이제는 더 멀리,
더 높은 곳으로 뻗어나갈 나뭇가지들을 기대한다는 그의 이야기를 들어보았다.

우연에서 시작된 일생의 업

부산광역시줄넘기협회는 2009년 결성 이후, 14년 만에 부산지역 내 10개 지부를 두고 천여 명이라는 인원이 모일 만큼 줄넘기를 향한 구성원들의 사랑이 뜨겁다. 길지 않은 역사에도 불구하고 큰 성장을 이룩할 수 있었던 것은 협회를 이끌어가는 주축들의 뜨거운 열정 덕분이 아니었을까. 그 때문인지 협회에 들어가는 순간부터 예사롭지 않은 열의의 기운을 느낄 수 있었다. 열정이 시작되는 출발점이자 단단한 뿌리로서 부산광역시줄넘기협회를 이끌어가고 있는 이미애 회장은 어떻게 줄넘기와 만나게 되었을까.

“줄넘기를 시작한 것은 정말 우연이었습니다. 아이들이 어렸을 때 함께할 수 있는 운동이 뭐가 있을까 고민했어요. 그러다가 지금의 초음 어린이대공원에서 줄넘기 교육 프로그램을 진행한다는 소식을 접하게 되었죠. 무작정 아이들의 손을 잡고 갔던 그곳에서 처음 줄넘기를 시작했던게 지금까지 이어져오고 있네요.”

그때부터 이미애 회장과 줄넘기의 인연은 시작되었다. 그가 줄넘기를 시작할 당시만 하더라도 줄넘기는 모두에게 단순

한 운동이었고, 지금처럼 하나의 ‘업(業)’이 될 수 있다는 건 상상도 못 하는 일이었다고 한다.

“보통 줄넘기는 아이들의 키 성장을 돕기 위해서, 혹은 취미 생활로만 하는 것이라 생각하시는 분들이 많습니다. 하지만 줄넘기도 다른 스포츠 종목과 마찬가지로 전국대회도, 세계 선수권대회도 있는 정식 운동이죠. 특히 우리나라 국가대표 선수들은 ‘번갈아 뛰기’ 종목에서 세계 최고의 기량을 보여주고 있어요. 지금도 어린 학생들은 국가대표 선수들을 보며 꿈을 키우기도 합니다.”

언젠가부터 줄넘기는 단순한 취미 생활, 운동을 넘어 하나의 스포츠로 자리잡았고, 많은 이들의 사랑을 받은 덕분에 줄넘기를 전문으로 가르치는 학원과 클럽이 곳곳에 생겨났다. 그뿐만 아니라 줄넘기는 요즘도 학교 방과 후 수업 중 가장 인기 있는 과목으로 꼽힌다.

자신을 더욱 사랑하게 만드는 줄넘기

“줄넘기에는 굉장히 다양한 기술이 있어요. 가장 기본이 되는 ‘양발 모아 뛰기’부터 ‘번갈아 뛰기’, 줄넘기의 한 쪽 손잡





이를 돌리는 듯 던졌다가 다시 받는 동작인 '릴리즈', 요즘 인기 있는 '크룩하 줄넘기' 등 그 방법은 셀 수 없을 정도로 무궁무진하죠. 또 줄넘기는 한 동작이 익숙해지면 거기에서 또 다른 동작을 추가할 수 있어서 점차 자신의 능력치를 높여갈 수 있는 근사한 운동이에요.”

이미에 회장은 체력 증진도, 키 성장도, 자신감 성취도 무엇 하나 놓치지 않는 줄넘기의 매력에 푹 빠져있었다. 그렇다면 이미에 회장과 더불어 학원, 학교, 동호회 등 많은 사람들에게 줄넘기가 가져다주는 삶의 변화는 과연 무엇일까.

“여느 운동들처럼 활기를 가져다주거나 운동 효과를 불러오는 건 물론, 줄넘기를 하면서 가장 큰 변화는 자존감 상승이에요. 줄넘기에는 굉장히 다양한 기술이 있습니다. 어떤 기술을 해내기 위해 목표를 설정하고, 이를 달성하면 '이게 되는구나'라는 성취감과 큰 기쁨을 느낄 수 있죠. 성취감이 하나 둘씩 모이다 보면 자신의 한계를 극복했다는 생각이 들면서 뭐든 해낼 수 있다는 자신감이 생겨요.”

줄넘기는 선수권 대회뿐만 아니라 매년 8~10회 정도 공연을 비롯한 행사가 있다. 어마어마한 숫자의 관중 앞에서 공연을 하고 난 후 사람들의 박수 소리와 함성 소리를 듣는 기분은 이루 말할 수 없이 짜릿하다고 한다.

“내가 좋아하는 종목을 다른 사람 앞에서 선보임으로써 자신감과 자존감이 많이 상승하는 것 같아요. 일반인이 이렇게나 큰 규모의 행사에서, 또 많은 사람들 앞에서 자신의 능력을 보여줄 수 있는 일이 흔하지 않거든요. 아이들도, 어른들도 짜릿한 퍼포먼스 경험을 통해 새로운 꿈을 꾸는 모습을 보면서 줄넘기의 효과를 톡톡히 체감합니다.”

전문 선수를 목표로 하는 것이 아니라도 다양한 행사에서 갈고 닦은 실력을 뽐내며 협회 구성원들은 저마다 할 수 있다는 자신감을 가진다고 한다. 그런 모습을 통하여 줄넘기가 가져다주는 즐거움을 더욱 확신하게 된다는 이미에 회장. 장소에 구애받지 않고, 장비도 특별한 것 없이 줄넘기 하나면 되는 이 간단한 운동이 선물하는 기쁨은 굉장하다고.

더 멀리 뻗어나갈 가치를 위해

“공자 말씀 중 '배우고 생각하지 않으면 얻는 게 없고, 생각하 기만 하고 배우지 않으면 위태롭다'는 이야기가 있습니다. 저는 그 말을 늘 되새기려고 합니다. 일단 배우고, 그 다음은 생각하고, 생각했으면 실천하는 것. 이를 인생철학 삼아 운동 에도 접목해 나가려고 해요.”

이미에 회장은 배울 점이 많은 협회가 있다면 전국 어디에 있든 직접 방문해 본다고 한다. 어떻게 협회를 운영해 나가는 지, 지도진들은 어떤 교육방법으로 훈련하는지 참관하고, 돌아온 뒤에는 협회 임원들과 의논을 거쳐 벤치마킹을 시도한다. 끝없이 배우고 생각하며 실천으로 옮기는 태도. 그것이 이미에 회장의 인생철학임과 동시에 줄넘기를 대하는 마음 가짐이었다.

“그리 긴 시간이 아님에도 협회가 성장할 수 있었던 것은 모두 '사람' 덕분입니다. 부산광역시줄넘기협회가 만들어질 당시에 계셨던 분들이 지금까지도 그 자리를 지켜주고 계세요. 참 감사한 일이지요. 모든 구성원들이 책임감과 열정을 가지고 오랜 시간 동안 함께해 주신 덕분에 협회가 건강히 뿌리내릴 수 있습니다. 건강한 뿌리가 있기에 자라나는 나뭇가지도 계속해서 건강하게 뻗어나갈 수 있을 거라 믿습니다.”



부산광역시줄넘기협회의 역사와도 같은 뿌리를 함께하고 있는 분들과 앞으로도 흔들림 없이 협회를 잘 이끌어나가고 싶다는 이미에 회장. 이제는 근사한 가지들이 열정 가득한 젊은 선수, 지도자들을 양성해 또 다른 곳에서 뿌리내리게 하고 싶다는 그는 마지막까지 협회에 대한 뜨거운 애정을 내비쳤다. 부산광역시줄넘기협회라는 나무가 어떤 어려움 앞에서도 굴하지 않고, 든든하게 가치를 뻗어나갈 앞날을 기대해 본다.



십 대부터 구십 대까지, 평생의 스포츠, 소프트테니스

부산광역시소프트테니스협회 장춘영 고문

소프트테니스라고 불리는 정구는 테니스에 비해 가벼운 라켓과 부드러운 공을 사용하여 동양인의 체격에 알맞게 고안된 스포츠로 아시아에서 많은 대회가 열린다. 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 소프트테니스에 대하여 장춘영 고문의 80여 년에 가까운 소프트테니스 인생을 통해 들어보았다.



통영 앞바다에서 소프트테니스의 시대를 열다

장춘영 고문은 올해 아흔이 넘는 나이에도 건강한 신체와 정신력으로 소프트테니스를 즐기고 있다. 교육자로서 오랜 세월 동안 헌신한 그에게 소프트테니스는 인생의 동반자와 같다고. 장춘영 고문이 처음 라켓을 잡았던 것은 12살 때였다.

“제가 통영수산중학교 출신입니다. 통영의 남망산이라는 작은 산이 있는데 그 아래 통영수산중학교가 있었습니다. 그 옆은 바닷가였어요. 제가 입학하고, 바닷가 쪽에 선배들이 모여 있길래 가보니 소프트테니스 코트에서 볼을 치고 있지 뭐니까. 그때는 중학교와 고등학교가 분리되어 있지 않아서, 5학년 선배들도 있었는데, 제가 학교만 끝나면 어제 오고 오늘도 오고 내일도 오고 그러니까 한 선배가 저에게 와 보라고 하더라고요.”

선배들의 모습을 멀리서 구경하던 어린 십 대 소년은 이제 아흔이 넘는 오늘까지 소프트테니스를 치고 있다. 평생을 함께한 소프트테니스만의 매력은 무엇일까. 소프트테니스는 56g의 테니스공보다 가벼운 30g 정도의 말랑 고무 재질의 공을 사용하며, 라켓의 무게도 가볍고 조금 더 크다. 양쪽 면을 사용하는 테니스와 달리 소프트테니스는 한쪽 면을 사용한다.

“소프트테니스 경기를 통하여 품성(品性)과 인격(人格)을 도야하고 배양하는 데 중점을 두고 있습니다. 한마디로 정구 즉, 소프트테니스의 매력은 너무나 황홀하고 빛나며 섬세하고 가슴 설레이는 환상적인 운동경기입니다.”

장춘영 고문 주요 이력

- 부산원로체육인회 이사
- (사)한국체육인회 부산시지회 이사
- (사)한국체육인회 회원



소프트테니스 경기를 통하여 품성(品性)과 인격(人格)을 도야하고 배양하는 데 중점을 두고 있습니다. 한마디로 정구 즉, 소프트테니스의 매력은 너무나 황홀하고 빛나며 섬세하고 가슴 설레이는 환상적인 운동경기입니다.



평생을 지탱하는 단단한 근력이 되다, 후진 양성

장춘영 고문이 부산서여자중학교(현 당리중) 교사로 재직하던 때, 희망 학생을 뽑아 정구 운동을 시켰다.

“학생들에게 뛰어난 운동선수가 되기보다 그저 학생들이 대학을 졸업하고 성인이 되어서도 스포츠를 즐기며 삶을 다채롭게 꾸며가라는 뜻이었는데, 열심히 하더니 선수도 하고 대학 졸업 후에는 여자 중고교에 교사로 임명되어 교육자의 길을 가기도 하였습니다.”

장춘영 고문이 한 학교에서 교장으로 있던 시절에는 그 제자가 교사로 재직 중이었다. 혹시라도 교내에서 오해가 생길까, 학교에서는 아는 척도 제대로 하지 못했다고. 그가 정년 퇴임을 하면서 ‘이 교사가 내 제자입니다.’라고 유쾌하게 밝혔다고 한다. 그때 그 제자도 정년퇴직한 지 어느덧 3년이 되었다. 세월과 함께 여러 일이 다채롭게 쌓이니, 그만큼 좋은 일도 없다. [정구 제자 : 고복희(경여고-부산여고 근무), 강영해(남천여중-재송여중 근무)]

북부산정구클럽 탄생하다

“소프트테니스 덕분에 재미있는 추억거리가 참 많습니다. 1999년도에 북부산정구클럽 회장을 하게 되었는데, 당시 서면에 위치한 개성중학교 테니스장에서 홍남태내과 원장을 비롯한 8명이 모여 북부산정구클럽이 탄생하였습니다.”

지금은 가야공원 아름테니스장에서 김종열 회장을 비롯해 평균 연령 85세의 10여 명의 회원이 화요일, 목요일, 토요일 주 3회 운동을 하고 있다.

“경기가 시작되면 강서브에 이어 베이스라인에 가깝도록 길게 대각선으로 찢러주고 다음은 센터 쪽으로 길게 찢러주고, 다음으로 평행으로 길게 찢러줍니다. 다 받아 올리면 그 다음은 네트에 아주 가깝게, 짧게 살짝 넘기는데, 80~90세 노인이 이걸 다 받아넘깁니다. 참으로 환장할 노릇이죠. 감탄과 탄식이 절로湧솟습니다.”

이렇게 북부산정구클럽 회원들은 웃음꽃을 피우며 오늘의 소프트테니스 경기를 마친다.

소프트테니스의 매력, 즐거움의 원동력

소프트테니스를 통해 얻은 가장 큰 혜택은 건강이다. 고향인 통영에서 소프트테니스를 시작하고부터 80여 년의 세월을 마음먹은 대로 활동할 수 있다는 게 삶의 원동력 되었다.

“소프트테니스가 개인 운동이 아니라 함께하는 운동이라 더 매력적입니다. 전국대회가 열리면 클럽 구성원들과 함께 다니는데 안 가본 곳이 없을 정도입니다. 순천, 여수, 광주, 광양, 전주, 안산, 문경, 단양, 상주, 영주, 포항, 대구, 울산 등 대회가 열리는 도시라면 어디든 갈 수밖에 없으니 그 즐거움에 다음 대회를 또 준비하게 되더라고요.”

삶의 가치는 건강을 유지하며 즐겁게 사는 것에서 온다는 것이 그만의 곧은 철학이다. 소프트테니스는 근력을 유지해야 하는 운동이기에 장춘영 고문은 근 10여 년간 매일 자전거를 타고 있다. 아흔이 넘은 나이임에도 소프트테니스를 즐길 수 있는 하체 근력 운동으로 자전거를 추천했다. 그는 이렇게까지 열심히 운동하는 것도 ‘건강’이라는 삶의 가치 때문이라고 말했다.

