



부산광역시체육회와 함께하는

부산체육사랑카드

부산시체육회 지정 체육시설 10%, 월 최대 1만5천원 할인!
스포츠, 의료, 학원 등 생활 곳곳에서 할인 챙기세요!



필수 안내사항

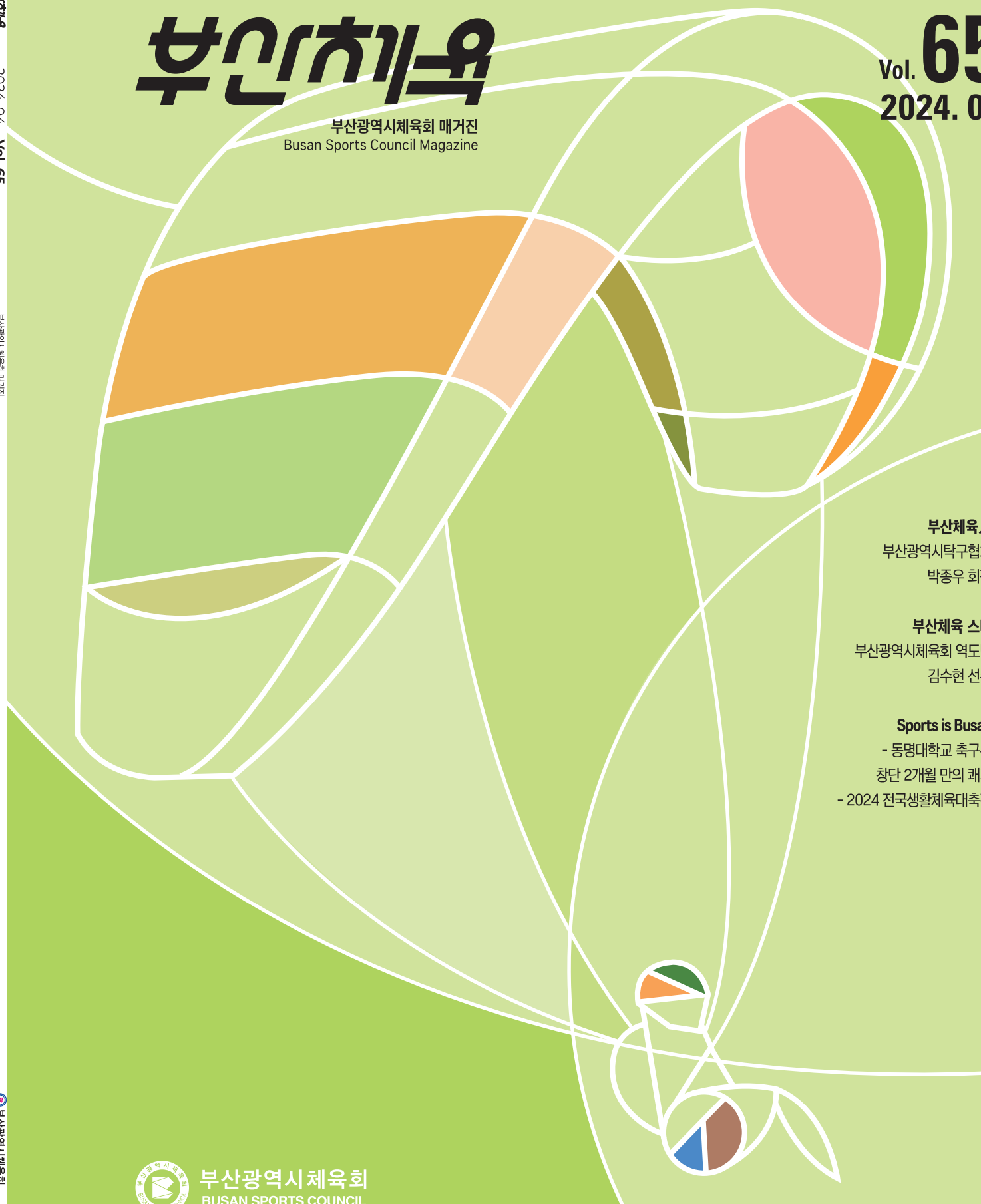
※ 계약을 체결하기 전에 금융상품설명서와 약관을 확인하시기 바랍니다.
 ※ 신용카드 발급이 부적절한 경우(연체금 보유, 신용점수 등 낮음) 카드발급이 제한될 수 있습니다.
 ※ 카드이용대금과 이에 수반되는 모든 수수료를 지정된 대금 결제일에 상환합니다.
 ※ 상환능력에 비해 신용카드 사용액이 과도할 경우, 귀하의 개인신용평점이 하락할 수 있습니다.
 ※ 개인신용평점 하락 시 금융거래와 관련된 불이익이 발생할 수 있습니다.
 ※ 일정기간 원리금을 연체할 경우, 모든 원리금을 변제할 의무가 발생할 수 있습니다.
 ※ 금융소비자는 금소법 제19조 제1항에 따라 해당상품 또는 서비스에 대하여 설명을 받을 권리가 있으며, 그 설명을 듣고 내용을 충분히 이해한 후 거래하시기 바랍니다.

※ 연체이자율 : 회원별, 이용상품별 약정금리+최대 3%p, 법정최고금리(20%) 이내
 (단, 연체발생 시점에 약정 금리가 없는 경우는 아래와 같이 적용 합니다.)
 - 일시불 거래 연체 시 : 거래발생 시점의 최소기간(2개월) 유이자 할부금리
 - 무이자 할부 거래 연체 시 : 거래 발생 시점의 동일한 할부 계약기간의 유이자 할부금리
 - 그 외의 경우 : 약정금리는 상법상 상사법정이율과 상호금융 가계자금 대출금리* 중 높은 금리 적용
 *한국은행에서 매월 발표하는 가장 최근의 비은행 금융기관 가중평균 대출금리(신규대출 기준)
 ※ 기타 자세한 사항은 부산은행 홈페이지(www.busanbank.co.kr) 또는 부산은행 고객센터 (1588-6200)로 문의하여주시기 바랍니다.

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

Vol. **65**
2024. 04



부산체육인
부산광역시탁구협회
박종우 회장

부산체육 스타
부산광역시체육회 역도팀
김수현 선수

Sports is Busan
- 동명대학교 축구부
창단 2개월 만의 쾌거
- 2024 전국생활체육대축전



부산광역시체육회
BUSAN SPORTS COUNCIL

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine
2024. 04 Vol. 65



발행일 2024년 04월 15일
(월간, 비매품, 통권 제65호)
발행인 부산광역시체육회장 장인화
편집인 신현기
편집·취재 정종욱, 문찬식, 김성무,
김도희, 유동호
발행처 부산광역시체육회
부산광역시 동래구 사직로 77
(T. 051-500-7900)
기획·제작 효민디앤피



인스타그램에서도 부산광역시체육회
소식을 만날 수 있습니다.



CONTENTS

B
BUSAN HEROES

04
부산체육人
부산광역시탁구협회
박종우 회장

08
부산체육 꿈나무
모라중학교 양궁부

12
부산체육 발자취
2016년 부산 체육계에는
어떤 일이?

16
부산체육 스타
부산광역시체육회 역도팀
김수현 선수

S
SPORTS SERVICE

20
스포츠 기고
스포츠 응급처치(근골격계 손상)

24
Sports is Busan
- 동명대학교 축구부
창단 2개월 만의 쾌거
- 2024 전국생활체육대축전

28
스포츠 파노라마
자전거 타기가 일상화될
그날을 위하여

32
체육회 수탁시설 소개
부산국민체육센터

G
GOOD LIFE

34
스포츠 라이프
부산대학교 바둑동아리
‘효원 기우회’

38
스포츠 PLUS+
창공을 누비는 짜릿한 스포츠
패러글라이딩

42
라이프 업그레이드 [삶]
부산현대미술관 Re: 새-새-의자

44
라이프 업그레이드 [삶]
최고의 수면법 - 스미야 료

S
FOR SPORTS CITY

46
BSC 뉴스

50
회원단체 소식

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

56
종목·공공스포츠클럽 소식



전문체육과 생활체육이 화합하며, 함께 더 밝은 미래로 나아가도록 하기 위해
중흥무진 노력하는 부산광역시탁구협회.

전국 탁구협회장 중 유일한 생활체육 4부 출신, 그러나 탁구에 대한 애정과
구성원들을 생각하는 마음만큼은 1부 못지않은 박종우 회장을 만나보았다.



모두가 화합하며 즐기는 탁구를 위하여

부산광역시탁구협회 회장 박종우

10년을 달려온 탁구 여정

협회의 문을 열고 들어서자 활기찬 에너지로 반갑게 맞아주는 박종우 회장. 화기애애한 분위기 속에서 이야기를 나누는 동안, 대화 곳곳에서 느껴지던 박종우 회장의 남다른 '탁구 사랑'이 인상 깊었다. 현재 부산광역시탁구협회 사무국장의 권유로 탁구에 입문하게 된지도 벌써 10년이라는 박종우 회장. 10년 전, 그를 폭 빠지게 만들어 지금까지 달려오게 한 탁구의 매력과 원동력은 과연 무엇일까 궁금해졌다.

“탁구의 매력은 무궁무진합니다. 우선, 실내 종목이기 때문에 계절에 구애받지 않는다는 장점이 있고, 남녀노소 누구나 즐길 수 있어 대중성이 좋은 스포츠로 꼽힙니다. 룰이 어렵지 않아 초보자들도 재밌게 운동에 참여할 수 있고, 전신을 사용하는 종목이기에 운동 효과가 뛰어날 뿐만 아니라 정신 건강에도 이롭습니다.”

꾸준하고 규칙적인 운동은 우울감과 무기력증을 개선시킨다는 것은 공공연한 사실이다. 탁구는 많은 장비가 필요하지 않으며, 날씨에 따른 제약도 없을뿐더러 활동량이 많은 운동이므로 건강한 몸과 정신을 단련하기에 더할 나위 없이 좋다. 박종우 회장은 ‘건강한 신체에 건강한 정신’

을 영위하게 해주는 탁구에 고마움을 느낀다고 한다. 단지 작은 볼과 라켓만이 필요할 뿐인데, 탁구가 만들어내는 성취감과 만족은 아주 특별하다고. 그 매력으로 박종우 회장은 10년 전부터 지금까지 라켓을 잡고 꾸준히 나아가고 있다.