“사람에게 가장 중요한 것은 아프지 않고 오래 사는 것입니다. 그게 사람같이 사는 거지요. 건강하게 살기 위해서는 정신력이 중요한데, 정신력이 좋으면 육체적인 건강도 따라온다고 생각합니다. 그런 철학을 가지고 계속, 정말 열심히 운동하고 있습니다.”

가족들을 위해서라도 건강한 삶이 가장 중요하다는 장춘영 고문. 그는 소프트테니스의 매력을 잘 모르는 사람과 꼭 같이 한 스코어를 쳐보고 싶다고 한다. 한번 빠지기 시작하면 끊을 수가 없는 매력이 있기에 두 마디 말보다 한 번 공을 쳐 보는 게 훨씬 낫다는 것. 소프트테니스의 매력에 흠뻑 젖은 일생은, 주변 사람들에게도 큰 힘과 도전할 수 있는 용기가 되고 있다.

“근력만 뒷받침된다면 한평생 동반자인 스포츠를 가져보는 걸 추천합니다. 일상에서 받는 스트레스와 어려움을 운동으로 풀고 더욱 탄탄한 정신력으로 무장한다면 우리의 삶이 얼마나 윤택해지겠습니까. 소프트테니스를 통해 많은 분이 건강하고 매력적인 삶을 살아가셨으면 좋겠습니다.”



대한민국 체육인들의 뜨거운 축제 제104회 전국체육대회 결산

JEONNAM
2023



종합순위 7위 (38,657점)

6대 광역시 중 1위 제97회 대회 이후 7년 만에 달성
제103회 전국체육대회(2022) 대비 총득점 503점 상승



대한민국 체육인들의 뜨거운 열기를 느낄 수 있었던 제104회 전국체육대회가 지난 10월 19일을 끝으로 성황리에 막을 내렸다.
부산 선수단의 활약이 돋보인 이번 전국체육대회의 이모저모를 들여다보자.



#최고의 기량 #최상의 성적

제104회 전국체육대회는 10월 13일(금)부터 19일(목)까지 7일간 전라남도 일원(목포종합경기장 등 70여 개 경기장)에서 진행되었다. 경기는 18세이하부, 대학부, 일반부로 나뉘었으며, 17개 시·도 선수단 총 29,935명이 총 49개 종목(정식종목 47, 시범종목 2)에 참가해 진검승부를 펼쳤다.

항저우 아시아경기대회 폐막 이후 5일 만에 전국체육대회가 개최된 만큼, 대한민국 체육인들의 뜨거운 열기가 고스란히 이어졌다. 롤러, 사격, 수영(경영, 다이빙), 양궁, 육상(트랙, 필드), 핀수영 종목에서 대회 신기록이 78건이나 쏟아져 나왔으며, 한국 신기록도 8건 달성했다. 그중 부산 선수단인 수영 백인철 선수(부산광역시중구청)의 활약이 돋보였다. 항저우 아

시아경기대회에서 세운 한국 신기록을 단숨에 갈아치우며 맹렬한 활약을 펼쳤다. 또한 항저우 아시아경기대회 역도 87kg 이상급에서 금메달을 차지한 박혜정 선수(고양시청)는 이번 전국체육대회에서 용상 170kg에 성공해 한국 신기록을 세우기도 했다.

다관왕 선수도 다수 배출되었다. 5관왕 5명, 4관왕 13명, 3관왕 30명, 2관왕 169명이었으며, 최다관왕은 체조 문건영 선수(광주체육고)로 무려 7관왕이라는 기록을 세웠다. 최우수선수상(MVP)은 한국 수영의 간판 황선우 선수에게 돌아갔으며, 전국체육대회 3회 연속 수상하는 영광을 안았다. 대회 종합우승은 경기도(총득점 6만 4,856점)가 차지하였다.



#쾌거 #성황리 #부산 선수단

부산광역시체육회는 부산 선수단의 전국체육대회 활약을 응원하며 아낌없는 지지를 보냈다. 지난 10월 5일(목) 부산광역시체육회 유창준 경기력향상위원장이 부산체육고등학교를 방문하여 선수들을 격려하고 남은 기간 부상 없이 끝까지 최선을 다해 줄 것을 당부하였다. 또한 10일(화)에는 부산광역시체육회 이오선 여성체육위원장이 체육회관을 방문하여 전국체육대회 부산선수단 격려금을 전달하며 선전을 응원하였다. 또한 부산광역시체육회의 부산스포츠과학센터는 컨디셔널 현장지원을 통해 선수들이 최상의 컨디션을 유지할 수 있도록 힘을 보탤다.

이에 부산 선수단은 이번 전국체육대회 맹활약을 펼치며 쾌거를 거두었다. 종합순위는 7위, 6대 광역시 중 1위를 기록했다. ▲총득점은 3만 8,657점 ▲메달 187개(금 46, 은 64, 동 77)를 기록했다. 부산은 총 47개 종목 중 ▲세팍타크로 ▲사격 ▲승마 ▲에어로빅·힙합 ▲요트 등 5개 종목에서 종합우승을 차지했다. 특히 세팍타크로팀은 전국체육대회 6년 연속 최정상에 올랐으며, 4개 종목 중 3개 팀이 우승을 차지하는 저력을 보여주며 최강팀의 면모를 과시했다. 부산체고 세팍타크로부는 4년 만에 남·여 동반 우승하는 쾌거를 이루기도 했다.

지난 항저우 아시아경기대회에서 최인정(계룡시청) 선수에 패해 은메달을 획득한 펜싱 에빠 송세라(부산시청) 선수는 이번 전국체육대회 결승전에서 다시 만나 금메달을 목에 거는 드라마를 연출했다. 수영 백인철(부산광역시중구청) 선수는 항저우 아시아경기대회 접영 50m 금메달에 이어 금빛 질주를 이어나가며 한국 신기록을 수립했다. 에어로빅·힙합 류주선 선수(부산광역시체육회)는 작년에 이어 올해도 3관왕을, 이 외에 12명의 선수가 2관왕을 차지하는 등 부산 선수단은 눈부신 쾌거를 거두며 성황리에 대회를 마무리하였다.

부산광역시체육회와 부산시는 앞으로도 스포츠 천국 도시 부산 만들기에 힘쓰고 이 분위기를 부산에서 개최하는 2025년 제106회 전국체육대회까지 이어가도록 노력할 계획이다.

1 2 3
숫자로 알아보는
제104회 전국체육대회 부산 선수단 결과

종합순위 7위	총득점 38,657점	메달 187개 <small>(금 46, 은 64, 동 77)</small>	
종합입상 8개 종목	종합우승 세팍타크로, 사격 승마, 에어로빅·힙합, 요트	2위 배드민턴	3위 태권 근대 5종

다관왕

- 3관왕** 에어로빅·힙합 류주선(부산광역시체육회)
- 2관왕** 배드민턴 강민혁·김원호(삼성생명) 사격 김상도·박하준(KT) 수영 이송은(사직고) 에어로빅·힙합 김한진·김현지·윤창일(부산광역시체육회)·김지윤(부산동여고) 역도 김수현(부산광역시체육회)·임가원(부산체고) 핀수영 서의진(부산광역시체육회)

주요사항

- 종합우승: 세팍타크로(6연패), 요트(3연패), 사격(2연패), 에어로빅·힙합(2연패), 승마
- 부산체육고등학교 세팍타크로부 **4년 만에 남·여 동반 우승**
- 수영 백인철 선수(부산광역시 중구청) 접영 50m **한국 신기록 23.15초**

믿음으로 거두어들이는 금빛 결실

부산체육고등학교 세팍타크로부

제104회 전국체육대회에서 남녀팀 모두 금메달을 획득한 부산체육고등학교 세팍타크로부.

대회가 끝난 지 채 일주일도 지나지 않아 방문한 부산체고에서

‘전국 최강’이라는 수식어를 더욱 굳건히 하고자 구슬땀을 흘리며 연습 중인 그들을 만났다.



부산 세팍타크로 6연패 달성의 주역

지난 10월에 열린 전국체육대회에서 세팍타크로 종목은 여자부(부산환경공단), 남고부, 여고부가 1위를 차지하며 부산은 종합 우승이라는 성과를 거두었다. 이로써 부산 세팍타크로는 전국체육대회에서 6연패를 달성, 명실상부 최고의 실력을 다시 한번 입증하였다. 그리고 이러한 성과를 거둔 데에는 4년 만에 남녀팀 동반 우승이라는 쾌거를 이룬 부산체육고등학교 세팍타크로부의 공이 컸다.

“남자팀은 제100회 전국체육대회 이후로 금메달을 목에 걸지 못해 금메달이 정말 간절했어요. 그래서 더 열심히 한 것도 있는데, 이렇게 동반 우승을 하게 되어 기쁨도 두 배로 느끼고 있습니다.”

부산체육고등학교 세팍타크로부 남자팀은 2013년도에 창단하여 전국체육대회에서 금메달 6개, 은메달 2개, 동메달 1개를 획득, 여자팀은 2018년도에 창단하여 금메달 2개를 획득하였다. 임종경 코치는 여자팀이 우승할 때마다 동반 우승을 했다며 벌써 내년 전국체육대회 동반 우승을 기대하고 있다. 강민우 감독 역시 목표는 오로지 우승이라며 힘주어 말했다. 그들이 이렇게 자신감을 내비친 데에는 그만한 이유가 있다. 그건 바로 이번 전국체육대회에서 지도자와 선수 간의 믿음이 어떤 결과를 만들어 내는지 직접 확인했기 때문이다.



평생 잊지 못할 인생의 한 장면을 함께 만들다

“대진 추첨을 했는데 남녀팀 모두 1차전에서 유력한 우승 후보인 팀과 경기하게 된 거예요. 전국대회에서 한 번도 이겨보지 못한 팀이라 선수들의 자신감이 많이 떨어졌었죠. 하지만 태국 고등학교 선수들을 초청해 맞춤 훈련을 진행하면서 자신감과 경기력을 끌어올렸고, 1차전만 이기면 우승이라는 생각으로 준비에 만전을 기했습니다.”

3세트까지 가는 접전 끝에 1차전에서 승리한 남녀팀. 결승에서는 각각 대원고등학교, 창문여자고등학교와 겨뤘는데 세트스코어 2 대 0으로 비교적 수월하게 우승을 차지하였다. 강민우 감독의 예상이 적중한 것이다. 그런데 남자팀의 경우, 결승전으로 가기 전 위기가 있었다. 4강전에서 풍무고등학교를 상대로 3세트에서 14 대 7로 뒤지는 상황에 놓였던 것. 패색이 짙어지던 찰나, 강민우 감독과 임종경 코치는 결단을 내렸다. 주전 공격수를 빼고 비주전 공격수를 교체 투입. 그때부터 드라마 같은 일이 벌어졌다.

“교체 투입된 선수가 자신의 기량을 300퍼센트, 400퍼센트 이상 발휘해서 상황을 뒤집었어요. 듀스를 만들고 역전승을 하는 순간 선수들도 울고, 저희도 울고. 그때를 생각하면 지금도 머리카락이 쭈뼛쭈뼛할 정도예요. 아마 평생 잊을 수 없을 것 같습니다.”

교체 투입된 선수는 3학년으로, 졸업을 앞두고 운동에 대해 고민이 많아 상담도 자주 했었다고 한다. 고민이 많았던 만큼 더욱 치열하게 운동했었고, 그 노력을 너무나도 잘 알고 있었기에 감독과 코치는 선수를 믿어 보기로 했다. 믿음에 보답이라도 하듯 교체 투입된 선수는 코트 위에서 눈부시게 빛났다. 남자팀 3학년은 1학년 때 동메달, 2학년 때 은메달을 땀었는데, 마침내 금메달을 획득하며 고등학생 시절을 행복하게 마무리하게 되었다. 현재 부산체육고등학교 세팍타크로부 남자팀은 3학년 3명, 2학년 2명, 1학년 4명, 여자팀은 2학년 4명, 1학년 1명으로 구성되어 있다.



‘체력 단련’과 ‘맞춤 훈련’이 우승 열쇠

당연한 이야기겠지만 지도자와 선수 간의 믿음은 훈련에서부터 시작된다. 지도자가 아무리 좋은 훈련 방법을 제안하더라도 선수가 받아들이지 않으면 소용없으니 말이다.

“체력 단련과 기본기에 많은 비중을 두고 훈련했습니다. 이번에 3세트까지 가는 상황이 두 차례나 있었는데 그때마다 이길 수 있었던 가장 큰 요인이 체력적인 부분에서 상대보다 앞섰기 때문이라고 생각해요.”

선수들은 아주 혹독하게 준비 운동을 하다 보니 본 운동에 들어갈 때면 체력은 거의 바닥나 있기 일쑤. “우리 애들이 육상부도 아닌데 왜 이렇게 많이 뛰냐”는 학부모님들의 원성을 사기도 하였다. 하지만 ‘운동의 기본은 체력’이라 확신했던 지도자들은 “운동은 원래 힘든 거고, 지금 땀을 흘려야 나중에 보답으로 돌아온다”며 절대 타협하지 않았다.

부산광역시체육회의 스포츠과학센터에서 진행한 선수 밀착 지원 프로그램 도움도 받았다. 체력, 하지 근력, 신체 밸런스 등을 측정하여 수치화된 자료로 몸 상태를 확인한 선수들은 자신에게 부족한 부분을 개선하기 위해 노력하였다. 그 결과 선수들의 체력과 집중력이 눈에 띄게 향상되었다. 그렇다고 우승 비결이 체력에만 있는 건 아니다. 태국 세팍타크로 고등부 1위인 ‘나콘파툼체육학교’ 세팍타크로부, ‘부산환경공단’ 실업팀과의 합동 훈련을 통해 경기력을 끌어올렸다. 나콘파툼체육학교 선수들은 전국체육대회에서 부산체육고등학교와 맞붙게 될 팀을 분석하여 그 팀의 전력으로 연습 경기를 해주었기 때문에 ‘맞춤 훈련’이 가능했다. 또한, 나콘파툼체육학교의 다양한 훈련 프로그램을 응용하여 기존 프로그램과 접목시키기도 하였다. 합동 훈련은 여러 방면에서 부산체육고등학교 세팍타크로부가 도약할 수 있는 발판이 되었다.