부산탁구, 세계와 만나다

부산광역시탁구협회 회장으로 어느덧 임기 4년 차에 접어들었지만, 취임 직후 한동안은 코로나19의 여파로 활발한 활동을 하지 못 했다는 박종우 회장. 팬데믹 상황이 점차 완화되면서 협회도 조금씩 활동을 시작했다. 부산광역시탁구협회는 작년 11월, 호치민시와 스포츠 교류 업무협약(MOU)을 위한 협의를 했다. 원활한 스포츠 교류를 위해 올해 9월, 다시 베트남을 찾을 계획을 전하며 박종우 회장은 말했다.

“작년 11월 베트남에 방문했을 때, 부산광역시탁구협회와 호치민시체육회가 MOU를 협의하면서 베트남과 우리나라를 한 차례씩 오가며 체육 문화 교류를 이야기했는데, 그 점이 참 기억에 남습니다. 이 교류를 통해 우리 협회의 지평도 더욱 넓어지지 않을까 기대가 됩니다.”



언어도 문화도 다르지만, 오직 탁구 하나로 한 마음이 되어 함께 운동할 수 있지 않겠냐고 웃어 보이던 박종우 회장.

한편, 부산광역시탁구협회는 지난 2월 벅스코에서 개최된 2024 부산세계탁구선수권대회에서 대회 기간 동안 선수 휴식 공간인 라운지를 운영하며 간식 조달, 안내 등을 도왔다. 또한 선수가 QR코드로 입·출입을 할 수 있도록 관리하고, 안전 관리 차원에서 선수 통로와 일반 관중석 통로를 이원화하여 운영하는 등 안전한 대회 운영을 위해 봉사했다.

탁구, 새로운 삶의 태도를 선물하다

박종우 회장은 부산광역시탁구협회장으로 활동하며 승패에 연연하지 않는 태도를 가지게 되었다고 한다.

“스포츠는 기본적으로 타인과 경쟁하여 승리하는 것을 목표로 합니다. 하지만 오히려 즐거움과 건강을 위해서 탁구라는 종목을 있는 그대로 즐기게 되었어요. 이기고 지는 것이 중요한 게 아니라, 그저 운동을 하는 것만으로도 만족이 되는 것이죠.”

부산광역시탁구협회에서는 부산광역시협회장기탁구대회, 부산광역시장배탁구대회, 부산광역시체육회장배탁구대회, 유남규배탁구대회 등 굵직한 탁구대회뿐만 아니라 스폰서 대회, 구·군대회도 개최하고 있다. 다양한 시합만큼이나 각 시합마다 경기 요강에 차이가 있는데, 회원 모두가 참여할 수 있도록 새로운 경기 방식을 제공하기 위해 노력하고 있다. 과거 부산광역시탁구협회 부회장 재임 당시 소통 측면에서 아쉬움을 느꼈었다는 박종우 회장. 그때 느꼈던 아쉬움을 디딤돌 삼아 모두가 화합하여 즐길 수 있는 탁구의 장을 만들고 싶었다고 한다.



협회 운영의 우선 과제, 투명성과 공정성

박종우 회장이 부산광역시탁구협회를 운영하며 가장 중요하게 생각하는 것은 첫 번째로는 ‘투명성’, 그리고 두 번째로는 ‘공정성’이다.

“투명한 협회 운영은 신뢰와도 직결된 문제이기 때문에 가장 중요합니다. 금전적인 부분이 오가는 민감한 사항이기 때문에 등록된 회원들이 재정 상황을 알 수 있도록, 투명한 운영을 위해 노력하고 있습니다. 또, 누군가는 기회를 누리면서 누군가는 누리지 못하는 차별 상황이 있어서는 안 된다고 생각합니다. 결정권자는 누군가의 편에도 치우치지 않으며, 공정한 결정을 해야 하는 사람이니깐요.”

그렇기에 개개인을 모두 평등하게 생각하며, 공정한 기회 부여를 위해 노력한다는 박종우 회장. 그의 노력은 이뿐만이 아니다. 최근 부산광역시에서 2024 부산세계탁구선수권대회가 개최되는 등 탁구 열풍이 불어오는 가운데, 부산광역시탁구협회는 종목 활성화를 위해 전국에서 최초로 전산화 시스템을 구축했다고 한다.

“동호인들이 불편함 없이 활동하기를 바랐습니다. 특히 부산광역시에는 탁구 동호인이 많습니다. 대회가 개최되면, 통상적으로 1,300명에서 많게는 1,800명까지도 나오니까요. 그런데 체육관에 그 많은 인원을 모두 수용하기는 무리이기 때문에 인원 제한을 두고 있습니다. 전산화 시스템을 갖추고 있지 않으면 인원을 수용하는 것도, 관리하는 것도 어려워집니다. 전산화 시스템을 구축함으로써 운영 인원도 간소화되었고, 일 처리도 더욱 빨라지고 효율적이게 되었습니다.”

부산광역시탁구협회뿐만 아니라 각 구·군의 협회에서도 전산화 시스템을 동일하게 적용하여 더욱더 체계적인 회원 관리가 가능하게 되었다고 한다. 박종우 회장은 부산광역시탁구협회의 노력이 ‘부산 탁구’를 더욱 발전시키는 원동력이 되었으면 하는 바람을 전했다.

“앞으로도 전문체육으로서의 탁구, 생활체육으로서의 탁구를 모두 아우를 수 있는 ‘탁구 화합의 장’을 만들 수 있도록, 또 시민들이 편하고 즐겁게 운동할 수 있도록 부산탁구 발전을 위해 노력하는 부산광역시탁구협회가 되겠습니다.”



명량한 명사수들의 과녁 명중! 모라중학교 양궁부

살랑살랑 봄바람이 불어오는 모라중학교. 천진난만 웃음 짓던 양궁부 선수들이 사대 위에 서자 이내 표정이 진지해진다. 활시위를 당겨 오로지 과녁을 향해 집중하는 시간. '획!'하고 쏜살같이 화살이 과녁 정중앙에 '탁!'하고 맞추는 순간, 짜릿함이 온몸을 타고 흐른다. 이러한 양궁의 매력에 흠뻑 빠져 명사수로 활약하고 있는 모라중학교 양궁부 선수들을 만나보았다.



재창단의 의지로 키워낸 부산 명사수

모라중학교 양궁부는 1989년 개교와 동시에 창단되어 명맥을 유지해오다가 중학생 선수 수급 부족이라는 안타까운 현실에 직면하면서 2014년 해체되는 위기의 상황을 맞이하였다. 하지만 부산 양궁의 역사를 이어나가겠다는 모두의 마음이 모인 결과, 4년간의 공백을 뒤로하고 모라중학교 양궁부는 2018년 재창단하면서 지금까지 31년의 역사를 이어오고 있다.

새로운 마음으로 다시 출발대에 선 모라중학교 양궁부와 함께하고 있는 이명숙 지도자는 재창단 당시를 회상하며 양궁 명맥을 이어올 수 있었던 배경에 대해 말해줬다.

“초등학교에서부터 선수가 발굴되고, 연계 육성이 필요로 한데, 그 징검다리가 필요했어요. 모라중학교 양궁부는 연계 육성 시스템 덕분에 재창단될 수 있었고, 덕분에 부산 양궁 명맥도 이을 수 있었죠.”

재창단을 시작으로 천천히 한 걸음씩 성장해가던 모라중학교 양궁부는 대회에 출전하며 입상을 하는 등 성적을 거두더니, 마침내 2022년부터 괄목할만한 성과를 내기 시작했다. 제51회 전국소년체육대회 여자단체전(2022) 3위를 시작으로 제52회 전국소년체육대회(2023) 여자양궁 단체전에서는 금메달을 목에 걸기도 했다. 이 외에도 2023년 전국규모 전 대회 단체전에서 모두 우승하는 등 눈부신 활약을 거두었다.

“이런 결과 덕분에 지난 2월 개최된 ‘양궁인의 밤’ 행사에서 대한양궁협회로부터 단체우수팀 수상, 김수민 선수는 우수선수상을 받았어요. 모두가 이루어낸 결과였고, 많은 축하와 격려를 받아 기분이 좋았습니다.”



이명숙 지도자

수많은 대회 가운데 특별히 이명숙 지도자가 가장 기억에 남는 대회는 무엇일까?

“제49회 문화체육관광부장관기 대회를 꼽고 싶어요. 김수민, 김정은, 김예인 박수인 선수가 출전했는데 각각 맡은 바를 훌륭히 해내면서 총점 4,098점을 획득했거든요. 이는 대회신기록뿐만 아니라 한국 신기록까지 경신했던 점수라서 더욱 기억에 남습니다.”



모라중학교 수상내역

2023 제57회 전국남여양궁종별선수권대회 여중단체전 1위(4,034점)

2023 제52회 전국소년체육대회 여중단체전 1위

2023 제50회 한국중고양궁연맹 회장기대회 여중단체전 1위

2023 제49회 문화체육관광부장관기 시도대항 양궁대회 여중단체 1위(4,098점)

중등부 한국신기록

2022 제51회 전국소년체육대회 여중 단체전 3위



명중을 향한 팀워크

재정비 이후 단기간에 중형무진 활약을 쏟아낸 모라중학교 양궁부. 그 비결은 무엇일까? 이명숙 지도자는 단연 ‘팀워크’라고 대답했다.

“2021년도 본교 내에 장거리 훈련장이 생겨 거리 훈련이 가능해졌어요. 선수들이 더욱 훈련에 집중하고 지도에 잘 따라 주었죠. 그렇게 ‘다같이 하는’ 분위기가 형성되니 자연스럽게 팀워크가 다져졌고, 기량 향상이라는 좋은 결과까지 이어졌습니다.”

더불어 모라중학교 양궁부 선수들의 강점에 대해서도 자랑을 아끼지 않았다.

“양궁은 정확성과 일관성이 중요한 만큼 집중력이 높아야 하거든요. 그 면에서 우리 선수들의 집중력이 높다는 것도 선수들의 활약에 일조한 것 같습니다.”

이명숙 지도자는 앞으로 모라중학교 양궁부가 더 성장하기 위하여 3가지를 강조했다. 열정, 헌신, 그리고 지원.

“선수들은 열정과 끈기가 있어야 하고, 지도자는 선수들을 기술적으로 발전시키고, 심리적으로 안정 및 성장할 수 있도록

헌신해야 합니다. 마지막으로 학교는 훈련장소나 장비 등 훈련에 관하여 뒷받침이 되어야 합니다. 지금처럼 모라중학교 양궁부는 선수, 지도자, 학교 모두의 노력으로 소통하고 단단한 팀워크를 바탕으로 더 나은 결과를 이루도록 하겠습니다.”