주요 수상내역

- 남녀 동반우승 2회
- 남자팀(2013년도 창단)
- 여자팀(2019년도 창단)
- 전국체육대회 종합우승 6연패 달성
- 전국체육대회 금6, 은2, 동1
- 전국체육대회 금2



모두의 관심과 노력이 만든 성과

나콘파툼체육학교 세팍타크로부의 합동 훈련은 매년 이루어지고 있다. 부산체육고등학교 세팍타크로부가 태국에 갈 때도 있고, 이번처럼 초청할 때도 있다. 초청하는 경우에는 학교에서 한 달 동안 숙식을 제공한다. 이런 훈련이 가능한 건 부산광역시세팍타크로협회(최영완 회장)를 비롯하여 부산체육고등학교(유국종 교장, 윤강 교감), 부산광역시 교육청, 부산광역시체육회의 지속적인 관심과 지원 덕분이다. 여기에 지도자들의 열정, 선수들의 노력이 더해졌으니 좋은 성적을 거둘 수밖에 없지 않을까.

“서진이, 윤재, 학수, 경현이, 예진이, 지현이, 세빈이, 지성이, 지훈이, 채원이, 규영이, 재훈이, 승윤이, 승후 모두 정말 대견하고 자랑스럽다. 3학년들은 새 보급자리에서 훌륭한 선수로 성장하길 바랄게! 1, 2학년들은 다시 열심히 준비해서 이 영광을 내년에도 누릴 수 있도록 우리 함께 최선을 다하자!”

강민우 감독과 임중경, 김현준 코치는 힘든 순간을 잘 이겨내고, 자신들을 믿고 따라와 준 선수들에게 인사를 남기고 싶다며 선수 한 명, 한 명의 이름을 꼭 넣어 달라 부탁했다. 그들의 당부에서 선수들을 향한 진심 어린 애정을 느낄 수 있었다. 부산체육고등학교 세팍타크로부가 ‘전국 최강’이라는 수식어에 걸맞은 금빛 질주를 이어가길 응원한다.

인터뷰



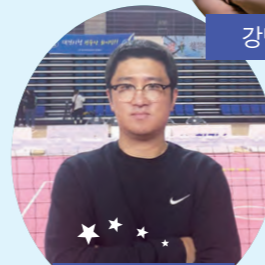
임중경 코치



김서진 선수



강민우 감독



김현준 코치



이경현 선수

김서진(남자팀 주장, 태궁)

세팍타크로는 고등학교 1학년 때부터 했어요. 원래 태권도를 했는데 제가 겨루기 하는 걸 본 감독님께서 세팍타크로를 권유하셨고, 세팍타크로의 다이내믹한 매력에 빠져 전향하게 되었습니다. 태권도 발차기가 세팍타크로를 할 때 도움이 되는 것 같아요. 사실 올해 들어서 운동이 너무 힘들어 도망치고 싶은 순간이 많았어요. 그때마다 전국체육대회에서 금메달을 따지 못한 아쉬움에 마음을 다잡았습니다. 이제 마음 편하게 졸업할 수 있을 것 같아요. 코치님, 감독님께 감사하고, 힘들어도 서로 배려하며 잘 지내준 팀원들에게 고마워요.

이경현(여자팀 주장, 태궁)

생활체육으로 복싱과 태권도를 하였고, 전문체육을 시작한 지는 2년이 됐습니다. 세팍타크로는 중학교 체육 선생님께서 좋은 종목이라며 추천해 주셨어요. 빠른 공을 받아내고 차는 게 재미있어요. 작년에는 전국체육대회에서 예선 탈락해 너무 허무했는데, 이번에 우승하게 되어 기뻐요. 2학년 3명이 금메달을 따는 게 쉽지 않거든요. 저는 힘들 때 안 되는 동작을 할 수 있는 방법을 계속 생각해요. 태국 선수에게 상대방 심리를 조절하는 기술도 배웠어요. 성적이 안 좋을 때 이겨내려고 땀뿜 뭉쳤던 팀원들에게 고생 많았다는 말을 전하고 싶습니다.

체육관 가는 길 ①

“가을 제대로 만끽하고 싶어? 도시철도 3호선을 타!”
‘운동+여행’ 함께 즐기는 강서체육공원,
대저·맥도생태공원



글 _ 원성만

“가을, 오면 가지 말아라!”라는 노랫말처럼 가을은 어느 계절보다 짧다.
파이란 하늘, 시원한 바람, 햇살 속에서 윤슬처럼 빛나는 단풍, 내 온몸을 ‘낭만’이라는 것에 흠뻑 물들이고 싶은 가을이 깊어간다.
특히 가을은 적절한 운동을 통해서 무더운 여름 동안에 저하된 체력과 건강을 향상시키기에 적합한 계절.
어느 날 가을이 훌쩍 떠나가기 전에 흠뻑 가을에 젖어보자.
이왕이면 집과 그리 멀지 않은 곳에서 운동과 가벼운 여행을 함께 즐길 수 있다면
이것이야말로 진정한 ‘애슬레저족’이 아닐런가!
‘가을을 제대로 느껴보지도 못했다’는 아쉬움 따위는, 이젠 안녕!



이 가을에 당신도 ‘애슬레저족’

애슬레저족은 애슬레틱(athletic, 운동경기)과 레저(leisure, 여가)를 합친 말로 ‘가벼운 운동’을 뜻한다. 기분 좋게 떠난 여행지에서 좋아하는 운동을 즐기거나 운동을 즐기기 위해 가벼운 여행을 떠나는 거다. 즉, ‘운동+여행’을 함께 즐기려는 새로운 생활 트렌드이다.

3년간의 코로나19 팬데믹으로 많은 것이 변했다. 그 중에서도 원격근무가 일반화되면서 이제는 주5일 근무제 그리고 52시간제를 넘어서 주4일제 근무를 실험하는 회사가 늘어나고 있다. ‘워라밸(일과 삶의 균형)’을 중요시하는 MZ세대를 중심으로 이른바 ‘오후의 즐거움’을 만끽하려는 흐름도 커지고 있다. 평일 오후 시간대에 운동이나 자기개발을 하려는 이들이 많아진 것이다.

부산은 집 밖을 나서면 누구나 애슬레저족이 될 수 있다. 지하철과 버스만 이용해도 손쉽게 ‘운동+여행’을 함께 즐기기에 좋은 환경을 갖췄다. 이 가을에 자연 속에서 수영, 배드민턴, 걷기, 달리기, 자전거 타기, 심지어 축구, 농구까지 즐기면서 시원하게 불어오는 강바람에 스트레스와 땀을 날려버릴 수 있는 곳이 있다.

가을을 제대로 만끽하는 방법! 지금 당장 바람막이 하나 걸치고, 운동화 신고 집 밖을 나서보자.





강서체육공원에서 '금메달' 기운 받아보자

부산에서 가을 정취를 가장 잘 느낄 수 있는 곳은 단연 낙동강변이다. 은빛 물결 출렁이는 갈대숲, 분홍빛 핑크몰리, 하늘하늘 흔들리며 가을 가을거리는 코스모스가 찰랑이는 강을 따라서 끝없이 펼쳐져 있다. 가을 정취가 물씬 풍긴다.

도시철도 3호선을 타고 낙동강을 건너면 강서체육공원에 도착한다. 체육공원역에 내리면 된다. 낙동강을 건너는 것만으로도 빌딩 숲과 아파트 장벽에 갇혀있던 마음이 뿔뿔히 뜰린다. 도심에서 벗어난 느낌이 확 난다. 여행 나온 느낌이다.

307번, 1004번, 1009-1번, 1012번 버스도 간다. 하지만 도시철도가 편하다. 자가용을 이용하면 주차비를 내야 한다. 10분당 100원, 하루 최대 4,000원이다. 수영장이나 배드민턴 같은 체육시설을 이용하면 3시간 주차비를 지원한다. 그러니 강서체육공원에 가면 꼭 운동을 해야 한다. 가을을 만끽하며, 건강도 챙기고, 돈도 절약할 수 있는 '일석삼조 체육관'이다.

강서체육공원은 2002년 부산아시아게임을 펼친 역사적인 장소로, 배드민턴, 펜싱, 양궁, 하키 종목에서 모두 금메달이 쏟아졌다.

강서체육관, 강서양궁장, 강서하키장 같은 종목별 경기장뿐만 아니라 축구연습장, 실내수영장, 테니스장 같은 시민체육과 문화센터 등 여가시설을 두루 갖춘 가족체육공원이다.

몸만 가도 다양한 운동 즐길 수 있어

보조체육관에는 실내수영장, 배드민턴장, 헬스장, 탁구장이 있다. 누구나 이용가능하다. 무인 입장권 발매기에서 표를 끊어 입장한다. 컵라면이나 빵, 음료수 같은 간단한 요기를 할 수 있는 매점이 있어서 가볍게 몸만 가도 된다. 월요일은 휴무.

배드민턴장, 테니스장은 오전 6시부터 오전 9시까지 무료로 개방한다. 이후 시간엔 배드민턴장은 기본 60분에 900원, 10분 추가 시 150원씩 이용료를 더 낸다. 선착순 무인 입장권 발매기를 이용하면 된다. 어린이, 청소년, 노인, 장애인, 국가유공자는 50% 감면. 매점에서 배드민턴 라켓도 대여(1시간 3천 원, 2시간 5천 원)해 준다.

테니스장은 온라인 예약만 가능하다. 통합예약시스템(<https://reserve.busan.go.kr>)에서 사용일 14일 전부터 1일 전까지 신청하면 된다. 이용요금은 1코트당 1회 2시간 기준 8,000원, 야간 조명시설 이용료는 1시간당(1코트) 10,000원이다.

수영장은 일일자유수영 어른 2,700원, 청소년 2,200원, 어린이, 노인은 1,600원이다. 트레이닝센터(헬스장)도 저렴하게 이용가능하다.

가을 햇살로 비타민D 충전은 기본, 낙동강변 트래킹 여행은 덤

'봄별은 며느리 쪼이고 가을별은 딸 쪼인다.'는 말이 있다. 자외선 걱정 때문에 눈만 빼꼼 내민 복면 패션이 늘어났다. 하지만 가을 햇살은 돈 주고도 살 수 없는 '천연 비타민'. 가을 햇살이 우리에게 주는 효과는 피부 걱정보다 이로운 것이 더 많다. 알맞은 방법으로 쬐어주면 건강에 효과 만점이다.

우리 몸에 비타민D 생성을 촉진해 뼈 건강에 좋다. 햇볕을 쬐면 멜라토닌이 분비되어 숙면을 취하는 데도 도움이 되고, 특히 세로토닌은 심리적인 안정감을 주기 때문에 우울증 예방에 좋다. 정신을 맑게 하고 활력을 주는 가을 햇살. 자외선이 강한 한낮은 피하고, 얼굴 등 노출 부위에 자외선 차단제를 바르고 모자나 선글라스를 착용하면 효과적이다.

강서체육공원에서 적당한 운동으로 몸을 풀었으면 낙동강변 30리 벚꽃길을 따라서 트래킹 여행을 떠나보자. 천천히 걸어도 좋고, 달리기나 마라톤을 해도 좋다. 30리 벚꽃길은 '낙동강 종주 자전거길'로 이어져 있어 자전거 타기에 더없이 좋다.

강서체육공원을 출발해 대저생태공원을 거쳐 맥도생태공원까지 걸어서 가면 약 7.7km, 2시간 정도 걸린다. 강을 따라서 끝없이 펼쳐져 있는 갈대밭을 구경하면서 대숲 길, 메타세쿼이아길을 걸어도 좋다. 중간중간에 생태탐방로로 들어가면 강에 더 가까이 다가갈 수 있다. 곳곳이 '인생사진 포토존'이다. 찰싹이는 물소리를 들으면서 '물멍'을 하거나 물 위에 떠 있는 철새를 보노라면 정말 시간 가는 줄 모른다.

대저생태공원과 맥도생태공원에도 축구장, 야구장, 농구장 같은 체육시설이 잘 갖춰져 있고, 신분증을 맡기면 자전거를 무료로 빌릴 수 있다.

차를 가지고 갔다면 대저생태공원 주차장에 차를 대고(주차비 무료) 맥도생태공원까지 갔다가 13번 마을버스(배차간격 평일 20분)를 타고 다시 대저생태공원으로 되돌아오면 된다. 뚜벅이라면 맥도생태공원에서 걸어서 1시간 정도 거리에 있는 도시철도 2호선 사상역까지 가면 된다.

강서체육공원과 대저생태공원, 맥도생태공원은 낙동강이 펼쳐놓은 넉넉한 자연의 품에서 천천히 가을을 만끽하면서 평소 즐기는 운동과 '느린 여행'을 하며 재충전하는 시간을 가질 수 있는 곳이다.



리듬에 HIP을 더하다 부산광역시체육회 에어로빅·힙합팀



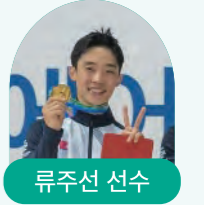
신나는 음악에 맞춰 때론 절도 넘치는 안무로, 때론 자유분방한 힙(Hip)한 안무로 관객과 소통하는 스포츠인 에어로빅·힙합. 이번 전국체육대회에서도 한 편의 예술작품 같은 무대를 선사하며 '전국 최강'의 면모를 보여준 부산광역시체육회 에어로빅·힙합팀을 만나보았다.

- Q.** ① 전국체육대회 소감 ② 에어로빅·힙합의 매력은? ③ 대회(준비) 중 가장 기억에 남는 일은?
④ 앞으로의 목표와 계획 ⑤ 팀 선수들에게 한마디

A.