전 세계에서 알아줄 정도로 대한민국 양궁의 위상은 드높다. 그 중심에서 꿈을 향해, 목표를 향해 오늘도 과녁을 조준하고 있는 모라중학교 양궁부. 선수들이 집중한 오늘의 모든 땀과 시간들이 쌓여 소망한 모든 걸 이룰 수 있는 한 해가 되길 응원한다.



모라중학교 양궁부 선수 Interview

① 나에게 양궁이란? / ② 양궁의 매력은? / ③ 포부 한마디!

김수민(2학년)



- ① 쑥스러운 표현이지만, 양궁은 제 인생의 전부입니다.
- ② 활을 쏠 때 ‘탁’하고 울려 퍼지는 소리가 좋아요.
- ③ 올해 5~6개 정도 시합이 예정되어 있는데, 전 시합에서 모두 1등을 차지하고 싶어요! 모라중학교 양궁부, 앞으로도 파이팅!

최성민(2학년)



- ① 양궁은 게임보다 재밌어요!
- ② 과녁을 맞출 때, 특히 10점을 맞췄을 때 쾌감은 이루 말할 수 없어요.
- ③ 소년체육대회 대표 선수 선발과 우승까지 한다면 더할 나위 없을 것 같아요! 열심히 훈련에 임하겠습니다!

박가연(1학년)



- ① 호기심으로 시작했지만, 지금은 양궁이 제 인생의 절반이 되었어요.
- ② 체력이 많이 향상돼요. 실제로 양궁을 시작하기 전과 비교했을 때 힘이 많이 강해졌어요.
- ③ 개인 기록이 1,300점인데, 올해는 1,350점을 넘기는 것이 목표입니다. 더 열심히 노력해서 기록 갱신해 보도록 하겠습니다!

Mini Interview



박지윤 교장 선생님

모라중학교 양궁부는 1989년 개교와 동시에 창단되어 지금까지 30여 년의 역사를 지니고 있습니다. 본교는 강서체육공원 양궁시설과 지리적으로 가까이 있어 훈련을 위한 접근성도 좋으며, 특히 이명숙 지도자 선생님의 탁월한 지도력으로 학생들이 쑥쑥 성장하고 있습니다. 게다가 학생 선수 선후배 간의 팀워크와 서로 배려하는 마음, 또한 탄탄합니다. 지도자 선생님은 선수들의 기술적인 지도뿐만 아니라 긴장된 선수들의 마음까지도 컨트롤 해주고 선수들이 경기에 집중할 수 있도록 해주는 힘이 있습니다. 올해도 우리 양궁 선수들이 기량을 충분히 발휘하여 좋은 성적 거두기를 바라며, 앞으로 모라중 양궁부 학생들이 국가대표 선수로 많이 진출하기를 기원합니다.

2016년 부산 체육계에는 어떤 일이?

글. 원성만



2016년은 16개의 회원구·군체육회, 77개 회원종목단체를 관할하는 통합 '부산광역시체육회'가 출범한 역사적인 해였다.

2016년 2월 29일 오후 2시 부산시청 1층 대회의실에서 부산광역시체육회와 부산광역시생활체육회의 회장, 대의원 등 100여 명이 참석한 가운데 양 체육단체를 하나로 통합하는 창립총회가 열렸다.

역사적인 통합체육회의 공식 명칭은 '부산광역시체육회'로 결정됐고, 이날 통합체육회 창립총회는 당연직 초대 통합회장으로 선임된 서병수 전 부산광역시장이 의장으로서 총회를 주재했다.



25년 만에 부산광역시체육회와 부산광역시생활체육회 하나로 통합 '부산광역시체육회' 출범

통합 추진 배경을 보면 1963년 설립된 부산광역시체육회는 우수 선수 육성을 통하여 부산 전문 체육 발전에 기여해 왔으며, 1990년에 설립된 부산광역시생활체육회는 1인 1스포츠 갖기 운동을 통해서 시민 건강증진에 기여해 왔다. 이렇게 25년간 두 체육단체가 이원화되어 운영됨으로써 전문 체육의 저변 약화, 은퇴 선수의 일자리 제공에 한계, 정책·재정 운영의 비효율성 등의 문제점을 초래했다.

이에 2015년 3월 국민체육진흥법 개정에 따라 부산시와 양 체육회는 2016년 1월 부산시 체육단체 통합 추진위원회를 구성하여 아래와 같은 과정을 추진했다.

- ◎ 통합체육회는 시 체육회와 시 생활체육회의 모든 권리, 의무, 재산, 회원을 포괄 승계
- ◎ 통합체육회는 대한체육회의 지부 및 국민생활체육회의 회원으로서의 권리, 의무를 승계
- ◎ 경기단체와 종목별 연합회를 통합하여 통합종목단체를 설립하며, 통합종목단체는 경기단체와 종목별 연합회의 모든 권리, 의무, 재산, 회원을 포괄 승계하는 통합 원칙에 따라서 체육회 규약, 구·군체육회 규정과 체육회 사무처 직제 규정 마련

2016년 2월 29일 부산광역시 통합체육회 창립대의원총회의 주요 안건으로 통합체육회 규약 제정안과 임원 선임안 등이 의결됐고, 이에 따라 경영기획실을 신설하는 등 1처장 2차장 1실 6부의 통합 사무처 체제를 갖추었다.



이로써 국가대표 선수 육성과 지역 주민의 건강 향상 사업을 수행하며 우리나라 체육발전의 근간으로 자리 잡아 온 부산광역시체육회는 전문체육과 생활체육 통합으로 체육 행정의 일원화를 이룰 수 있게 되었다.

전문체육 분야에서부터 통합체육회 출범 효과 바로 나타나 전국체육대회 종합 6위, 6대 광역시 중 1위를 차지

통합 부산광역시체육회 창립 효과는 그해 10월에 개최된 제 97회 전국체육대회에서 바로 나타났다. 2015년 제96회 전국 체육대회 종합 순위 7위를 뛰어넘어 6위로 상승한 것이다.

제97회 전국체육대회는 2016년 10월 7일부터 10월 13일 까지 충청남도 아산시에서 열렸다. 우리 부산 선수단은 47개 종목에 총 1,549명(선수 1,171명 임원 378명)이 참가하여, 222개 메달(금 71, 은 68, 동 83)을 획득하여 '종합 6위'를 달성했다. 6대 광역시 중에서는 1위를 차지했다.

이는 2015년 제96회 전국체육대회보다 총득점은 4,778점 상승(42,153점)한 것이며, 메달은 19개 늘어난 것이다. 종합 순위도 7위에서 6위로 상승하여 부산 선수단은 전년 종합 득점 대비 향상률이 가장 높은 3개 시·도에 주어지는 성취상 2위를 수상했다. 부산이 전국체육대회에서 성취상을 수상한 것은 2000년 제81회 부산 전국체육대회 이후 16년 만이었다.

선수단 역량·성적 크게 향상 지역 기업인들 통합체육회 대거 참여 엘리트 체육 적극 지원 효과

특히 선수단의 역량과 성적 면에서도 크게 괄목할 성과를 거뒀다.

중양고(농구)가 24년 만에 전국체육대회에서 우승을 안았다. 중양고 농구팀 양홍석(19)은 2016년 올해의 농구인 남자 부문 수상자로 뽑혔고, 연맹회장기와 종별선수권 우승까지 3관왕을 이끌었다.

경성대(야구)도 18년 만에 전국체전에서 우승을 차지해 왕좌에 올랐다. 2016년 회장기 전국대학야구 춘계리그 우승, 2016 전국대학 왕중왕 야구대회 우승에 이어 제97회 전국 체육대회 우승으로 3연패를 달성했다.

2016년 1월에 창단한 부산공동어시장은 배구 남자 일반부 경기에서 국군체육부대(상무)를 제압하고 창단 첫째 우승하는 쾌거를 거뒀다.

또한 사격 진중오(KT), 수영 다이빙 우하람(부산체고), 핀수영 장예술(시체육회) 등 3명이 3관왕을, 역도 손영희(부산시



청), 사이클 이혜진(스포윈) 등 10명이 2관왕을 달성하는 등 다수의 다관왕이 종합 6위 달성에 한몫했다.

이는 통합체육회 출범으로 지역 기업인들이 체육회 임원으로 대거 참여하여 적극 지원을 하는 등 엘리트 체육과 생활체육 통합에 따른 시너지 효과에 따른 것이라는 평가가 지배적이었다.

2월 23일부터 26일까지 서울, 전북, 강원도 등에서 열린 제 97회 전국동계체육대회에는 5개 종목에 267명(선수 198명, 임원 69명)의 선수단이 참가하여 금 8, 은 7, 동 14개를 획득하여 종합 5위의 성적을 거두었다.

제45회 전국소년체육대회(5월 28일~31일, 강원도 일원)에서는 35개 종목(초등 19개, 중등 35개)에 1,058명(선수 703명, 임원 355명)이 참가하여 금 21, 은 14, 동 31개를 획득했다.

생활체육·장애인체육 내실화 및 3개 실업팀 창단

생활체육 및 장애인체육 내실화에도 적극 노력하였다.

제36회 전국장애인체육대회(10월 21일~25일, 충남 아산)에 24개 종목 470명의 선수단이 참가하여 종합 5위를, 제13회 전국장애인동계체전(2월 16일~19일, 강원도 일원)에는 6개 종목 55명의 선수단이 참가해 종합 7위의 성적을 거뒀다.

5월 26일부터 29일까지 서울특별시 일원(경기도 일부 개척)에서 2016 전국생활체육대축전이 열렸다. 우리 부산 선수단



은 35개 종목(정식 31개, 시범 4개) 1,400명(선수 1,136명, 임원 264명)이 참가하여 화합상 1위, 질서상 3위를 차지했다.

2016년에 16회를 맞은 전국생활체육대축전은 통합 대한체육회가 주최했다는 점에서 큰 관심을 끌었고, 17개 시·도 생활체육인 2만 2,000여 명과 6개국 210여 명의 재외동포 선수들이 참가해 화합의 잔치 한마당을 벌였다.

2016 부산생활체육축전 및 부산체육인 통합의 밤이 11월 6일 아시아드주경기장, 사직실내체육관 등에서 열려 체육 경기와 비전선포식에 대성황을 이뤘다.

또한 부산공동어시장 배구팀(1월 26일 창단), 새빛파트너스 검도팀(1월 26일 창단), 부산 최초의 빙상 실업팀인 (주)콜핑 빙상팀(7월 15일 창단) 등 2016년 한 해 동안 3개 실업팀이 창단돼 부산 스포츠에 활력을 불어넣었다.



정신력과 끈기라는 무기

부산광역시체육회 역도팀 김수현 선수



2008년 베이징 올림픽에서 한국 여자 역도 사상 첫 금메달을 딴 장미란 선수에게 반해 역도를 시작했다는 김수현 선수. 자신에 대한 믿음 하나로 역도에 첫발을 내딛었고, 지금도 그 믿음 하나로 정상을 향해 달리고 있다.



... 스스로 찾은 꿈, 스스로 만든 길

우리나라 역도선수 중에는 일명 '장미란 키즈'로 불리는 선수가 몇몇 있다. 그중에서도 김수현 선수는 세계적인 대회에서 거듭 활약하며 장미란 선수 뒤를 이어 우리나라 여자 역도를 이끌 주역으로 성장했다.

“장미란 선수가 올림픽에서 활약하는 모습을 보고 ‘나도 저 운동을 하면 잘할 수 있을 것 같다’고 생각했어요. 중학생 때였는데 체육 선생님을 찾아가 역도를 하고 싶다고 말씀드렸고, 그 때부터 본격적으로 운동을 하게 됐습니다.”

평소 예체능을 좋아하긴 했지만, 특별히 다른 운동은 배워본 적이 없었다는 김수현 선수. 그녀는 ‘잘할 수 있을 것 같다’는 스스로에 대한 믿음 하나로 ‘역도선수’가 되겠다고 결심했고

역도부에 진학했다. 그런데 막상 시작하고 보니 다른 선수들에 비해 신체 조건이 좋은 편도 아니었고 자신이 운동선수로서 뭐 하나 타고난 게 없다는 걸 깨달았다. 하지만 그녀에게 그런 건 문제 되지 않았다. 김수현 선수에게는 강한 정신력이 있었기 때문이다.

“역도를 하겠다고 했을 땐 진로를 결정해야 하는 시기였고, ‘역도로 끝을 본다’는 생각이었어요. 운동하는 내내 어떻게 하면 성장할 수 있을지 그것만 생각하다가 여기까지 온 것 같아요.”

사실 김수현 선수는 처음 출전한 대회에서 바로 1등을 차지했다. 그럼에도 불구하고 김수현 선수는 정말 잘하는 선수와 자신을 비교했을 때 기술적인 면이 부족하다는 걸 알게 되었고 실력 부분에서 늘 목말랐다. 그렇게 자신에게 없는 게 무엇인지 끊임없이 파악하며, ‘진짜’ 잘하는 선수가 되기 위해 노력한 결과 국가대표로 선발될 수 있었다.

...

끊이지 않은 메달 행진의 비결

어느덧 역도를 한 지 13년. 김수현 선수는 제103회 전국체육대회 (2022)에서 76kg급 용상 부문 한국 신기록을 세운 데 이어 2022 보고 타 세계역도선수권대회와 제19회 항저우 아시야경기대회(2023)에서 76kg급 동메달, 2024 타슈켄트 아시야역도선수권대회에서 81kg급 금 메달을 획득하는 등 훌륭한 성적을 내고 있다. 더욱이 용상, 인상 모두 좋은 성과를 얻고 있는데, 이는 김수현 선수가 기술적인 부분을 끝까지 놓지 않았기에 가능했다.

“다른 사람보다 ‘끈기’가 있는 것 같아요. 또, 제가 어떤 기술을 잘한다 치면 그걸 왜 잘하는지 이유를 분명히 알고 있어요. 잘한다고 방심하는 순간에 어떻게 해야 하는지도 알고 있고요.”

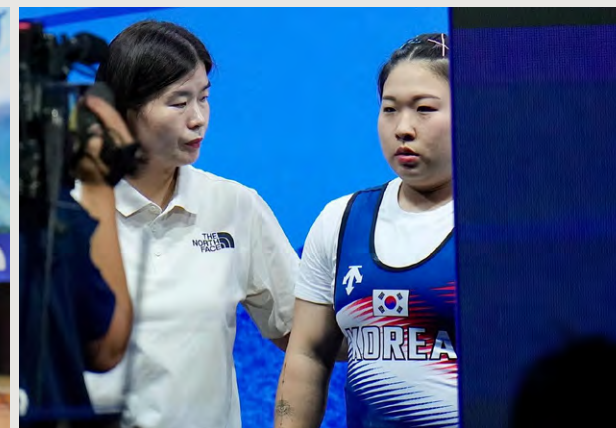
이렇듯 어떤 어려움도 혼자서 거뜬히 헤쳐 나갈 수 있을 것처럼 보이는 그녀에게도 말하지 못한 아픔은 있었다. 다만, 그럴 때 고(故) 김경식 감독을 만나 스스로 극복할 수 없었던 부분을 해결할 수 있었다.

“감독님께서 아버지처럼 조언을 많이 해주셨어요. 덕분에 운동 외에 다른 고민은 덜게 되어 운동에만 집중할 수 있었고, 저는 당연히 운동을 더 잘할 수밖에 없었어요.”

김수현 선수는 지난 2월 타슈켄트 아시야역도선수권대회(2024)에서 3관왕에 올랐다. 81kg급에 출전해 처음으로 획득한 금메달이었기에 소 감이 궁금했는데 돌아온 대답은 의외였다.

“타슈켄트 아시야역도선수권대회는 훈련이 얼마나 잘됐는지 테스트해 보는 무대였어요. 부상이 많았던 데다가 훈련할 수 있는 기간도 짧았거든요. 휴식을 충분히 취하면서 부상 회복과 기본 체력 단련에 집중했고, 그 기간 동안 근질과 체력이 확실히 좋아졌어요.”

성적에 대한 압박이나 훈련에 대한 조급함이 있을 법도 하지만, 김수현 선수는 지금 당장 자신이 해야 할 것 하나하나에 집중했다. 서문희 감독과 박종화 코치도 그와 뜻이 같았기에 시너지가 나올 수 있었다. 또 하나, 김수현 선수는 노래로 스트레스를 해소한다. 국가대표팀 가왕전에서 1등을 했을 만큼 노래 실력이 출중해 ‘미스터 로또’, ‘복면가왕’ 같은 방송에 섭외되었을 정도. 김수현 선수에게 방송 출연은 스트레스를 해소하는 시간이자 역도를 알릴 기회였기에 두 마리 토끼를 다 잡은 좋은 추억으로 남았다.



...

노력한 만큼 결과가 나오는 정직한 종목

“일을 하거나 무언가 만들 때 쏟은 노력에 걸맞은 보상이나 성취감을 얻지 못하는 경우도 있잖아요. 역도는 내가 얼마나 훈련했느냐에 따라 딱 그만큼 결과가 나오는 것 같아요.”

처음 역도를 할 때만 하더라도 자세도 제대로 잡지 못했지만, 연습량이 늘어날수록 기록이 잘 나왔다는 김수현 선수. 매 순간 최선을 다하고 있는 그이기에 김수현 선수에게 대회는 그간의 훈련 성과를 과감하게 뽐내는 한순간이다. 차분할 때는 차분해야 하지만 뽐낼 때는 과감해야 하는 역도가 본인의 성향과도 잘 맞는 것 같다고. 그렇게 뽐낼 수 있는 기회가 왔을 때 그 기회를 놓치지 않고 꼭 잡아서 성장한 모습을 보이고 싶기에 그녀는 꾸준히 상당한 연습량을 소화하고 있다.

김수현 선수는 감독으로부터 스카우트 제의를 받아 2022년부터 부산광역시체육회 역도팀에 몸담고 있다. 고민이 있을 때면 서문희 감독과 박종화 코치에게 스스로 없이 고민을 털어놓고 심적으로 큰 도움을 받았는데, ‘김경식 감독님이 자신이 못 채워줬던 부분을 채워줄 수 있는 사람을 보내준 게 아닐까’라는 생각이 들었다고 한다. 예전의 그는 훈련의 완급 조절을 할 줄 몰라

그저 열심히만 하다 보니 훈련 과부하 상태를 겪었다. 10년 동안 제대로 쉬어본 적도 없다. 그러다 부산팀에서 처음으로 휴식 시간을 받아 자신을 들여다보는 시간을 가질 수 있었는데, 감독과 선수 간에 믿음이 있었기에 가능한 일이었다. 김수현 선수는 그렇게 꽤 긴 시간 온전한 휴식을 취하고 돌아왔을 때 훈련에 더욱 집중할 수 있었다고 한다.

반면, 국가대표팀에서 훈련을 하다 부산팀에 올 때면 비교적 열악한 환경에 아쉬운 마음을 감출 수 없다. 메달권에서 실력을 겨룰 정도 쟁쟁한 선수가 많이 소속되어 있기 때문에 환경이 개선된다면 선수들이 기량을 마음껏 발휘해 관심에 부응하는 성적을 낼 수 있을 거라 생각한다. 게다가 부산팀 역도장은 동호회원들도 함께 사용하고 있는 만큼 환경이 개선된다면 동호회도 함께 활성화될 거라 기대하며 자신의 활약이 팀의 우상을 높이는 것과 더불어 환경 개선과 같은 현실적인 면에도 도움이 되었으면 하는 바람을 전했다.

현재 김수현 선수는 2024 파리올림픽 출전을 위해 다시 체력 훈련에 돌입했다. 자신의 멘탈을 어떻게 관리해야 하는지, 어떤 훈련을 해야 체력을 기를 수 있는지 자신만의 정답을 찾은 그이기에 올림픽이라는 무대 위에서 빛나고 있을 그를 믿어 의심치 않는다.



안전한 스포츠를 위한 스포츠 응급처치 매뉴얼

근골격계 손상[스포츠 손상]



봄이 오고 날씨가 따뜻해짐에 따라 많은 체육대회가 개최되며 많은 체육인이 참가하고 있다. 따라서 스포츠 현장에서 활동하는 모든 사람들은 응급처치에 관한 내용을 숙지할 필요가 있다. 이번 호에서는 안전한 스포츠를 위한 스포츠 응급처치 매뉴얼 중 흔히들 대회에서 겪는 **근골격계 손상**과 그 **예방법**을 소개한다.

근골격계 손상(스포츠 손상)이란?

일반적으로 스포츠 활동 시 발생할 수 있는 가장 대표적인 근골격계 손상을 스포츠 손상이라고 한다. 근골격계(musculo-skeletal) 손상이란 스포츠 활동에서 발생할 수 있는 사고 중 근육과 골격계 손상을 의미한다. 즉 스포츠 활동으로 인해 발생한 손상으로 치료하는 데 일정기간이 소요되는 모든 형태의 손상을 칭한다. 근골격계 손상 종류로는 골절, 염좌 및 좌상, 탈구, 근육 경련 등이 있다.

※ 근골격계 손상(스포츠 손상)은 전체 부상 중 얼마나 많은 비중을 차지할까?