류주선 선수(제104회 전국체육대회 3관왕)

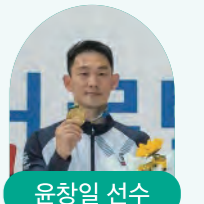
- ① 작년과 같은 결과를 만들기 위해 팀원들과 많이 노력하였고 감독님께서 많이 도와주셔서 좋은 결과 얻을 수 있었습니다.
- ② 초등학교 때 축구선수를 하다가 여동생이 (에어로빅 종목에) 입상하고 싶다고 같이 페어를 뛰어달라고 해서 시작하게 되었어요. 선수 생활은 올해로 18년 되었습니다. 음악과 에어로빅 난도를 함께 하다 보니 힘들면서도 뿌듯한 매력이 있습니다.
- ③ 이번 전국체육대회를 준비하면서 허리가 많이 아팠는데 팀원들이 많이 도와주고 격려해줘서 잘 참고 할 수 있었습니다.
- ④ 계속 운동하면서 팀원 (김)현지와 (김)한진이의 기량을 더 끌어올려 대한민국을 에어로빅 강국으로 자리 잡도록 하는 것입니다.
- ⑤ 항상 힘이 되어주시고 함께해주셔서 감사합니다. 사랑합니다.



류주선 선수

윤창일 선수(제104회 전국체육대회 2관왕)

- ① 전략과 루틴작품 주제 선정을 잘해주시는 훌륭한 감독님과 실력 좋은 팀원들이 함께하였기 때문에 당연한 결과라 생각하고 올해도 목표한 종합우승을 하게 되어 기쁩니다.
- ② 우연히 선수가 뛰는 걸 보고 멋져서 무작정 시작하게 되었는데요. 음악과 작품에 주제가 있어 흥미롭고 재밌는 게 매력입니다.
- ③ 스텝 단체전 주제가 '서커스'였습니다. 마지막 엔딩을 실수하는 듯한 퍼포먼스로 구성했는데, 관중과 심판들에 웃음을 줄 수 있었고 결과도 1등이라서 좋았습니다.
- ④ 19살 때부터 선수 생활을 시작하여 어느덧 20년 되었습니다. 내년엔 40살이지만 앞으로 5~6년 더 선수 생활을 하고 싶습니다. 세계선수권대회와 전국체육대회에서 계속 1등 하고 싶습니다.
- ⑤ 저를 믿고 부산광역시체육회 소속으로 계속 될 수 있게 해주셔서 너무 감사하고 믿어주시는 만큼 기대에 보답하는 선수가 되고 싶습니다. 우리 팀원 모두 열심히 훈련하고 하나로 똘똘 뭉쳐줘서 너무 감사하고 사랑합니다.



윤창일 선수



조순례 감독

Q. 부산광역시체육회 에어로빅·힙합팀 소개 부탁드립니다.

2013년 창단되어 올해로 10년을 맞이한 부산광역시체육회 에어로빅·힙합팀은 매해 금메달을 한 번도 놓친 적이 없는 전국 최강팀입니다. 2019년 제100회 전국체육대회 팀 랭킹 2위였고, 작년과 올해는 연이어 팀 랭킹 1위에 당당히 올라왔습니다. 현재 팀은 여자 2명, 남자 3명 등 총 5명의 국가대표선수로 구성되어 있습니다.

Q. 작년에 이어 올해 전국체육대회에서도

3관왕을 차지하며 부산이 종합우승을 차지하는 데 큰 역할을 했는데요.

에어로빅(3인조), 힙합단체, 단체(스텝) 1위와 여자 개인 3위를 차지해 금메달 3개, 동메달 1개로 높은 점수를 받게 되었습니다. 무엇보다 단체(스텝)에서 우승함으로써 선수 누구 하나 빠지지 않고 전원 금메달을 목에 걸 수 있어 기쁨이 배가 되었습니다. 또한 힙합단체에서는 부산이 주도적으로 명성을 이어갈 수 있게 되어 자랑스러운 마음이 큼니다.

Q. 명성을 이어가기 위한 특별한 훈련 방법은 무엇인가요.

에어로빅·힙합 선수를 전문 육성하는 기관인 에어로빅힙합아카데미와 협력하여 선수들의 가장 향상에 힘쓰고 있습니다. 전국대회를 통해 타 시도와 비교 분석해 단점은 보완, 장점은 더욱 두각을 나타낼 수 있도록 노력하였습니다. 아카데미와 합동훈련을 통해서 세계적 흐름을 공유하기도 했고요.

또한 난도와 아크로바틱 동작, 기초체력 강화는 물론 근력, 근지구력, 순발력, 유연성 균형을 위한 전문체력 강화에 중점적으로 시간을 할애하였고, 바(Bar) 운동과 아이슬레이션을 통한 신체리듬을 익히도록 하였습니다.

Q. 이번 전국체육대회 중 가장 기억에 남는 순간은 꼽으라면?

제104회 전국체육대회 단체(스텝)에서 부산 선수들이 '서커스'를 주제로 연기했는데, 관객과 심판들에게 감동을 준 순간이 기억에 남습니다. 또한 힙합단체에서는 90년대 초반 우리나라에 유행했던 힙합을 2023년 스타일로 재해석해 파워풀한 힙합동작과 고난도 브레이킹 기술을 특징으로 안무했습니다. 의상도 디테일한 부분까지 신경 썼고, 현진영의 '흐린 기억 속으로', 서태지와 아이들의 '난 알아요', 듀스의 '나를 돌아봐' 등 음악에 맞춰 90년 복고풍 안무를 구성해 많은 기쁨과 감동을 주었습니다.

이번 전국체육대회를 준비하면서 선수들 부상과 수술로 많이 걱정했는데, 치료와 재활운동을 통해 극복하여 감동의 무대를 선사한 선수들에게 박수를 보내고 싶습니다.

Q. 대회를 넘어 감동을 선사한 선수들에게 한마디 해주세요.

운동선수로 될 수 있음에 늘 감사하고, 매 순간 최선을 다해 후회 없는 무대를 선보이길 바랍니다. 개인보다 단체를 먼저 생각하고 섬기는 성숙한 선수가 되며, 부상 없이 건강하길 항상 기도합니다.

Q. 앞으로 부산광역시체육회 에어로빅·힙합팀의 향후 목표는?

기초체력 강화 운동 및 스트레칭으로 선수들이 부상 없이 지속해서 활동할 수 있도록 노력할 것입니다. 음악, 의상, 안무에서 탁월함을 가질 수 있도록 전략회의를 자주하고, 협력단체와의 교류를 통해 정보와 경쟁력에서 앞서가도록 하겠습니다. 지금 선수 1명이 부족한 상황인데, 추가 영입을 통해 팀 랭킹 1위를 굳건히 유지하도록 힘쓰겠습니다. 부산광역시 주종목 '에어로빅·힙합'에 대한 확고한 믿음을 주고 싶습니다.

★ 부산광역시에어로빅·힙합팀 주요 수상내역 ★

- 2013년 창단
- 2019 제100회 전국체육대회
 - 3인조 2위, 스텝단체 2위
- 2022 제103회 전국체육대회
 - 3인조 1위, 스텝단체 1위, 힙합단체 1위
- 2023 제104회 전국체육대회
 - 3인조 1위, 스텝단체 1위, 힙합단체 1위, 여자개인 3위

연제구민의 건강한 미래를 책임지다 부산광역시연제구체육회

더 많은 프로그램 개발, 더 많은 대회 개최 등 생활체육 저변 확대를 위해 물심양면의 노력을 기울이고 있는 연제구체육회. 오로지 구민들의 건강 증진만을 생각해온 연제구체육회가 꾸준히 좋은 성과를 낸 것은 당연한 일이 아닐 수 없다.



Q. 연제구체육회에 대한 소개 부탁드립니다.

‘건강한 연제가 행복한 연제’라는 모토를 가지고, 생활체육을 통한 체육 운동의 범구민화를 위해 노력하고 있습니다. 연제구체육회는 39명의 임원과 7명의 생활체육지도자로 구성되어 있으며 23개 종목의 회원단체(정회원 16개, 준회원 2개, 인정단체 5개), 203개 클럽, 8,000여 명의 동호인들이 활동하고 있습니다. 특히 임원들은 각종 대회 및 행사가 있을 때마다 선수단을 격려하며 생활체육 저변 확대 및 연제구체육회 활성화에 앞장서고 있습니다.

Q. 연제구는 국학기공, 배구, 육상 등에서 매년 우수한 성적을 거두고 있습니다. 해당 종목에서 어떤 활약이 있었나요?

국학기공 종목은 단결력과 화합을 바탕으로 시민체육대축전, 여성체육대회, 어르신체육대회에서 매년 입상을 놓치지 않고 있습니다. 이는 전국대회 등 수많은 대회 출전 경험을 바탕으로 한 우수한 경기력을 갖추고 있기 때문인 듯합니다. 배구 종목은 이번엔 시범종목이었지만 시민체육대축전에서 4회 우승이라는 우수한 성적을 거두며 연제구를 알리는 데 큰 역할을 하였습니다. 그리고 연제구청 육상팀은 올해 개최된 ‘제104회 전국체육대회’에서는 아쉽게 입상하지 못했지만, 장대높이뛰기 박태원 선수가 제34회 전국실업단체육상경기대회 3위, 제52회 전국중별육상경기선수권대회에서 1위를 차지하는 등 꾸준히 우수한 성적을 내고 있습니다.

Q. 연제구체육회가 진행하는 프로그램과 대회에는 어떤 것들이 있나요? 인기 프로그램과 연제구가 자랑하는 대회에 대한 소개 부탁드립니다.

21만 구민이 함께하는 ‘구민체육대회’를 비롯하여, 10개 종목의 ‘구청장기대회’ 및 각 종목마다 ‘협회장기대회’를 개최하고 있습니다. 작년부터 개최한 ‘연제구체육회장배 인라인스케이트대회’는 어린이들에게 꿈과 희망을 주는 것과 동시에 건강한 체력을 키울 수 있는 기회를 제공하고 있습니다. 또한 올해 상반기에 온라인으로 진행된 ‘플로깅페스티벌’은 70여 명이 참여하는 성과를 거두었으며, 11월에는 거칠산국의 고대사부터 현대사까지 음미하며 거닐 수 있는 배산에서 진행할 예정입니다. 이처럼 생활체육 동호인뿐만 아니라 연제구민의 건강 증진 및 활기찬



여가생활에 보탬이 되는 것은 물론이고, 나아가 환경까지 생각하는 프로그램을 계속해서 개발할 수 있도록 노력하겠습니다.

Q. 제34회 부산시민체육대축전에서 좋은 성적을 거뒀는데요. 연제구체육회가 활약할 수 있었던 원동력은 무엇인가요?

민선 1기에 이어 민선 2기를 연임하신 김진근 회장님께서 각 종목에 조금이라도 더 많은 지원을 하고자 예산 편성 및 책정에 끊임없는 노력을 기울이고 있습니다. 이를 알고 있는 종목별 임원 및 동호인들이 호응을 해준 결과, 올해 부산시민대축전에서 우승 1종목, 준우승 3종목, 3위(장려상) 3종목이라는 좋은 성적과 더불어 ‘성취상’이라는 쾌거를 이루었습니다.

Q. 생활체육 활성화 및 전문체육 발전을 위해 앞으로의 운영 방향과 사업 계획은 무엇인가요?

‘체육의 미래가 연제의 미래!’임을 잊지 않고, 남녀노소 누구나 생활체육을 쉽게 접할 수 있도록 다양한 생활체육 프로그램을 확대해 나갈 예정입니다. 이와 더불어 연제구청 및 유관기관과도 끊임없이 소통하며 각종 대회 개최 및 지원사업을 적극 추진하여 스포츠복지 실현해 나가겠습니다. 앞으로 더 많은 종목이 연제구체육회에 입회함으로써 생활체육이 활성화되어 우리 구민들이 건강한 미래를 맞이할 수 있도록 최선의 노력을 다하겠습니다.

거침없는 쾌주, 한신 브레이커의 무한 질주!

부산광역시중구청 백인철 선수

항저우 아시아경기대회에 이어 전국체육대회까지 연거푸 한국 신기록을 깨부수며 맹렬한 기세를 떨친 백인철 선수. '한신(한국 신기록) 브레이커'로 불렸으면 한다면, 큰 성과에 도취하지 않고 다음 기록을 경신하기 위해 묵묵히 훈련 중인 그를 만나보았다.

신기록 향연으로 물든 2023년

올 한 해, 백인철 선수의 수명 인생은 잊지 못할 순간들로 가득 차 있다. 처음으로 국가대표 타이틀을 달고 출전한 항저우 아시아경기대회에서 대회 신기록을 세우며 접영 50m 대한민국 최초 금메달을 안겨주더니, 곧바로 이어진 전국체육대회에선 본인이 세운 한국 신기록을 다시 한번 경신하는 기염을 솟아냈다. 거침없는 활약을 펼친 주인공, 백인철 선수의 소감을 들어보았다.

“국가대표 타이틀을 달고서 국제대회 시합을 뒀다는 자체가 영광스러웠어요. 한편으론 부담감으로 다가오기도 했어요. 하지만 이번이 국가대표로서 마지막이 아니라는 생각과 다양한 경험을 쌓고 오겠다는 마음으로 편하게 시합에 임한 덕분에 좋은 결과를 가져올 수 있었어요.”

우리나라 위상을 높일 수 있었음에도 감격스러웠다고 덧붙였다. 국제대회에서의 활약을 포함, 배우 장국영을 닮은 흰 칠한 외모까지 화자되기도 했다. 이뿐만이 아니라, 백인철 선수가 접영 50m 결승 직후 레인에 올라서서 양팔을 시원하게 뻗은 세리머니는 마치 뮤지컬 커튼콜에서 배우가 관객에게 인사하는 동작을 연상케 해 뜨겁게 주목받기도 했다.