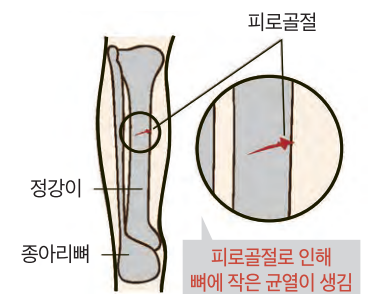
염좌 (뺨)	좌상 (타박상)	찰과상 (긁힘)	골절	열상 (찢어짐)	염증 (붓음)	파열 (터짐)	자상 (찢림, 베임)	탈구 (빠짐)	근육통	기타
53.9	29.9	27.9	8.5	7.6	6.6	3.7	3.1	2.2	1.1	3.0

스포츠안전재단 [2019 스포츠안전사고 실태조사] 자료 일부

골절

스포츠 현장에서 보통 선수들과의 충돌, 기구와의 충돌로 인해 골절이 빈번하게 발생한다. 골절은 뼈에 금이 가거나 부러져 연속성이 완전 혹은 불완전하게 소실된 경우를 말한다. 골절은 상처 상태에 따라 크게 개방(복합) 골절과 폐쇄(단순) 골절로 구분할 수 있다.

전문체육 선수 및 운동을 주기적으로 하는 생활체육 동호인들에게 가장 빈번하게 나타나는 골절로는 ‘피로골절(스트레스 골절)’이 있다. 대개 골절은 외부의 강한 충격으로 나타나지만, 피로골절은 뼈에 지속적인 외부 자극 또는 반복적인 동작으로 스트레스가 쌓여 미세한 골절 형태로 나타나며, 주로 대퇴골(넓적다리뼈), 경골(정강이뼈), 비골(종아리뼈), 중족골(발허리뼈), 종골(발꿈치뼈)에서 두드러지게 나타난다. 피로골절 전조증상으로는 무리한 운동을 한 후 아침에 손상 부위가 뻣뻣하다거나, 비슷한 동작을 재수행 할 때 통증이 유발되는 등 심한 통증이 반복되는 특징을 보인다.



구분	개방(복합) 골절	폐쇄(단순) 골절
특징	골절 부위 피부가 손상되어 외부로 창상이 있고 골절된 뼈가 노출된 경우를 의미하며, 주위 조직 손상과 감염 위험성이 높음	피부 창상이 없으며 골절편이 외부로 노출되지 않음
위험성	외부로 노출된 상처를 통해 각종 세균이 골절 부위에 들어가 골수염이 발생할 수 있어 최대한 빠른 응급처치와 의료진 인계가 필요	개방성 골절과 달리 응급상황으로 간주하지 않으나 2차사고를 방지하기 위해 정확한 응급처치는 반드시 필요
주요 증상	압통, 변형, 부종, 운동제한, 노출된 골편(개방 골절), 반상출혈(단순 골절)	

[자료 출처] 스포츠안전재단 『스포츠응급처치 매뉴얼 RED』

염좌 및
좌상

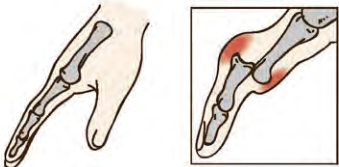
염좌란 관절을 지지해주는 인대가 외부 충격 등에 의해 늘어나거나 일부 찢어지는 경우를 말한다. 좌상이란 근육이나 힘줄이 과도하게 신전되면서 근섬유 혹은 힘줄이 늘어나거나 일부가 찢어지는 경우를 의미한다.



구분	염좌	좌상
1도	발목 인대가 늘어난 상태로 약간의 통증 및 부종이 있으며 운동범위는 정상적으로 유지할 수 있음	약간의 근섬유가 늘어난 상태로 운동범위나 근력은 정상으로 유지할 수 있으며 경미한 통증은 발생할 수 있음
2도	인대가 약간 찢어지고 부분 파열이 나타난 상태로 부종, 심한 통증이 동반됨	근섬유가 약간 찢어지고 통증으로 인해 운동범위가 감소할 수 있으며 경도 또는 중증도의 함몰이 있을 수 있음
3도	인대가 완전히 찢어져 체중의 지지가 불가능하며 매우 심한 통증, 부종이 동반됨	근섬유가 완전히 찢어져 체중의 지지가 불가능하며 매우 심한 통증, 부종이 동반됨

탈구

탈구란 관절을 구성하는 골, 연골 등의 조직이 정상적인 위치에서 벗어나 이탈한 상태를 의미하며 스포츠 현장에서는 선수들과의 충돌, 기구와의 충돌로 인해 빈번하게 발생한다. 탈구는 상태에 따라 크게 완전탈구와 아탈구로 구분한다. 완전탈구는 뼈가 자신의 정상적인 배열을 벗어나 원래 위치로 되돌리기 위해 외과적 조치가 필요한 상태다. 아탈구란 하나의 뼈가 부분적으로 자신의 정상 관절에서 벗어난 상태로 원래 위치로 자연스럽게 돌아갈 수 있는 상태를 뜻한다.



PRICE

근골격계 손상
응급처치 방법

근골격계 손상은 P.R.I.C.E 원칙에 의거해 응급처치를 시행해야 한다. 특히 2차 손상을 예방하기 위해서 48~72시간 안에 P.R.I.C.E 응급처치를 시행하는 것이 가장 효과적이다.

근골격계 손상 응급처치 방법(P.R.I.C.E 원칙)



Protect
보호



Rest
휴식



Ice
냉찜질



Compression
압박



Elevation
거상

Protect(보호) 스포츠 현장 내 근골격계 환자 목격 시 주변 환경에 의해 환자가 더 큰 부상을 당하지 않도록 환자 주변 안전 확보해야 한다. **Rest(휴식)** 추가 손상을 방지하고, 통증을 조절하기 위해 손상된 부위는 최대한 움직이지 않고 휴식을 취할 수 있도록 해야 한다. **Ice(냉찜질)** 냉찜질은 부종과, 염증, 통증을 감속시키는데 큰 역할을 담당한다. 최초 부상 후 48시간 까지는 2~3시간마다 20~30분씩 냉찜질을 실시, 직접 손상 부위에 대지 않고 옷이나 천 등 피부 위를 덮고 시행한다. **Compression(압박)** 부상부위를 압박하는 것은 내부출혈을 줄이고 부종을 예방하는데 매우 효과적이다. (단, 정확한 압박법을 모르는 상태거나, 환자를 무리하게 움직여야 하는 상황이라면 압박 단계는 생략한 상태로 냉찜질만 시행하고 의료진을 기다린다.) **Elevation(거상)** 부상부위를 심장보다 높게 올려주면 다친 부위로 혈류가 흐르는 양이 줄어들어 내부 출혈이 억제되고 부종이 줄어드는 효과가 있다.

P.R.I.C.E 응급처치 시행 시 주의사항으로는 개방성 골절을 제외한 좌상, 염좌 등 손상은 일반인이 판단하기엔 한계가 있어 최대한 환자를 보호하고 손상부위의 움직임을 최소화시키는 것이 선행되어야 한다. 가능하면 부상자를 옮기지 않고 사고 발생 현장에서 응급처치를 시행하며, 부득이하게 부상자를 운반해야 하는 경우 부상 부위에 2차 손상 방지를 위해 반드시 부목을 댄 후 운반할 수 있도록 해야 한다. 혹 부목을 댈 여유가 없이 급히 환자를 옮겨야 하는 경우 손으로 골절된 부위의 위아래를 보호하여 환자를 이동시킬 수 있도록 한다.

스포츠현장에서 발생하는 상해의 약 92%가 근골격계 손상에 해당한다. 따뜻한 날씨와 함께 다양한 대회가 개최되고 있는 만큼 부상에 유의하며 안전하고 활력 넘치는 스포츠 활동을 즐겨보는 건 어떨까.

동명대학교 축구부 창단 2개월 만의 쾌거

제60회 춘계대학축구연맹전 우승



동명대학교 축구부가 창단 2개월 만에 제60회 춘계대학축구연맹전(한산대첩기)에서 우승을 차지하며 대학축구계에 파란을 일으키고 있다. 전통의 강호들을 차례로 제압하며 우승에 이르기까지, 기적을 일궈낸 동명대 축구부의 여정을 살펴보자.

전통의 강호들을 제압한 놀라운 기록

2023년 12월 20일 창단한 동명대학교 축구부는 제60회 춘계대학축구연맹전(한산대첩기)에서 드라마틱한 역전승 등 파죽지세로 전통의 강호들을 잡아내며, 창단 2개월여 만에 우승을 차지했다. 이는 세계적으로도 사례가 없을 만큼 전무후무한 기록이다.

지난 2월 27일 결승에서 동명대 축구부는 대학축구계의 최강 아주대를 1-0으로 제압했다. 일진일퇴 공방 끝에 경기 종료 직전(후반 47분경) 안현희의 극장골로 승부를 결정지었다. 아주대 슈팅을 동물적 감각으로 막아낸 골키퍼 하준서의 역할은 매우 인상적이었다.

4강전 경희대와는 승부차기 끝에 6-5로 승리했다. 전반 25분경 선취골을 허용했으나 후반 5분경 경희대의 자책골로 1-1 이후 승부차기로 이어졌다. 8강전 홍익대 와도 3-2로 짜릿한 역전승을 거뒀다. 16강전 성균관대 에도 3-1 역전승을 일군 바 있다.

동명대학교는 지난 3월 6일 전호환 총장과 서의택 학교법인 동명문화학원 이사장, 박수영 국회의원, 부산광역시체육회 신현기 사무처장 등이 참석한 가운데 놀라운 성과를 거둔 축구부의 환영식을 개최하여 감독과 선수 등을 한껏 격려했다. 이날 대학 측은 장학금 2,450만 원과 공로포상금을 전달하여 신명 나는 축제 분위기를 한층 더 돋우었다.

새로운 터전에서 심기일전한 결과

동명대 축구부의 눈부신 성과에는 국가대표 공격수 황희찬과 더불어 이광혁, 이광훈, 문창진 등 한국 축구의 대들보들을 대거 성장시킨 이창원 감독의 지도가 큰 몫을 차지했다.

이창원 감독은 2014년 국내외 7개 대회에서 40승 4무 8패의 우수한 기록을 세운 바 있다. 2021년에는 대구예술대 축구팀을 맡아 2022년 8월 백두대간기 제58회 춘계대학축구연맹전에서 우승을 차지하기도 했다.

2023년 12월 20일 동명대 축구부 창단식에서 이 감독은 “수도권에 밀리지 않고 경쟁력 있는 팀이 되도록 최선을 다하겠다”고 다짐했으며 동명대학교도 2024학년도 축구학과를 신설하고 이 감독에게 교수직을 부여하는 등 전폭적 지원을 아끼지 않았다. 또 운동장 잔디를 새롭게 깔고 선수단 숙소와 버스까지 제공하였다.

동명대 축구부는 신입생으로 구성된 신생팀이지만 실제 대학 리그 경험이 있는 선수들이다. 이창원 감독이 이끌던 대구예술대학 축구부가 해체되자 동명대 전호환 총장이 ‘삼고초려’해 감독과 선수들을 편입합 방식으로 영입한 뒤 팀을 새로 꾸린 것이다. 따라서 이번 우승은 대한민국 축구계 명장의 지도하에 실력과 선수들이 심기일전하여 새로운 터전에서 새로운 목표를 향해 힘차게 달려온 노력의 산물인 셈이다.

동명대학교 전호환 총장은 “창단 2개월여 만에 전국을 제패한 선수들과 감독에게 축하와 격려의 뜻을 전한다”며 “스포츠문화예술의 명문대로 한층 더 도약할 것”이라고 포부를 밝혔다.



Sports is Busan



2024 전국생활체육대축전

함께 만들어가는 감동 대축전으로!



오는 4월 25(목)일부터 28일(일)까지 울산종합운동장 등 60개 경기장에서 2024 전국생활체육대축전이 펼쳐진다.

이번 전국생활체육대축전은 앞서 울산에서 가졌던 2022년 전국체전과 2023년 전국소년체전 등 전문 체육 영역의 활동의 장을 확장한 대한민국 생활체육인들의 한마당 대축제의 장이다.

특히 개회식은 '울산에서 펼쳐지는 추억의 봄 소풍'을 주제로 기존 개회식 방식과는 다른 울산의 이미지를 살리는 축제로 구성될 예정이다.

부산광역시 선수단은 35개 종목 1,400여 명이 참가 예정이다. 생활체육 동호인들의 화합으로 즐겁고 안전한 축전이 되기를 기대해 본다.

대회개요

경기 종목 : 정식 종목 41개

- **대회명** : 2024 전국생활체육대축전
- **개최 기간** : 2024. 4. 25.(목)~4. 28.(일)
- **개회식** : 2024. 4. 26.(금) 17:30~20:30, 울산종합운동장
- **폐회식** : 2024. 4. 28.(일) 16:00~17:30, 울산혁신도시 복합혁신센터
- **대회 장소** : 울산종합운동장 등 60개 경기장
- **참가 규모** : 60,000여 명(선수·임원, 관람객)
- **주최/주관** : 대한체육회, 울산광역시/시 체육회, 회원종목단체

검도, 게이트볼, 골프, 국학기공, 궁도, 그라운드골프, 농구, 당구, 등산, 배구, 배드민턴, 보디빌딩, 볼링, 사격, 소프트테니스, 수영, 스쿼시, 수중핀수영, 승마, 씨름, 야구, 에어로빅·힙합, 요트, 우슈, 육상, 인라인스케이팅, 자전거, 족구, 줄넘기, 철인3종, 체조, 축구, 탁구, 태권도, 택견, 테니스, 파크골프, 패러글라이딩, 합기도, 빙상, 핸드볼

자전거 타기가 일상화될 그날을 위하여

네덜란드, 독일, 영국 등에서는 자전거를 세워둘 수 있는 시설이 잘 갖춰져 있고 대부분의 차도 옆에 자전거 도로가 있어 자전거를 안전하게 사용하기에 편리하다. 선진국의 자전거 친화 정책을 통해 우리가 배울 점은 무엇인지 살펴보자.



참고자료 : NATV 국회방송, 영국 정부 교통국 웹사이트 'Gear Change - A bold vision for cycling and walking' 등



심혈관 질환 예방과 우울증 감소에 도움 되는 자전거

생활체육이라고 하면 테니스, 수영, 암벽 클라이밍, 피트니스 등 진입장벽이 조금 높은 종목들만 떠올리기 쉽다. 모처럼 마음먹고 운동을 시작하려 해도 피트니스 센터에 등록해야 하거나, 클럽에 가입해야 하는 등의 절차가 복잡하다. 일상에서 꾸준히 시간을 내어 운동하기도 쉽지 않다.

이렇게 생활체육을 어렵게 느끼는 사람이라면 주변에서 흔히 볼 수 있는 '자전거'에 주목할 필요가 있다. 자전거는 상대적으로 특별한 스킬이 필요하지 않고 진입장벽이 낮아 실내 운동, 출퇴근 교통수단, 취미 활동 등으로 다양하게 활용할 수 있다.

자전거의 운동 효과 또한 뛰어나다. 여러 연구에서 자전거 타기는 심폐 건강을 증진한다고 나타났다. 2017년 연구에 따르면, 자전거로 출근하는 사람은 심혈관 기능 향상을 포함하여 다양한 건강상의 이점을 얻는다. 심혈관 질환이 발생할 위험은 46%, 이로 인한 사망 위험은 52% 낮은 것으로 나타났다. 인지 기능을 개선할 뿐만 아니라 불안과 우울을 감소시키는 데도 도움이 된다고 한다. 또한, 자전거는 공간을 거의 차지하지 않고 비교적 저렴하다. 즉, 환경적으로, 사회적으로, 경제적으로 지속가능한 운동인 것이다.



▲ 전국 도로의 25%가 자전거 도로인 네덜란드
◀ 네덜란드의 아름다운 자전거 도로



자전거 인프라 확충과

자전거 교육에 앞장선 네덜란드

생활체육을 선도하는 국가에서는 이미 오래전부터 자전거 타기의 건강상 이점에 주목하여 '자전거 친화 도시'를 만들기 위해 노력해왔다. 그중 가장 대표적인 사례가 네덜란드와 독일이다.

네덜란드는 '자전거에 진심인' 나라이다. 전국 도로의 25%가 자전거 도로일 정도로 인프라도 잘 구축되어 있다. 네덜란드는 자전거 인프라를 개선하기 위해 많은 노력을 기울이고 있다. 보행자, 자동차와 자전거 사용자 간의 충돌을 방지하기 위해 자전거 전용 도로, 트램, 신호등 등이 설치되어 있다. 각 철도역에는 자전거보관소, 자전거 대여 시스템 등 자전거 편의시설을 구축하고 철도, 지하철, 여객선 등에 자전거를 가지고 탑승할 수 있게 하며, 주거지역에 자전거 주차장 설치를 요청하면 무료로 설치해준다.

'자전거 타기 일상화'에는 자전거를 안전하게 타기 위한 대국민 교육도 한몫했다. 네덜란드 어린이들은 학교에서 의무적으로 자전거 관련 수업을 받아야 한다. 교육을 수료한 뒤에는 자전거 면허시험도 통과해야 하는데 자전거 면허시험에서 가장 중요하게 보는 것 중 하나는 '수신호'이다. 수신호는 자전거 탑승자가 곧 어디로 방향을 틀어 주행할지 미리 손의 방향으로 다른 차량 또는 자전거 탑승자에게 신호를 주는 것을 말한다. 자전거 관련 교통규칙도 엄격한 편이어서 자전거 전용 주차구역에 주차하지 않았다가 적발되면 20~50유로의 벌금을 물어야 한다. 자전거를 타는 중에 핸드폰을 이용하는 게 발각되면 무려 95유로의 벌금을 물게 된다.

우리나라에서도 최근 공유 자전거 이용이 늘어나면서 그에 따른 사고도 빈번하게 발생하고 있다. 네덜란드처럼 초등학교에서의 자전거 교육과 면허시험, 자전거 도로 및 인프라 확충, 엄격한 자전거 교통규칙 제정 등의 제도적 뒷받침을 통해 자전거에 대한 인식을 바꾸는 것이 중요해 보인다.



▲ 2파운드로 하루 종일 이용할 수 있는 영국 공유 자전거 샌탠더

◀ 독일 거리에 설치된 자전거 전용 신호등



자전거 전용 신호등과 표지판 설치한 독일

독일은 '자전거 친화 도시(Cycle Friendly City)'를 중요한 정책으로 내세우고 있다. 이는 1979년부터 독일 정부가 이산화탄소 저감을 위하여 도시교통의 주요 수단을 자동차에서 자전거로 전환하기 위해 추진한 정책으로, 현재 130개 도시가 참여하고 있다. 이 사업의 기본적인 목표는 자전거가 자동차와 동등한 교통수단으로서 인정받도록 하고 자전거 교통수단 분담률을 증대시키는 것이다. 사업 추진 결과, 로덴하임에서는 자전거 교통량이 13% 증가하였고 자전거 교통수단 분담률이 23%에서 26%로 확대되었다.

독일은 자전거 전용 도로를 설치하고, 자전거와 차량의 충돌을 방지하기 위해 자전거 전용 신호등과 표지판을 설치하였다. 또한, 자전거를 타며 경치를 감상하기 좋은 구간에 대한 정보도 제공하고 있다.

자전거 도난 사고를 예방하기 위한 자전거 등록 제도, 자전거 감식번호, 자전거 패스도 우리나라가 참고할 만하다. 자전거 등록 제도는 자전거 구입자가 자전거에 고유번호, 소유자 이름, 주소 등의 정보를 각인하고 경찰서에 전송하면 뒷바퀴 쪽에 붙일 수 있는 등록표를 부여해 주는 것이다. 자전거



▲ 자전거로 출근하는 영국인들

감식번호는 자전거 소유자의 이름, 주소 등을 암호화하여 자전거 틀에 기입하는 방식이다. 자전거 패스는 경찰서에서 발급해주는 자전거 신분증으로, 자신의 자전거 소유 상태를 증명할 수 있다. 이러한 제도 덕분에 사람들은 '내 자전거가 도난당하지 않을까'하는 불안에서 벗어나 안심하고 자전거를 탈 수 있는 것이다.

자전거 보험 가입도 필수적이다. 한 달에 5유로로 3,000유로의 손해 배상이 가능하다. 보행자를 실수로 치거나, 주차된 자전거가 넘어져 다른 차를 손상시킬 때 유용하게 쓰인다. 이러한 정책들 덕분에 독일에서 자전거는 자동차 못지않은 일상적인 교통수단이 될 수 있었다.