“원래 세리머니를 잘 안 하거든요. 올해 한국 신기록을 계속 깨 왔을 때도 한 번도 하지 않을 정도로 덤덤했었는데, 아시아경기 때는 달랐어요. 터치판을 찍고 레코드를 본 순간 너무 기쁜 나머지 자연스럽게 나온 행동이었죠. 참고로 이제껏 레인에 올라가 본 적은 전혀 없습니다.”

레인 위에서 기쁨을 만끽하며 양옆으로 관중석이 보이는 그 순간은 지금도 잊히지 않는다고. 대회의 여운을 마음껏 즐길 수도 있었겠지만, 백인철 선수는 곧바로 전국체육대회에 출전하였다. 아시아경기대회 때 좋은 활약을 펼친 만큼 컨디션은 최상이었다.

“좋은 결과가 나왔던 터라 대회 직후 잠시 마음이 나태해지기도 했는데, 이를 다잡으려고 노력했어요. 항저우에서 아시아 신기록을 깨고 싶었는데 이루지 못해 아쉬웠거든요. 그 덕분에 전국체육대회에 더욱 집중할 수 있었고, 다시 한국 신기록도 세울 수 있었어요.”

올해만 한국 신기록을 네 번 갈아치운 백인철 선수. 23.15초라는 기록을 세우며 접영 50m 최강자로 당당히 이름을 올리고 있다.





백인철 선수 점영 50m 한국 신기록 갱신 현황

- 23.15초 -- 제104회 전국체육대회(경영) '23.10 **한국 신기록**
- 23.29초 -- 2022 항저우 아시아경기대회 결선 '23.09 **아시아경기대회 신기록**
- 23.39초 -- 2022 항저우 아시아경기대회 예선 '23.09
- 23.50초 -- 2023 경영국가대표선발대회 '23.03
- 23.67초 -- 제13회 김천전국수영대회(경영) '23.03

늘 해오던 것처럼, 오늘도 수영

백인철 선수는 한 인터뷰에서 '대회 직전 약국에서 산 박카스를 마신다'는 루틴이 있다고 대답했다. 이에 왜 하필 약국이나고 묻자, 백인철 선수는 웃음을 터뜨렸다.

“약국과 편의점에서 파는 박카스 종류가 다른데요. 타우린과 카페인이 2배 더 들어가 있는 약국에서 파는 제품을 구입합니다. 이런 루틴이 언제, 어떻게 생겨났는지는 정확히 기억나지 않아요.”

일곱 살 무렵, 팔 골절 재활로 수영을 시작한 그는 이후 초등학교 4학년 무렵 비등록 선수 대회에 출전했는데, 1등을 두어 번 했다고. 수영에 재능을 보여 선수 등록을 했지만, 이미 수영을 잘하던 또래 친구들이 많았으며 당시를 떠올렸다.

“특히 수영선수가 꼭 되어야겠다는 생각이나 마음을 먹진 않았어요. 늘 수영을 해왔고, 자연스럽게 선수가 되었죠. 수영을 대하는 자세나 마음가짐도 자연스럽게 하나씩 쌓아온 것 같아요.”

그렇게 10여 년 동안 선수 생활을 이어왔지만, 결과만을 놓고 봤을 때는 대회에서 뚜렷한 활약을 펼치지 못했다. '계속 수영선수를 해야 하는가'라는 질문에 스스로 물음표였다고.

“대학교 3학년 말쯤부터는 진로 고민을 했어요. 졸업 후 수영 인생을 마무리하고 다른 직업을 찾아야 하나, 아니면 실업팀에 가서 수영을 더 해야 하나? 그때 국가대표 선발전에 출전했는데, 1등을 차지하게 되었어요.”

인생의 중차대한 갈림길에서 최고의 기회가 주어지게 된 것. 항저우 아시아경기대회 출전

을 목전에 두던 그때, 코로나19 여파로 대회가 1년 연기되면서 국가대표 기회는 사라지게 되었지만, 백인철 선수는 수영을 조금 더 해보고자 마음을 먹게 되었다. 마침내 작년 11월 다시 한번 국가대표 선발전에서 1등을 하면서, 오늘날 맹활약을 펼치는 선수로 우뚝 설 수 있었다. 긴 시간 동안 묵묵히 수영을 계속 이어올 수 있었던 원동력을 묻자 간단 명료한 대답이 돌아왔다.

“수영은 기록 단축하는 재미가 있거든요.”

늘 해오던 것처럼 기록을 단축하는 원동력을 발판 삼아 선수 생활을 이어온 백인철 선수. 묵묵히 쌓아온 겹겹의 시간은 신기록으로 여실히 증명되는 중이다.

신기록을 넘어, 또 다른 신기록을 향해

선수 생활 중 가장 기억에 남는 순간이 언제나냐는 물음에 신기록을 달성한 순간이 답변으로 나올 줄 알았지만, 백인철 선수는 도리어 가장 치열했던 대학교 1, 2학년 때의 훈련을 꼽았다.

“훈련이 너무 힘들었거든요. 하루 24시간 중 8시간을, 3번에 나눠서 훈련했는데, 훈련량이라든가 강도가 말로 할 수 없어요. 그 기억을 절대 잊을 수 없습니다.”

수영 단거리는 외국 선수들이 강세인 종목인 가운데, 백인철 선수는 어떻게 훈련하고 있을까?

“수영과 웨이트 트레이닝을 중요하게 생각하는데요. 이 두 가지를 할 때 폭발적으로 힘을 쓰는 훈련을 남들보다 많이 해요. 단거리는 집중력과 폭발적인 에너지를 쏟아야 하거든요.”

훈련 못지않게 선수에게 멘탈 관리 역시 중요한데, 백인철 선수는 자신만의 방법으로 '마인드 셋(Mindset)'에 대해 말해주었다.

“명상이라기보다는 제가 경험해 온 데이터를 기반으로



사진제공: 대한체육회

마인드를 세팅해요. 저 역시 긴장을 엄청나게 하는 편인데, 큰 대회보다 상대적으로 작은 규모의 시합에서 긴장하지 않고 경기를 뛰니 오히려 기록이 잘 나오더라고요. 이러한 경험들을 축적해서 상황에 맞는 마인드를 세팅해요.”

이번 아시아경기대회 역시 큰 국제대회 무대인 만큼 긴장을 했을 터. 이때 백인철 선수는 오히려 큰 시합이라는 생각을 가지지 말고 '즐기고 오자, 좋은 경험이니 재밌게 하고 오자'라며 마인드 셋을 했다고 한다. 일반부, 실업팀 하물며 대표팀에 있는 선수들도 긴장하지 않고 경기에 임하는 것이 힘든 일이라며, 어린 수영선수들도 긴장하지 않는 자신만의 방법을 찾아볼 것을 조언했다.

대한민국 수영의 황금기에 당당히 자리매김하고 있는 백인철 선수. 내년 도하 세계수영선수권대회와 파리 올림픽대회 등 굵직한 국제대회를 앞두고 담담하지만, 당찬 포부를 남겼다.

“가까운 목표는 아시아 레코드를 갈아치우는 것입니다. 목표를 하나씩 이뤄가야 하는 시기인 만큼 헤이해지지 않고 빠르게 달려 나가보겠습니다. 응원해 주시는 분들이 많이 생겨났는데요. 이런 일이 처음이라 (팬분들을) 대하는 게 익숙하지 않은데, 항상 감사합니다. 그 마음에 보답할 수 있도록 더 열심히 하겠습니다.”

가을바람을 가르며 부산광역시체육회장배 Beginner 인라인스피드대회

글 _ 제3기 부산스포츠 기자단 서미영

어렸을 적 인라인스케이트를 타본 경험이 한 번쯤 있을 만큼 인라인스케이트는 대중들에게 친숙한 스포츠이다. 하지만 인라인을 전문적으로 타는 프로선수, 그리고 대회까지 있다는 사실을 모르는 시민이 많을 것. 2023년 부산광역시체육회장배 Beginner 인라인스피드대회를 통해 짜릿한 인라인의 세계를 만나보고 왔다.



2023년 부산광역시체육회장배 Beginner 인라인스피드대회가 지난 10월 28일(토)과 29일(일), 이틀간에 걸쳐 부산 을숙도 인라인롤러경기장에서 성황리에 개최했다. 부산광역시체육회 주최, 부산광역시롤러스포츠연맹 주관, 부산광역시, 사하구청, 부민병원 후원으로 대회가 진행되었다.

이번 대회는 부산 시민들의 생활체육 활성화 및 인지도 강화로 생활체육의 정착, 인라인 유소년 클럽 및 동호인의 기술과 기량 향상 저변 확대와 활성화 기여를 목적으로 개최되었다. 따라서 육성 목적 또는 전문선수로 등록된 중등부 이상인 자는 참가가 불가하였다.

유·초등부에서 성인부까지 모든 경기는 남·여를 구분하여 진행하였고, 종목은 피트니스, 레이싱 (Beginner, 등록선수) 부로 각각 진행하였다.

특히 이번 대회는 비기너 대회인 만큼 유소년 참가자들이 많아 관중석은 자녀를 향한 부모님들의 응원 소리로 가득 찼다. 이튿날 진행된 시상식에선 개인전과 계주 우승자에게 상장과 메달을, 최강전과 종합시상에는 상장과 트로피를 수여했다. 참가한 모든 선수들이 모여 자신의 소속팀과 상관없이 우승자에게 뜨거운 축하의 박수를 보내는 모습을 볼 수 있었다.

이번 대회를 통해 인라인스케이트 발전과 함께 많은 부산 시민들이 생활체육으로서 인라인스케이트에 더욱 관심 갖는 계기가 되길 바란다.



Q? Interview

이번 대회에 참가한 9개의 팀 중 DSA팀 황현성 팀장을 만나 인터뷰를 하였다.

Q. 자기소개 부탁드립니다.
안녕하세요. 동아스포츠아카데미(DSA)의 황현성 팀장이라고 합니다.

Q. 이번 대회 참가 소감이 궁금합니다.
저희 DSA는 이번 부산에서 열린 비기너 대회가 처음으로 참가한 대회인데요. 생각보다 대회가 활성화되어 있어 놀랐고, 많은 팀이 참가해서 축제 같은 분위기로 진행되어서 아이들에게 좋은 추억을 만들어 준 것 같아 기분이 좋습니다.

Q. 이번 대회에 참가하기 위해 어떻게 준비하셨나요?
대회 출전보다는 생활체육을 목적으로 인라인을 즐기는 친구들이 많기에, 주 2회 정기적으로 날을 정해서 대회 준비 훈련 프로그램을 진행했습니다.

Q. 인라인스케이트의 매력은 무엇인가요?
먼저 달리면서 스트레스를 풀 수 있다는 게 가장 큰 매력이라고 생각합니다. 인라인스케이트는 전신운동, 유산소 운동이기 때문에 다이어트뿐만 아니라 건강증진 효과까지 얻을 수 있습니다. 또 요즘 인라인스케이트 타기 정말 좋은 날씨인 만큼 많은 분들이 관심을 가지셔서 종목이 더욱 활성화되었으면 좋겠습니다.

Q. 다음 대회 목표가 있나요?
아이들이 아무도 다치지 않고 좋은 성적을 얻는 것이 대회 목표였는데, 이번에 이룬 것 같아서 뿌듯하고 기쁩니다. 다음 대회도 마찬가지로 아이들이 부상 없이 즐길 수 있는 대회가 되었으면 좋겠습니다.

가을 배드민턴 축제 부산광역시체육회장배 배드민턴대회

글 _ 제3기 부산스포츠 기자단 황병윤

실내 체육을 사랑하는 이들이 많이 즐기고 있는 '배드민턴'. 직관적이면서 재밌는 경기를 보고자 강서체육관에서 열린 2023년 부산광역시체육회장배 배드민턴대회를 찾았다.



부산광역시배드민턴협회 주최·주관하며 부산광역시체육회가 후원하는 '2023 부산광역시체육회장배 배드민턴대회'가 지난 10월 8일(일) 강서체육관에서 개최되었다.

앞서 7일(토) 금정체육관에서 열렸던 여자 복식, 남녀 혼합복식과 다르게 당일 경기는 오로지 남자 복식 경기로만 이루어졌다.

이번 대회는 금정구, 동구, 연제구, 사하구, 남구, 부산진구, 영도구, 북구 선수단 등 부산에 있는 각 지역을 포함한 금정클럽, 금강클럽, 예술클럽, 양동클럽, 부산핀클럽, 연신클럽 등 다양한 클럽팀들이 참가했으며, 연령대는 40대부터 60대까지 다양했다.

오전 8시, 식전부터 코트별로 경기가 이미 시작되고 있었다. 이른 시간부터 진행된 경기임에도 불구하고 많은 사람들이 찾아주었다. 개회식에 앞서,

부산 어린이 응원단인 '슈팅스타'가 나와 격려와 응원을 보냈고 참여한 모든 이들은 갈채를 보내며 환호했다. 선수대표단 선서 이후 임원진들이 대회에 참석한 선수단을 격려하는 시간을 가졌다.

본 대회는 프로대회는 아니지만, 'C'에서 'S'로 올라갈 수 있는 등급구조가 있었다. 대회 참가자들은 셔틀콕을 떨어뜨리는 드롭, 상대 선수를 속이는 트릭샷 등 프로선수 못지않은 다양한 기술과 정교한 공격을 구사하며 그동안 쌓아온 실력을 유감없이 발휘했다. 대회가 진행될수록 관중석에서 열렬한 응원이 쏟아져 나오기도 했다.

배드민턴은 지역별로 팀을 만들어 할 수 있고 장소 제약의 구분이 없으니 배드민턴 라켓과 셔틀콕만 있다면 언제 어디서나 할 수 있다. 이번 대회를 계기로 더 많은 관심을 기울인다면 배드민턴이 더욱 활성화되지 않을까 생각한다.



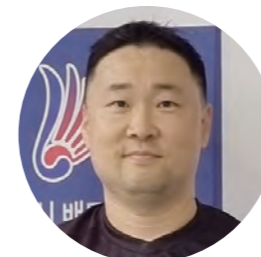
Interview

어느 경기보다도 열띤 배드민턴대회를 즐긴 참가자들의 소감을 들어보았습니다.



부산광역시 동래구 세미클럽 박배희

“박진감 넘치는 토너먼트에 참여할 수 있어서 좋았습니다! 그리고 앞으로도 이런 대회가 꾸준히 개최되어 더 많은 사람들이 함께 했으면 하는 바람도 가져봅니다.”



부산광역시 사상구 신백양클럽 신승현

“이번 대회는 부산광역시체육회가 후원, 부산광역시배드민턴협회가 개최했습니다. 코로나 시기에 배드민턴대회가 대폭 축소됐었는데 지금은 전보다 많이 회복되어 지원을 많이 받을 수 있어서 좋았습니다. 코로나 이전과 달리 연령대가 많이 높아졌습니다. 클럽 회원을 모집하고 있으니 많은 관심 가져주세요!”

완벽한 스포츠, 만능 스포츠인

Modern Pentathlon **근대5종**



“근대5종 경기를 하는 사람은 경기에서 승리를 하든 못하든 우수한 만능 스포츠맨이다.”

- 피에르 드 쿠베르탱



‘근대5종 선수만이 올림픽대회의 진정한 선수로 불릴 수 있다.’ 근대올림픽 창시자이면서, 올림픽대회 스포츠로 근대5종 경기를 채택한 ‘피에르 드 쿠베르탱’이 한 말이다. 올림픽대회의 진정한 이념은 ‘안전한 인간을 추구한다’라는 것인데, 이를 반영한 종목이 바로 근대5종이다. 한 선수가 체력 등의 조건과 기술요건이 서로 다른 5가지 경기종목을 섭렵한다는 건 가장 뛰어난 신체 능력과 정신력을 발휘함으로써 가능하며, 그러한 선수만이 올림픽 선수 칭호를 받을 만하다는 것이다.

고대5종 경기로부터 시작된 근대5종

근대5종은 쿠베르탱이 고대 그리스인들이 만든 고대5종 경기를 모태로 창시한 종목이다. 고대5종 경기는 기원전 708년 제18회 올림픽 대회부터 정식종목으로 채택되었으며, 당시 5종 경기는 단거리달리기, 멀리뛰기, 원반던지기, 창던지기, 레슬링 순으로 진행됐다. 이 다섯 종목을 살펴보면 고대 전장에서 전사들에게 필요했던 종목임을 알 수 있다. 즉 고대5종 경기는 지중해 일대의 평화를 지키기 위해 그리스 동맹의 단결을 도모하려는 고대 올림픽대회의 취지와 가장 부합하는 핵심 종목이었던 것. 고대 그리스인들은 이 종목을 통해 전사를 양성 및 훈련시키고, 평시인 올림픽대회에서 승부를 겨뤄봄으로써 전시 준비 태세를 점검했다.

쿠베르탱은 나폴레옹 전쟁(1797~1815) 때 중요성이 매우 높았던 ‘전령(傳令)’에서 아이디어를 얻어 전장에서 나타나는 전령의 다양한 활약을 스포츠로 연결하였으며, 19세기 전령이 가져야 할 능력을 바탕으로 근대5종 종목을 정했다. 즉 근대인이 갖춰야 할 다양한 능력과 자질을 표현한 것이, 바로 근대5종인 셈이다.

근대5종은 ▲펜싱 ▲수영 ▲승마 ▲레이저런(사격·육상) 순으로 경기가 펼쳐진다. 1912년 제5회 스톡홀름 올림픽대회에서 정식종목으로 채택, 아시아경기대회에서는 1994년(제12회·히로시마) 남자부 경기만 열렸고, 이후 2002년(제14회·부산) 남·여 모두 열리고 있다.

근대5종, 5일 동안 경기를 펼쳤다 ?!

다섯 종목을 하루 만에 경기하는 근대5종. 그러나 처음에는 하루에 한 종목씩, 4~5일에 걸쳐 진행되었다고 한다. 올림픽대회를 기준으로, 1912년(제5회·스톡홀름)부터 1992년(제25회·바르셀로나)까지는 4일간 경기를 펼쳤다. 출전 선수만 백여 명에 달했으며, 장소는 종목에 따라 수영은 수영장에서, 펜싱은 펜싱장에서, 사격은 사격장에서 매일 경기장을 옮겨가며 진행되다 보니 관중들이 흥미를 느낄 수 없었다. 무엇보다 효율적인 TV 중계가 힘들었다. 이에 1996년(제26회·애틀랜타)에 출전 선수를 32명으로 대폭 줄이고, 개인전 경기만 단 하루에 축소해 열기로 했다. 또한 경기장을 옮겨 다니는 번거로움을 해소하고자 승마장 옆에 간이 수영장 과 크로스컨트리 코스를 조성했다.

자료출처 대한체육회, 대한근대5종연맹, 네이버 블로그 ‘위원석의 삼위일체’

종목 소개

근대5종은 펜싱, 수영, 승마, 레이저런(사격·육상) 순으로 하루 안에 경기가 진행된다. 앞서 벌어지는 3종목에서 얻은 점수를 합산해 종합성적이 높은 순으로 마지막 레이저런 경기를 시작한다. 레이저런 경기에서 가장 먼저 결승점을 통과하는 선수가 우승자가 된다.



펜싱

- 펜싱 종목 중 에페로 진행
- 참가선수 전원 풀리그로 대전
(1명의 선수가 나머지 참가선수 모두와 1분씩 겨룸)
- 첫 점수를 획득하는 선수가 해당 경기 승(勝)
- 1분간 승부가 나지 않을 시, 양 선수 모두 패(敗)



수영

- 200m를 수영하며, 영법에 구분을 두지 않으나 대부분 가장 빠른 영법인 자유형을 구사함
- ※ 근대5종은 수영 출신 선수들이 가장 많은데, 기본적으로 심폐 능력이 좋고, 다른 세부 종목인 육상을 잘하는 경우가 많기 때문이다.



승마

- 말을 타고 주행 경로에 설치된 장애물을 넘는 경기
- 장애물을 넘지 못하거나 낙마 등 실수가 발생하면 감점
- 선수가 타는 말은 무작위로 배정



레이저런(사격·육상)

기존에는 육상과 사격이 개별종목으로 진행되었으나, 2010년 런던 올림픽대회부터 '레이저런'이라는 이름의 복합경기로 진행했다. 펜싱, 수영, 승마 3종목의 종합성적 1위 선수가 첫 번째로 출발하며 그다음 순위 선수가 시차를 두고 출발하는 핸디캡스타트방식을 적용한다. 레이저런은 표적을 맞힌 후(사격), 주행하며(육상) 이 과정을 네 번 반복하는 방식으로 진행된다.



사격(피스톨 사격)

- 10m 거리에서 레이저 피스톨로 타깃을 맞춘
- 제한 시간 내 타깃을 모두 맞추면 다음 육상 단계로, 타깃을 모두 맞추지 못하면 남은 타켓 수에 따라 기록에 10초 추가
- ※ 사격 경기는 원래 공기권총을 사용했으나, 환경 및 안전 문제로 2008년부터 레이저 피스톨을 사용하면서 총알 대신 빛을 발사해 타깃을 맞춘다.



육상

- 육상은 트랙을 달리는 것이 아닌, 굴곡이 있는 코스를 달리는 경주
- 코스를 미리 공개하지 않음



승마, 근대5종에서 사라진다 ?!

2020년 도쿄 올림픽대회 근대5종 승마 경기 중 큰 이슈가 발생했다. 여자부에 출전한 독일 선수 아니카 솔로이가 승마 경기 도중 장애물 넘기를 거부한 말 때문에 0점을 받았던 것. 솔로이는 앞서 펜싱과 수영을 마친 후 성적이 전체 1위였으나, 승마 이후 순위가 30위 밖으로 밀려났다. 당시 솔로이는 말이 뜻대로 움직이지 않자 울음을 터뜨려 안타까움을 더했다. 한편 솔로이의 코치는 말을 주먹으로 때리고, 채찍질을 더 강하게 하라는 코칭으로 인해 동물 학대 논란에 휘말렸다.

근대5종 승마 경기는 무작위로 말을 추천한 후, 20분 동안 말과 교감을 나눈 뒤, 바로 경기를 하다 보니, 공정하지 않다는 의견이 있었다. 이에 국제근대5종연맹(UPIM)은 올해 10월 총회에서 승마를 대체할 종목으로 장애물레이스를 채택하는 방안에 대해 투표하였는데, 그 결과 83%가 찬성했다고 밝혔다. 향후 국제올림픽위원회(IOC)가 UIPM의 종목 변경 제안을 수용할 경우 2024년 파리 올림픽대회까지는 승마를 포함한 기존 종목을 유지하며, 2028년 LA 올림픽대회부터 근대5종 경기에는 승마 대신 장애물레이스가 펼쳐지게 된다.

근대5종 헛갈리지 말아요 ?!



근대5종

펜싱, 수영, 승마, 레이저런(사격·육상)



바이애슬론

크로스컨트리 스키, 사격



트라이애슬론(철인3종)

수영, 사이클, 달리기

환절기마다 찾아오는 불청객 알레르기 비염

여름 내내 멀쩡하던 코가 환절기만 되면 콧물이 줄줄 흐르고 연신 재채기가 나오는 경험이 있을 것이다. 단순 감기로 오인하기 쉽지만, 우리나라 인구 5명 가운데 1명이 앓고 있다는 '알레르기 비염'일 확률이 높다.



알레르기 비염이란?

가을이 되면 공기가 건조해지면서 항상 축축해야 할 우리의 코점막*이 덩달아 건조해진다. 이때 먼지 같은 다양한 자극 물질에 대해 과민반응이 나타나는 것을 알레르기 비염이라 한다.

알레르기 비염이 발생하는 데는 유전적인 요인과 환경적인 요인이 함께 작용하며 스트레스 자극에도 영향을 받게 된다. 집먼지진드기나 꽃가루, 곰팡이와 같이 알레르기 유발물질에 의해 발생할 수 있으며 대기오염이나 담배 연기와 같은 자극에 악화될 수 있다. 알레르기 비염은 비부비동염(축농증), 코 물혹, 중이염, 수면장애, 천식 등을 유발하며, 특히 소아의 경우 만성적인 코막힘과 구강호흡으로 인해 안면골발육 이상과 치아 부정교합 등이 발생한다.

주요 증상

연속적이며 발작적인 재채기, 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 코막힘, 눈이나 코 주위의 가려움증 등이 주요 증상으로 나타난다. 이 외에도 눈, 입천장 목 안이 가렵거나 아플 수 있고 눈물과 두통이 동반되기도 한다. 간혹 냄새를 못 맡거나 코피(저절로, 혹은 코를 후벼서)가 나는 경우도 있다.

알레르기 비염의 진단과 치료법

알레르기 비염은 특징적인 증상과 특이항원에 대한 면역글로불린의 존재 여부를 검사하여 연관성을 고려한다. 원인을 진단하기 위해서는 적어도 집먼지진드기, 고양이, 개, 꽃가루, 곰팡이, 바퀴벌레 등의 알레르겐을 포함하여 피부단자시험을 할 것을 권장하고 있다. 피부단자시험이 힘든 경우에는 혈액검사로 알레르겐에 특이적인 면역글로불린E를 측정하기도 한다.

치료약물에는 항히스타민제, 비강분무제, 스테로이드, 비충혈제거제 등이 있으며 이러한 치료 약물을 꾸준히하고 올바른 방법으로 사용하는 것이 중요하다.

알레르기 비염, 이렇게 예방하세요!

1. 실내는 깨끗이 청소하고 수시로 환기하여 실내 공간을 청결하게 유지하며, 급격한 온도 변화를 피하도록 한다.
2. 먼지가 심한 날은 외출을 삼가거나 코점막이 건조해지지 않도록 마스크를 착용한다.
3. 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 비부비동염, 중이염 등의 합병증을 예방하도록 한다.
4. 정신적인 피로와 육체적인 과로는 면역력을 떨어뜨려 몸의 기능을 저하하므로, 충분한 휴식을 취한다.
5. 감기나 독감 등 바이러스성 질환이 알레르기 비염을 더욱 유발하거나 악화시키는 만큼 올바른 손 씻기 방법을 생활화하는 것이 좋다.

*코점막

코점막은 노폐물 정화 기능, 점액 분비 기능, 콧속 습도 조절 기능, 공기 유입량 조절 등을 기능하는데, 이 기능에 문제가 생긴 것을 두고 비염이라고 한다.

알짜 상식

알레르기 비염과 코감기는 어떻게 다른가요?

알레르기 비염은 꽃가루나 먼지처럼 알레르기를 일으키는 물질로부터 몸을 보호하기 위한 면역반응이다. 코감기는 주로 바이러스에 감염되어 걸린다.

증상에서도 차이를 보인다. 알레르기 비염은 맑은 콧물, 재채기와 눈 주위 가려움증을 보이며, 알레르기 유발물질이 사라질 때까지 없어지지 않는다. 반면 코감기는 누런 콧물, 기침과 가래, 오한과 발열을 동반, 보통 1주일이면 낫는다.

모든 사람을 위한 평생체육, 생활체육 ②

출처 부산광역시청



생활체육은 ‘모든 사람을 위한 체육(Sport for All)’ 또는 ‘평생 체육(Sport for Lifetime)’으로 건강 및 체력 증진과 여가 선용을 위하여 행하는 체육 활동을 뜻한다. 체육 활동을 하면 신체 기관, 운동 기능, 인지, 사회·정서·정义的가 발달하게 되는데, 이러한 가치들은 오직 체육 활동을 통해서만 얻을 수 있다.



▼
생활체육이란?

신체 각 기관의 균형 잡힌 발달은 개개인의 신체적 능력을 향상시킨다. 신체적 능력이란 우리 몸이 새로 접하는 외부 환경에 적응하는 능력, 작업 혹은 운동할 때의 피로에 대한 저항 능력, 또는 피로를 빨리 회복할 수 있는 능력을 말한다. 만약 신체 기관이 골고루 발달해 제대로 기능을 발휘한다면 더 활동적이고 우수한 운동 수행을 갖게 되며, 건강한 생활을 유지할 수 있다.