자전거 수리 비용을 대주는 영국

영국의 대표적인 '자전거 친화 도시', 맨체스터의 사례도 주목할 만하다. 맨체스터는 도시 전체가 평지인 특성상 자전거를 타기 좋은 환경을 갖추고 있다 공유 자전거와 개인 자전거를 세워둘 수 있는 시설이 잘 갖추어져 있고, 대부분의 차도 옆에 자전거 도로가 있어 자전거를 안전하게 사용하기도 편리하다. 많은 사람들이 출·퇴근하거나 등·하교할 때 자전거를 애용하고, 배달 서비스의 대부분도 자전거를 통해 이루어지고 있다.

특히 10cm 높이의 넓은 경계석(Curb)을 설치해, 차량 통행량이 많은 도로와 보행자로부터 자전거 도로를 분리하는 방안을 추진해 자전거 이용을 촉진하고 있는 점은 우리가 배울 만한 부분이다. 또한 자전거 도로가 중간에 끊기지 않고 계속 이어지도록 하여 자전거 이용자의 편의를 도모한 점도 눈에 띈다. 서울의 '따릉이'와 같은 공유 자전거 시스템도 잘 갖춰져 있다. 런던의 샌탠더(Santander) 자전거는 처음 자전거 대여소에서 2파운드를 결제하면 24시간 동안 자전거 이용을 허락받게 된다. 한번 자전거를 타기 시작하면 30분 동안 무료이고 이후 30분마다 2파운드씩 추가로 결제를 해야 한다. 하지만 단 2파운드로 하루 종일 공유 자전거를 타는 방법도 있다. 한 번에 24시간 자전거 이용권을 결제한 후 30분 이내로 자전거를 이용하고 다른 자전거 대여소에서 새로 자전거를 빌리는 형식으로 24시간 무제한 이용이 가능하다.

최근 영국 정부는 자전거 도로와 기타 인프라에 20억 파운드(한화 3조 2,000억 원)의 예산을 배정했다. 또 국민건강보험에 자전거를 포함시켜 모든 가정의(홈닥터)가 자전거 운동 처방을 내릴 수 있게 하고, 자전거를 배우거나 국민건강보험공단에서 제공하는 자전거를 탈 수 있다. 각 개인에게 자전거 수리 바우처도 지급한다. 가정에서 소유한 고장 난 자전거를 수리할 수 있도록 온라인 신청만으로 50파운드의 자전거 수리 상품권을 지급해 적극적으로 자전거 이용을 장려하려는 것이다.

22년간 시민들의 **건강**을 책임지다 부산국민체육센터

유아에서 어르신까지 시민들이 평생을 체육과 함께했으면 하는 바람으로 끊임없이 프로그램을 연구하는 부산국민체육센터. 이처럼 부산국민체육센터 활동 중심에는 시민들의 건강을 생각하는 마음이 있었다.



Q 부산국민체육센터에 대한 소개 부탁드립니다.

시민들의 건강한 여가 문화 정착을 위해 2002년 11월에 개관하였으며, 연 이용 인원은 7만 5천 명(2024년 1~2월 기준)에 이릅니다. 지하 1층, 지상 3층 규모의 건물에 수영장, 체육관, 헬스장, 문화관 등의 시설을 갖추고 있으며, 센터장을 비롯하여 운영부장, 총무과 15명, 교육과 13명, 강사 40명 총 70명의 구성원이 센터를 찾아주시는 회원들의 체력 향상을 위해 항상 노력하고 있습니다.

Q 어떤 프로그램이 운영되고 있나요? 그중 가장 인기 있는 프로그램은 무엇인가요?

‘수영’, ‘헬스’, ‘요가’ 프로그램과 배드민턴, 필라테스 등 ‘생활체육’, 댄스 스포츠 등 ‘체조댄스’ 프로그램을 운영하고 있습니다. 그중 생활수영, 웰빙수영, 아쿠아로빅 등을 배울 수 있는 수영이 부산국민체육센터의 대표 프로그램입니다. 센터 전체 회원의 절반 이상이 수영 회원일 정도로 개관 당시부터 꾸준히 인기가 높습니다.

그리고 ‘꿈나무체능단’을 운영하고 있습니다. 5~7세를 대상으로 생존수영, 축구, 바둑 등과 더불어 기본 소양을 배울 수 있는 유아 체능단입니다. 지금은 저출산 등의 이유로 인원이 많이 감소한 상황이지만, 체육꿈나무들을 발굴하고 체육활동 저변 확대를 위해 지속적으로 운영하고 있는 프로그램입니다.

Q 다른 체육센터와 차별화된 점은 무엇인가요? 자랑거리가 있다면?

실내 트랙을 보유하고 있으며 물은 지하암반수를 사용하고 있습니다. 실내 트랙은 부산에서 오직 부산국민체육센터에만 있는 시설로, 수업과 상관없이 시민 누구나 편하게 이용하실 수 있으며 특히 날씨가 좋지 않을 때 유용하게 이용하고 있습니다. 또한 1급지하암반수를 사용하고 있어 수질이 좋습니다. 지하암반수 같은 경우 온도가 일반 상수도보다 겨울에는 2~3도 높고, 여름에는 조금 더 낮기 때문에 물 온도 조절에 드는 에너지를 절감하고 있습니다.

Q 센터를 운영함에 있어서 가장 신경 쓰시는 부분은 무엇인가요?

안전사고 예방에 각별히 유념하고 있습니다. 운동



하러 왔다가 시민들이 다치고 가면 안 되기 때문에 사고가 일어날 지점이 확인되면 사전 예방 조치를 취하고 있습니다. 예를 들어, 수영장 타일에 매트를 깔아 미끄럼을 방지하였기 때문에 수영장에서 넘어지는 일이 많이 감소했습니다. 그리고 시민들이 센터를 쾌적하게 이용하실 수 있도록 시스템 에어컨 설치 등 환경을 개선해 나가고 있습니다.

Q 추진 예정 사업이 있다면 말씀 부탁드립니다.

‘실버체능단’을 계획 중입니다. 어르신들에게 인기 있는 아쿠아로빅 수업을 포함한 또 다른 근력 향상 운동을 연구하고 있으며, 고령화 시대에 맞춰 부산국민체육센터가 어르신들의 체육 활동뿐만 아니라 사회 활동에도 도움이 되는 보다 의미 있는 역할을 할 수 있도록 차근차근 준비하고 있습니다. 회원들을 위한 유익한 프로그램도 계속해서 개발할 예정입니다.

Mini Interview



이기진 부산국민체육센터 센터장

2002년 개관을 함께한 이후 22년 만에 부산국민체육센터장으로 부임하게 되어 감회가 새롭습니다. 그때와 비교했을 때 회원과 프로그램이 정말 많이 늘어나 있는 모습을 보고, 구성원들이 각자의 자리에서 최선을 다하고 있음을 확인할 수 있었습니다. 저 역시 회원들에게 훌륭한 프로그램을 제공할 수 있도록 유관기관의 협조 등을 위해 부지런히 발로 뛰겠습니다. 또한 직원들의 복지 개선이 곧 부산국민체육센터가 발전할 수 있는 길이기에 그 어떤 것보다 가장 먼저 챙겨볼 생각입니다. 부산국민체육센터 구성원 모두가 회원들이 부산국민체육센터를 믿고 운동할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

바둑, 인내의 수를 두다



두 사람이 검은 돌과 흰 돌의 바둑돌을 나누어 가지고 바둑판 위에 번갈아 하나씩 두어 가며 승부를 겨루는 게임이다. 가로, 세로 19줄, 361개 교차점에 에워싼 빈 공간을 만드는 것을 목표 하며, 이때 빈 공간을 바둑 용어로 '집'이라고 한다. 바둑의 승리 조건은 단 하나, 상대방보다 집을 더 많이 만드는 것이다.

부산대학교 바둑동아리 '회원 기우회'

고요 속에서 흑백의 돌이 '딱'하는 소리를 내며 판에 놓인다. 바둑 앞에선 나이 불문, 대국 속에서 서로를 겨루고 배우며 인생의 전략을 익혀 나간다. 오랜 전통과 역사를 이어온 부산대학교 바둑 동호회 '기우회'를 소개한다.



'회원 기우회' 소개를 부탁드립니다.

'회원 기우회'는 바둑 두기를 좋아하는 부산대학교 79학번, 80학번, 81학번이 모여 1981년에 창립하였습니다. 매주 목요일마다 동아리방에 모여 바둑을 두고 있지만, 정해진 요일이 아니더라도 동아리방은 항상 열려있습니다. 머릿속이 복잡할 때면 언제든지 열려있는 동아리방에 들러 바둑을 두기도 하고, 특히 대회를 앞두고 있을 때는 일주일 전 주말에 모여 몇 시간씩 대국을 두기도 합니다. 매년 3월과 6월에 '영남지구 바둑대회'가 개최되는데, 이 대회를 부산대학교에서 주최하고 있습니다.

바둑의 매력은 무엇인가요?

바둑은 두뇌를 많이 써야 하는 종목입니다. 그만큼 바둑을 두는 그 순간만큼은 '바둑' 자체에 몰입하기 때문에 다른 생각이 전혀 들지 않아요. 상대방의 수를 읽는 것도 재미있고, 대국이 끝나고 나면 상대방과 복기하며 의견을 나누는 것도 즐겁습니다. 대국은 보통 짧게는 한 시간, 길게는 몇 시간 동안, 또는 며칠에 걸쳐 이루어지기도 합니다. 그래서인지 집중력 향상에 상당한 도움이 되는 종목이지요. 동아리방에 처음 모인 사람들이 다들 서로를 어색해 하는 것은 당연하지만, 바둑은 상대방이 마음에 들고 들지 않고를 떠나 대국 자체에 집중할 수 있는 종목이기 때문에 모두가 어울릴 수 있다는 점이 장점입니다.



회원들은 주로 어떤 동기를 가지고 방문하나요?

어렸을 때부터 바둑을 두던 분들도 계시고, 초보자인 분들도 많습니다. 특히 <세작>, <더 글로리>, <미생>, <응답하라 1988> 등 드라마를 통해 바둑을 접하고, 호기심을 가지고 방문하시는 경우도 많아요. 바둑은 기원에 가서 다짜고짜 둘 수 있는 것이 아닌 만큼 진입 장벽이 꽤 높습니다. 그나마 쉽게 접할 수 있는 곳이 동아리이기 때문에 규칙을 배우러 오는 분들이 많더라고요.

효원 기우회만의 특징 혹은 자랑거리는?