소화기관, 순환계, 심장계, 배설 기관, 호흡계 등 신체 기관을 잘 발달시키고 유지하기 위해서는 근육 운동이 필수적이다. 건강은 근육 활동과 밀접한 관계가 있는데, 특히 대근육을 사용하는 운동을 규칙적으로 하는 것이 좋다. 전신운동을 하게 되면 내장의 여러 기관이 합동으로 움직이게 되면서 혈액순환이 좋아질 뿐만 아니라 심장, 폐, 소화기관 등의 작용도 활발해진다. 더불어 운동으로 단련된 튼튼한 심장은 많은 자양분을 몸 전체로 공급해 주는데, 힘찬 심장 박동을 통해 더 많은 혈액을 공급해 줌으로써 혈액순환을 원활하게 도와준다.



▶ 운동 기능 발달

운동 기능이 발달하게 되면 적은 양의 에너지만으로도 효율적으로 신체활동을 할 수 있다. 신체의 기본적인 움직임(달리기, 매달리기, 점핑, 뛰어오르기, 차기, 비틀기, 던지기 등)은 근육과 신경 기관의 조화로운 협응 작용에 의해 이루어진다. 근육 신경이 발달한 사람일수록 운동을 잘한다는 평가를 받으며, 극심한 피로감 없이 업무나 작업을 수행하는 등 효율적인 일상생활을 할 수 있다. 대부분 사람은 자신이 잘 습득하는 운동을 즐기게 된다. 목표지점을 향해 던지기나 맞히기를 즐기는 사람은 야구를 좋아할 것이며, 공을 차거나 발로 다루기를 좋아하는 사람은 축구를 할 것이다. 수영을 잘하는 사람은 수영장이나 호수와 같은 물 주변의 환경에서 자주 활동할 것이며, 테니스를 좋아하는 사람은 테니스장에서 쉽게 볼 수 있을 것이다. 축구, 농구, 야구는 단체운동이면서 강력한 파워와 유쾌함을 즐길 수 있다. 반면 테니스, 수영, 배드민턴, 골프 등의 개인 운동은 섬세함과 아기자기한 재미를 제공해 준다. 좋은 운동 기능을 가진 운동선수나 성인을 보면 모두 어릴 때 다양한 운동 놀이를 경험한 것으로 나타난다. 체육의 목표는 참여자의 운동 기능들을 최대한 발달시켜 운동에 대한 흥미와 관심의 폭이 넓어지도록 도와주는 데 있다. 이러한 경험들은 신체활동이나 운동에 참여하는 즐거움을 제공함과 동시에 다른 사람들과의 친목 도모를 통하여 사회 적응력을 높여 준다.

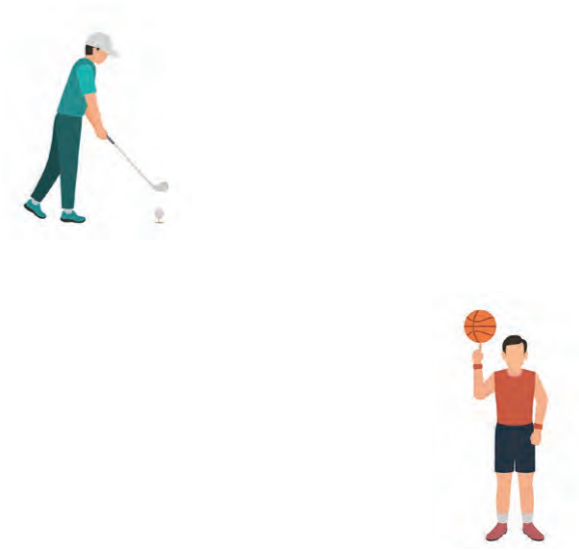
▼ 인지 발달

인지 발달은 지식의 축적을 토대로 사물과 현상에 대하여 사고하는 것을 말한다. 모든 체육 활동은 신체의 움직임을 근본으로 이루어진다. 그러나 체육 활동 시 신체활동, 즉 움직이는 것 이외에도 사고하는 능력이 필요하다. 예를 들어, 농구를 할 때 단순히 농구공을 다루는 법뿐만 아니라 농구 규칙, 수비와 공격 전술, 패스, 스크린, 블로킹 등 여러 방면으로 이해하며 농구 경기의 의미와 가치를 알 때, 비로소 농구를 제대로 즐길 수 있다. 농구공을 패스할 때도 그냥 서서 던지는 것보다는 한발을 앞으로 내딛으면서 던지는 것이 더 빠르게 멀리 던질 수 있으며, 받을 때도 더 빨리 받을 수 있다는 걸 아는 사람과 모르는 사람의 차이는 명백히 드러날 것이다. 또한 기술과 관련한 지식 외에도 지도력, 용기, 자신감, 동료의 도움, 안정, 그룹의 적응성 등에 관해 잘 안다면 농구 경기에 필요한 정신력을 강화할 뿐만 아니라

게임을 효율적으로 즐기는 데 도움이 된다. 체육은 신체의 양성한 활동과 더불어 매우 정확한 판단과 신속한 결정이 요구된다. 단순히 신체만을 움직이거나 생각 없이 운동하기보다는 “왜?”라는 질문을 하는 것이 중요하다. “왜 이 연습이 중요하지?”, “왜 규칙을 지켜야 하지?”, “왜 매일 조금씩이라도 운동을 해야 하지?”와 같은 질문을 반복하다 보면 단순한 신체활동 이상의 가치 있는 교육과 철학적인 운동 과정을 만들어 줄 것이다. 건강에 대한 지식도 소홀히 할 수 없다. 모든 사람은 각자 자신의 건강 상태, 청결, 질병 예방, 적절한 식사와 영양의 균형, 건강에 대한 태도와 습관 등에 대해 잘 알고 있어야 한다. 이러한 지식이 토대가 되었을 때, 확실한 신체활동의 의미와 건강 의식을 가질 수 있다.

▼ 사회, 정서, 정의 발달

운동의 규칙은 민주사회에서의 법칙과도 같은 만큼 체육 활동에서는 개인의 경기 능력과 수행 수준만을 보고 평가할 수 없다. 예를 들어 조기축구회에서 경기할 때 사회적 지위가 높다고 해서 드리블이나 슈팅을 더 하거나 사회적 지위가 낮다고 해서 덜 하게 되는 것은 아니다. 어느 한 개인의 경제적 능력, 직업, 출신학교 등 차별될 수 있는 사회적 기준이나 평가가 체육 활동에는 전혀 영향을 미치지 않으며 모두 동등한 지위를 갖게 된다. 그 평등한 상태에서 오직 운동 수행 능력만으로 평가받는다는 점이 사회 어느 일각에서도 찾아보기 힘든 중요한 가치를 제공하는 셈이다. 신체 성장기 때 신체를 단련하거나 운동 기능을 발달시키기도 하는데, 이는 자존심 확립이나 사회적 이미지 향상을 위해서도 매우 중요한 부분이다. 사람은 저마다 인정받으려는 욕망,



소속감, 자긍심, 그리고 애정 등 충족하고 싶은 사회적 욕구가 있다. 이러한 정서는 체육 활동을 통해 얻을 수 있으며, 욕구 충족의 성공적인 경험은 자신감과 행복감을 가져다주는 물론 나아가 사회적으로 잘 적응해 나갈 수 있도록 도와준다. 민주사회에서는 사람 간의 공동체 의식과 협동적인 삶이 필요하다. 개개인은 사회구성원으로서 누구나 책임감과 소속감을 느껴야 하며, 체육 활동을 통하여 습득한 예의, 진실, 공정, 정직, 준법정신 등은 건전한 사회 건설에 커다란 공헌을 한다. 더불어 긍정적인 태도, 상대방에 대한 존중, 지도력, 그룹에서의 협동심 등을 발달시킬 수 있다.



BSC SPORTS NEWS



2022년 생활체육지도자 배치사업 성과평가 시·군·구체육회 성과평가 부산광역시 2위 차지

부산광역시가 2022년 생활체육지도자 배치사업 성과평가에서 전국 17개 시·도 중 2위의 성과를 얻었다. 대한체육회는 전국 229개 시·군·구체육회의 2022년 추진한 사업을 전문 평가기관에 의뢰해 결과를 발표했다. 주민들의 생활체육 교실 참여율 및 만족도, 지도자의 업무 수행 능력 평가 및 지도자 성과평가, 자체 운영규정 제정 등 사업 전반에 관한 사항을 평가항목으로 정했다. 부산광역시는 전국 17개 시·도중 2위의 성과를 얻어 활발한 생활체육 사업을 전개한 것으로 나타났다. 성과평가 사업을 연계하여 문화체육관광부에서 실시하는

생활체육지도자 활동지원 사업 인센티브 지급 사업에서 부산광역시중구체육회가 지역별 성과평가 상위 5개 시·군·구체육회로 선정되어 450만 원 인센티브를 수상하게 되었다. 부산광역시체육회 장인화 회장은 “부산시민들의 건강 증진과 생활체육 보급을 위해 현장 일선에서 노력한 생활체육지도자들의 노고에 감사드리며, 앞으로도 생활체육 환경개선과 양질의 스포츠서비스 제공을 위해 최선을 다해 달라”고 당부했다.



2023년 부산광역시 구·군체육회 생활체육지도자 교육 개최 구·군체육회 생활체육지도자 123명 참여

부산광역시체육회는 11월 2일(목) 부산광역시체육회관 2층 대회의실에서 구·군체육회 생활체육지도자 123명을 대상으로 직무교육을 개최하였다. 부산시민의 건강증진과 건전한 스포츠 여가활동 권장을 위해 지역일선에서 활동하고 있는 생활체육지도자들의 역량 강화를 위한 교육이 진행되었다. 지도 활동 현장에서 발생할 수 있는 각종 상황을 대비하여 스포츠 안전관리 교육과 스포츠 인권교육 등의 프로그램으로 진행하였으며 ‘스포츠안전재단’과 ‘부산 여성가족개발원’의 전문 강사 파견으로 생활체육지도

자의 안전지도 역량증진과 인식개선에 많은 도움이 되었다. 부산 16개 구·군체육회 생활체육지도자는 유아부터 어르신까지 다양한 계층의 지역주민을 대상으로 생활체육 프로그램을 지도, 보급하고, 일반 시민의 운동 참여율을 높이며 생활체육 활성화에 기여하고 있다. 부산광역시체육회 장인화 회장은 “부산 구·군체육회 생활체육지도자의 전국 성과평가 2위 달성을 축하드리며 앞으로도 부산시민에게 보다 안전하고 미래지향적인 스포츠 교육을 제공할 수 있기를 바란다”라고 전했다.

해운대구체육회

2023년 주5일제 생활체육 실천광장

10월 14일(토) 2023년 주5일제 생활체육 실천광장 프로그램을 해운대구 관내 거주 15가족(총 41명)을 대상으로 진행하였다. 창원 다감농원, 양산 에덴밸리에서 삼색절편 및 우드거울 만들기, 감따기 체험, 페인트볼 서바이벌 게임, 카트레이싱 등 다양한 프로그램 체험으로 참가한 가족들의 큰 호응을 얻으며 성공적으로 마무리되었다.



사하구체육회

2023년 부산광역시 사하구청장배(기) 생활체육대회

사하구체육회는 지난 10월 15일(일)부터 22일(일)까지 제35회 사하구청장배(기) 생활체육대회를 개최했다. 총 6개 종목(볼링, 파크골프, 게이트볼, 국학기공, 그라운드골프, 축구)이 진행되었으며, 생활체육 동호인들은 평소 갈고닦은 기량을 선보이며 소통과 화합의 대회로 마무리했다. 한편 지난 7월 1일부터 시작한 사하구청장배(기) 생활체육대회는 12월까지 을숙도 축구장 등 12개 경기장에서 진행되고 있으며 12개 종목 3,500여 명의 사하구민들이 참여한다.



금정구체육회

2023 금정구민 한마음체육대회

금정구체육회는 10월 21일(토) 금정구민운동장에서 2023 금정구민 한마음체육대회를 개최하였다. 16개 동 총 3,000여 명이 참여하였으며 큰공 굴리기, 신발양궁 등 다양한 체육경기를 통해 선의의 경쟁과 상호친목을 다지며 남녀노소 모두가 즐길 수 있는 축제의 장으로서 성황리에 마무리되었다.
[경기 결과] 종합 1위 : 구서1동 / 2위 : 구서2동



강서구체육회

제34회 노인운동회 및 경로위안잔치

10월 5일(목) 대한노인회 부산광역시 강서구지회 주최, 강서구체육회 주관으로 제34회 노인운동회 및 경로위안잔치를 관내 163개소 경로당 회원 6,000여 명이 참석한 가운데 맥도생태공원 운동장에서 개최하였다. 이번 행사는 '인생은 70부터'라는 슬로건 아래 노년의 체력증진과 건강한 문화의 기회를 제공하는 데 의의를 두고 성황리에 노인운동회를 마쳤다.



연제구체육회

제104회 전국체육대회 출전 연제구청 육상팀 격려

연제구체육회는 10월 13일(금) 제104회 전국체육대회에 출전하는 연제구청 육상 선수단을 목포종합경기장에서 격려하는 자리를 가졌다. 부산광역시 대표로 출전하는 연제구청 육상팀은 장유현 코치와 함께 장대높이뛰기 박태원 선수, 세단뛰기 주웅 선수 등 2명이 출전했다 이날 자리에는 연제구청장을 비롯해 연제구체육회 임원 20여 명이 동행하여 선수들을 격려했다.



수영구체육회

2023 수영구청장배 동호인 체육대회 개최

10월 22일(일) 운동하기 좋은 계절 가을, 수영구체육회는 수영구 국민체육센터 등 10개소에서 2023 수영구청장배 동호인 체육대회를 개최하였다. 수영구 국민체육센터 어린이 풋살장에서 통합 개회식을 진행하였으며 이어 구청장, 체육회장 등 주요 내빈들과 함께 종목별 경기장을 순회하며 선수들을 격려했다. 모든 동호인들이 경기를 즐겁게 즐기며 2023 수영구청장배 동호인 체육대회가 막을 내렸다.



사상구체육회

사상구청장배 및 사상구협회장배(기) 대회

무더웠던 여름이 지나고 가을을 맞이하여 매주 사상구청장배 및 협회장기 대회가 개최되었다. 사상구테니스협회장기 테니스대회(10월 14일), 사상구청장배 탁구대회(15일), 사상구파크골프협회장배 파크골프대회(21일), 사상구청장배 부산광역시 그라운드골프대회(25일), 사상구축구협회장배 축구대회(29일)를 진행했으며, 타 구·군과 경쟁 및 교류를 하며 뜻깊은 시간을 보냈다.



기장군체육회

2023 기장군민 걷기대회

10월 22일(일) 2030 부산세계박람회 기원 및 기장군민들의 건강증진과 이웃 상호 소통 기회를 제공하기 위하여 2023 기장군민 걷기대회를 진행하였다. 이날 대회에 참가한 기장군민 3,000여 명은 약 6km 거리를 통해 일상 속에서의 스트레스를 해소하고 모두 함께 즐기는 시간을 가졌다.





부산국민체육센터

꿈나무체능단 한마음 가족 운동회 개최



부산국민체육센터 꿈나무체능단은 지난 22일 부산국민체육센터 체육관에서 '2023년 한마음 가족 운동회'를 개최해 학부모의 소통과 화합의 장을 마련했다. 이날 행사에는 우리 단원들과 가족, 교사 등 100여 명이 참석해 신나는 게임 레크레이션, 시상, 경품 등 다양한 운동회 프로그램을 펼쳤으며 단원들의 율동과 국악무대 등 다채로운 공연이 준비되어 학부모의 큰 호응을 얻었다.

운동회에 참석한 학부모는 “아이와 부모 모두 참여할 수 있는 다양한 프로그램으로 너무 재미있고 즐거운 시간이었다.”라며 “동심으로 돌아가 아이들과 마음껏 웃고, 뛰 어놀 수 있어 행복했고, 꿈나무체능단에 아이를 보내길 잘했다.”는 인사를 전했다. 앞으로도 부산국민체육센터 꿈나무체능단은 단원과 학부모 모두 참여할 수 있는 다양한 행사들로 소통할 수 있는 자리를 만들도록 노력할 것이다.

북구국민체육센터

2024학년도 대입수험생 30% 특별 할인 이벤트 실시

북구국민체육센터는 2024학년도 대학 수능능력시험을 치른 수험생들을 대상으로 특별 할인 이벤트를 전개하고 있다. 센터는 고생한 수험생들이 그동안 쌓인 심신의 피로와 스트레스를 해소하고 건강도 챙길 수 있도록 이번 이벤트를 마련했다. 수험생들은 수험표를 제시하면 센터 수영장, 헬스장 등 모든 프로그램의 이용료를 30% 할인받는다. 이번 이벤트는 2024년 2월 29일(목)까지 한시적으로 실시된다. 북구국민체육센터는 사회에 첫발을 내딛는 고3 학생들이 이러한 기회를 통해서 청소년들의 생활체육 참여 저변 확대를 위해 노력할 예정이다.

※ 할인 이벤트 문의 : 북구국민체육센터 ☎ 051-365-7070



강서구국민체육센터

수영장 개·보수 공사 추진

강서구국민체육센터는 지난 추석 연휴 정기 휴관일을 활용하여 수영장 바닥 줄눈 전체 시공 및 파손된 타일 교체 보수 공사를 실시하였다. 강서구국민체육센터 센터장은 “앞으로도 지역주민의 건강증진 및 문화·체육 생활 기회 확대를 위해 지속적인 개선에 만전을 기하겠다.”라고 말했다.



영도국민체육센터

2023년 유아생존수영교실 종료



영도국민체육센터에서는 유아생존수영교실을 성황리에 종료하였다. 6월 1일(목)부터 10월 5일(목)까지 이론 2회, 실기 8회 수업으로 진행되었으며, 물과 친해지기·물속에서 호흡하는 방법·물에서 이동하기·구명조끼 사용법 등의 교육으로 이루어졌다. 이번 생존수영교실을 통해 물에 대한 적응력을 키우고 비상 시 스스로 생명을 보호하는 능력을 키우는 시간이 되었기를 바란다.

부산실내빙상장

제1회 한국국제학교 아이스하키 친선교류전



10월 14일(토) 부산실내빙상장에서 제1회 한국국제학교 아이스하키 친선교류전이 성황리에 개최되었다. 부산남성초등학교, branksome hall(제주), DIS(대구) 3개 팀이 참가하여 뜨거운 경기를 펼쳤다.

부산종합실내테니스장

제34회 부산-후쿠오카 국제 친선교류전 개최



10월 28(토)부터 29(일)까지 부산종합실내테니스장에서 제34회 부산-후쿠오카 국제 친선교류전이 개최되었다. 1991년에 자매결연을 맺어 올해 제34회를 맞이하였고 후쿠오카시 테니스협회 임원 및 선수단이 방문하여 화합의 장이 마련되었다. 이 대회를 통해 양 도시 간 문화와 테니스의 열정을 배워 생활체육 활성화에 기여할 수 있었다.

부산광역시거점스포츠클럽



제1회 전국스포츠클럽 교류전 출전



10월 6일(금)부터 8일(일)까지 3일간 제1회 전국스포츠클럽교류전이 개최되어 부산광역시거점스포츠클럽 테니스 전문선수 9명, 동호인 20명이 출전하였다. 이번 대회는 전주남가람체육공원 테니스장에서 열렸으며, 전문선수 단체전 3위, 동호인 단체전 8강의 성적으로 대회를 마무리했다. 선수부와 동호인이 함께 출전한 아주 뜻깊은 대회로, 출전에 고생한 지도부, 선수부, 동호인 여러분께 아낌없는 격려를 전한다.

부산영도구스포츠클럽



2023년 제2회 영도구스포츠클럽 어린이 수영대회 개최



부산영도구스포츠클럽은 2023년 제2회 영도구스포츠클럽 어린이 수영대회를 10월 26일(목)부터 28일(토)까지 개최하였다. 약 300여 명의 인원이 참가한 가운데, A그룹(1-2학년), B그룹(3-4학년), C그룹(5-6학년) 등 세 그룹으로 나뉘어 대회를 진행하였으며, 그룹별 1·2·3 위에게는 상장과 상품을 시상했다. 이번 대회를 통하여 어린이들이 평소 갈고닦은 수영 실력을 마음껏 발휘하는 기회를 제공하고, 상호 원만한 인간관계 형성 및 리더쉽과 협동심을 기를 수 있는 계기가 되었으면 한다.

부산진구스포츠클럽



수영회원 커뮤니티 행사 성황리 종료



부산진구스포츠클럽은 부산광역시체육회에서 공공스포츠클럽 운영지원사업 일환으로 수영 등록회원 대상 반 대항 수영대회를 성공적으로 개최하였다. 부산진구스포츠클럽은 지정스포츠클럽으로 다양한 회원 커뮤니티 행사를 지원하고 있었으나, 수영회원을 대상으로 한 커뮤니티 행사는 코로나19 이후 처음 진행하였다. 오랜만에 진행되는 행사이다 보니 그동안 갈고닦은 기량을 선보일 수 있는 기회라는 생각에 많은 회원이 참석하였다. 새벽 6시부터 저녁 9시까지 총 10개 반에서 16명씩 출전하

여 단체전으로만 진행된 이번 대회는 종합우승 50만 원, 종합준우승 30만 원, 종합3위 20만 원의 상금을 부상으로 지급하였다. 각 반을 대표하여 출전한 선수들의 결의가 대단한 만큼 대회 열기 또한 아주 높았다. 부산진구스포츠클럽 신재욱 팀장은 “오랜만에 수영회원을 대상으로 진행한 커뮤니티 활동이다 보니 회원들의 반응이 너무 좋아서 대회 운영 내내 기분이 좋았다. 이런 대회 형식의 커뮤니티 행사를 수영뿐만 아니라 다른 종목으로도 확대할 수 있도록 준비하겠다.”며 소감을 밝혔다.

시민의 건강한 삶과 함께할
부산체육사랑카드 출시!



전국 지자체와 시도 체육회 중 최초

코로나19 이후 사회적으로 건강이 화두로 떠오름에 따라 운동을 즐기는 시민이 크게 늘었다. 그럼에도 불구하고, 그동안 시중에는 동백전처럼 소비자가 상품 구입 시 페이백을 받을 수 있는 카드는 있었어도 체육시설 이용에 따른 할인 혜택을

주는 카드는 전무한 실정이었다. 이러한 공백을 메우고 부산 시민들의 건강한 삶에 기여하기 위해, 부산은행이 부산광역시체육회와 함께 '부산체육사랑카드'를 출시했다. 부산시체육회 회원 및 생활체육인들에게 희소식이 될 이번 카드에 대해 궁금한 점을 Q&A를 통해 해소해보자.

Q & A 부산체육사랑카드, 무엇이 특별한가?

Q 평소 생활체육센터 배드민턴장을 자주 이용하는데요, 이 카드를 통해 무슨 혜택을 받을 수 있나요?

부산체육사랑카드는 부산광역시 체육회가 지정한 공공 및 민간 체육시설(50개)을 이용할 때 **월 최대 1만5천 원 한도로 10% 이용금액 할인**을 받을 수 있어요. 부산시내 구·군 생활체육센터는 물론, 스포원파크, 명지레포츠펀터, 동래인공암벽장, 장안천야구장, 정관아쿠아드림파크, 남구실내빙상장 등 다양한 체육시설에서 할인이 적용되지요.

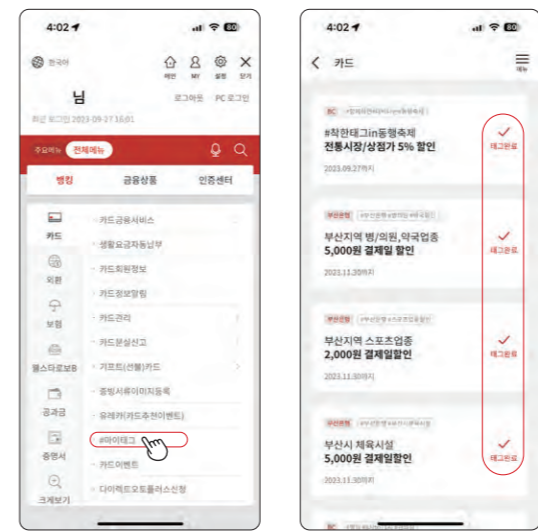


Q 저는 사회인 야구 동호회 소속인데 장안천야구장, 리틀야구장 같은 곳에서 할인 혜택을 받을 수 있겠군요! 그런데 스포츠 시설에서만 할인을 받을 수 있다면 너무 혜택이 한정적이지 않은가요?

스포츠 시설뿐만 아니라 **체육인들이 선호하는 5대 업종(스포츠, 의료, 건강식품, 학원, 생활)**에서 할인이 됩니다. ▲골프, 레저, 스포츠 업종과 ▲병원, 약국 업종에서는 월 2회 최대 1만 원 한도에서 10%, ▲학원이나 ▲홍삼, 인삼 등 건강식품 업종, ▲간편결제, CU, GS25, 스타벅스에서도 월 2회 최대 5천 원 한도에서 5% 할인 혜택이 주어집니다.
※ 서비스 세부내용 및 자세한 사항은 부산은행 홈페이지 및 상품안내장을 참조하시기 바랍니다.



Q 스타벅스까지 된다니 혜택 범위가 꽤 넓군요! 연회비가 1만 원이라고 했는데 모든 업종별로 월 할인한도 안에서 혜택을 다 받으면 한 달에 최대 4만 원의 혜택을 받는 셈이 완전 꿀이득이네요!?



그럼요! 완전 꿀이득이지요! 단, 통합 할인한도에 따라 40만 원 이상 시 1만 원, 80만 원 이상 시 2만 원, 120만 원 이상 시 4만 원의 혜택을 받는답니다. 또한 부산체육사랑카드 출시를 기념하여 올해 11월 30일까지 부산지역 스포츠 연계 업종 결제 시 최대 1만 2천 원 할인 이벤트도 열리고 있습니다. BNK부산은행 개인 신용 및 체크카드를 소지하고 계신 분이라면 누구나 이용 가능해요! 이벤트 이용방법은 부산은행 모바일뱅킹 앱에 들어가서 전체 메뉴>카드>#마이태그 페이지에서 부산시 체육시설 및 스포츠 업종, 병원약국 업종을 태그하고 난 후 결제하면 할인이 제공된답니다.



Q 와! 이야기를 다 들어보니 체육을 사랑하는 생활체육인들에게는 정말 유용한 카드이겠군요. 이 카드를 열심히 사용해서 열심히 훈련하면 내년에 열리는 생활체육인 동호회 대회에서 상위권 수상도 가능할 것 같아요!

유용하게 활용하셔서 내년도에 꼭 좋은 결과 있으시길 바랍니다. 파이팅!!



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 **통영 범송 동원일반산업단지**
(시공중 / 기입유치 중 ■문의전화: 055-345-1040)



바다 위 첨단 인프라 **고성 봉암 동원일반산업단지**
(준공됨 / 기입유치 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 DW 동원로얄컨트리클럽 DW 동원제일저축은행 DW 부산해사랑 DW 동원문화장학재단 **DISI** 동원과학기술대학교 동원중학교 동원고등학교 울산고등학교

NO 페이퍼 ON 스마트

“종이는 줄이고, 생활은 스마트하게”

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



지구를 살리는 특특한 생활

kakao TALK 한번만 가입하시면 별도의 로그인 없이 사용 가능!

카카오톡 친구 검색창에
부산도시가스 검색

부산도시가스
도시가스 특가입하기

비대면으로 편리한 셀프서비스
조회/납부/이사방문신청

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