2023년 부산광역시장배 전국대회에서 3위 입상을 했습니다. 평소에는 선배들과 마주할 수 있는 기회가 많지 않은데, 대회를 통해 다 같이 만나고 바둑을 둘 수 있다는 점이 좋습니다. 또, '영남지구 바둑대회'에서 최다 우승한 곳이 저희 효원 기우회입니다. 한세실업이 후원하고, 대한바둑협회가 주최, 대한바둑연맹이 주관하는 '한세실업배 대학동문전'에서 효원 기우회의 최고 성적이 4강입니다. 한세실업배는 전국에 있는 대학이 다 참여할 만큼 큰 대회인데, 지역에 있는 대학교 중 대회에 한 번도 빠지지 않고 다 참석한 학교는 저희가 유일할 겁니다. 그 점에서 상당한 자부심을 느끼고 있어요.

또, 먼저 수를 두는 사람이 유리하지 않게 뒤에 두는 사람에게 집을 더 많이 준다거나 승부에 유리하게 조건을 걸어주는 종목이기 때문에 아주 공정하다고 할 수 있습니다. 나 이도, 힘도 바둑 앞에서는 중요하지 않습니다. 정정당당하게 한 수씩 두기 때문에 모든 여건에 관계없이 함께 어울릴 수 있는 종목입니다.

또, 논리적인 사고를 기반으로 하는 바둑은 승부에서 이기고 지는 것이 중요하지 않습니다. 내가 사고한 대로 적용하여 수를 두고, 원하는 결과를 얻었을 때의 쾌감은 승리에 비할 것이 아닌 것 같아요. (웃음)

초보 회원을 위한 훈련 및 지도는 어떻게 이뤄지나요?

효원 기우회에는 처음 하는 분들도, 어릴 때 조금 배우신 분들도, 대국 방식 정도만 알고 계신 분들도 모두 다 있어요. 그 중에서는 처음 바둑을 시작하면 돌을 어디다 뒀는지, 중앙과 변, 귀가 무엇인지조차 모르시는 초보자 분들도 계십니다. 저희가 기본적인 규칙을 알려드리고, 흑과 백의 모든 위치를 기록한 '기보' 등 바둑 관련 서적도 구비하고 있으니 걱정하지 말고 방문해 주시면 됩니다.



바둑을 취미생활로 둔다고 하더라도 최소 2~3년은 꾸준히 해야 어느 정도 대국에 참여할 수 있는 실력을 갖추게 됩니다. 그 점에서 바둑은 오랜 인내가 필요한 종목이기에 '얼마만큼 해야 잘 둘 수 있다'는 명확한 기준은 없습니다. 천천히, 꾸준히 해야 하는 종목이에요.



효원 기우회

- 1981년 부산대학교 바둑 동아리 '효원 기우회' 창단
- 2023년 부산광역시장배 전국대회 3위 입상, 영남지구 바둑대회 최다 우승



'효원 기우회'

노혁동 회장

효원 기우회 회장으로서 여러 대회를 전전하며 많은 일들이 있었지만, 작년 부산광역시장배 전국대회가 특히 기억에 남습니다. 재학생들로 구성된 YB, 졸업생인 OB 선배님들이 모두 다 함께 대회에 출전한 게 그때가 처음이었거든요. 함께 대국할 수 있는 기회가 많지 않은 만큼 뜻깊은 기억으로 남아있습니다. 또, 작년 6월 서울대학교에서 개최된 '관악국수전'에 당시 효원 기우회원 10명 정도가 참여해서 다른 대학들과 단체전을 벌였습니다. 재학생들끼리 서울에 올라가서 바둑을 두었던 이색적인 경험 덕분에 좋은 추억을 만든 것 같습니다. 앞으로도 효원 기우회는 다양한 곳에서 바둑을 두며, 흑과 백이 만드는 집 속에서 많은 이야기들을 쌓아 나갈 것입니다. 고요 속에서 돌을 두며 인생을 배우는 바둑, 많은 분들이 즐기셨으면 좋겠습니다!



창공을 누비는 짜릿한 스포츠

패러글라이딩 PARAGLIDING

하늘에서 바라보는 아름다운 경치, 가슴이 뻥 뚫리는 기분을
만끽할 수 있는 패러글라이딩. 낙하산과 행글라이딩의 장점을 지닌
패러글라이딩의 무한한 세계 속으로 들어가 보자.



패러글라이딩 역사

패러글라이딩이란

낙하산(Parachute)과 글라이딩(Gliding)의 합성어로
'인력 활공기'라는 뜻을 담고 있으며, 별도의 동력장치 없
이 사람의 달리는 힘만으로 이륙과 착륙하는 스포츠다.

파라슈트(낙하산)란 '낙하산 기세를 꺾는다'는 프랑스
말로 1783년 프랑스 몬페리 천문대 탑에서 처음 낙하
산 강하에 성공한 프랑스 물리학자 세바스찬 루 놀만
교수에 의해 명명되었다. 즉 파라슈트는 격추된 비행기
로부터 파일럿의 탈출용으로, 낙하산 부대용으로, 나아
가서는 스카이다이빙의 스포츠용으로 발전을 이어 나
갔다. 특히 제2차 세계대전 후 미국 NASA 연구소에서
는 우주선의 회수를 목적으로 한 네모꼴의 램압 날개
(유연 날개)가 발명되었는데, 이는 패러글라이딩의 원
형이 되기도 한다. 이 네모꼴의 날개는 활공 시 안정성
과 조종성이 우수하여 1970년대 초기에 스포츠 파라
슈트로 널리 보급되었고, 이후 언덕 위에서 뛰어내려서
나는 것이 유럽 모험가들 사이에서 시도되어 현재와 같
은 모양의 패러글라이딩이 개발되었다.

1984년 프랑스의 한 등산가가 등산 이후 신속한 하산
을 위해 낙하산을 개조하여 산에서 비행한 것을 시초
라고 보기도 한다.

[자료출처] 대한패러글라이딩협회

우리나라의 패러글라이딩



우리나라는 패러글라이딩이 1986년에 처음 도입되었
고, 1987년에 처음 언론에 보도되어 알려지기 시작했
으며, 1989년부터 본격적으로 보급되었다. 1980년대
중반에 이르러 선수들이 각종 세계대회에 참가하기 시
작했고 국내에서 세계대회를 유치하는 등 활발한 활
동이 시작되었다. 1983년 대한낙하산협회로 개칭되
고 1987년 8월 11일 제1회 한국스카이다이빙선수권대
회가 암사동 한강고수부지에서 있었으며, 같은 해 9월
스카이다이빙이 올림픽 정식종목이 되기를 지원하는
의미에서 제4회 월드컵 국제낙하산선수권대회가 서울
올림픽 주경기장에서 개최되었다.

세계대회는 1989년도에 오스트리아에서 제1회 대회가
개최되었으나 연속되는 악기상으로 최소 경기수를 채
우지 못해 취소되었다. 이후 1991년도에 프랑스에서 공
식적인 제1회 대회가 개최되었으며, 이때부터 우리나
라도 출전하게 되었다. 첫 출전에서 세계 20위권 밖에
머물던 우리나라는 국내 제조업체의 눈부신 발전에 힘
입어 제2회 대회(1993년 스위스)에서부터 세계 10위
권 안에 드는 패러글라이딩 강국으로 도약하게 되었다.

[자료출처] 한국항공협회



패러글라이더의 구성(기본장비)

- | | |
|----------------|---|
| ① 글라이더 | • 날개(기체:Canopy) : 하늘을 날 수 있도록 양력을 발생 |
| | • 산줄(suspension lines) : 비행자의 무게를 날개에 고르게 분산 |
| | • 라이저(Riser) : 산줄을 모아주는 띠(Band), 비너(Binner)를 통해 하네스와 연결됨. |
| ② 하네스(Harness) | ⑥ 비행화(혹은 등산화) |
| ③ 헬멧 | ⑦ 장갑 |
| ④ 무전기 | ⑧ 비행복(비행에 적당한 옷차림) |
| ⑤ 바이오미터(고도계) | |

[자료출처] 대한패러글라이딩협회

경기종목

정밀착륙(Accuracy)



- 정해진 지점에 얼마나 정확하게 착륙하였는가를 겨루는 경기. 지점은 원형으로 반경 5m
- 중앙원점에 가까이 착지할수록 높은 점수를 받고 중앙원점에서 멀어질수록 거리마다 점수 차감
- '마샬(Marshall)'이라는 지시자의 말을 따라야 함. 마샬은 바람과 날씨 등 환경에 따라 선수들의 이륙을 지시함

장거리(Cross country)



- 목표지점에 가장 먼저 도착하는 사람이 우승하는 경기
- 정밀착륙경기와 다른 점이 있다면 '턴 포인트'가 있다는 것. 이륙장을 출발해 지정된 곳에 턴 포인트를 돌고 정해진 목표지점에 도착해야 함
- 보통 40~60km, 길게는 100km가 넘는 장거리를 날아야 하는 어려운 경기인 만큼 10~30% 내외의 선수들이 완주에 성공

방방곡곡 국내 활공장



① 장암산활공장

적당한 풍속과 풍향에 강변 백사장을 착륙장으로 삼을 수 있는 곳. 매년 패러글라이딩 페스티벌 개최와 패러글라이딩 국가대표 선발전 등이 열린다.

📍 강원특별자치도 평창군 평창읍 여만길 189-7

② 두산활공장

단양 지형, 하천, 하안단구, 지하자원 등 주요 지질명소를 하늘에서 조망할 수 있는 곳.

📍 충청북도 단양군 두산길 254-6

③ 곤륜산활공장

넓은 평지에 인조잔디가 깔린 활공장으로 보기만 해도 탁 트인 정상을 배경으로 패러글라이딩 타기 안정맞춤!

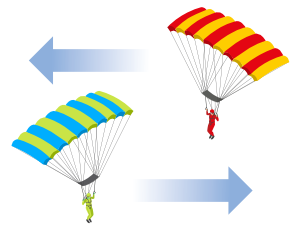
📍 경북 포항시 북구 흥해읍 암각화길 41

④ 구재봉활공장

구재봉 동쪽으로 박경리의 소설 <토지>의 배경이 되었던 약양들이 펼쳐져 있다. 산자락을 끼고 흐르는 약양천은 섬진강에 합류하는데, 구재봉은 이러한 빼어난 절경에 둘러싸여 있다.

📍 경상남도 하동군 약양면 개치미동길 186

패러글라이딩 비행규칙



패러글라이딩은 기본적으로 우측 통행



마주치거나 뒤따라가는 경우, 항상 우측으로 진로 변경하거나 추월



고도가 높은 곳에 있는 기체가 진로를 양보하는 것이 원칙

패러글라이딩을 즐기기 위한 안전 수칙

패러글라이딩은 공중을 떠다니는 스포츠인 만큼 날씨와 주변 시설물의 영향을 상당히 크게 받는 스포츠이다. 비가 오거나, 바람이 지나치게 부는 날에 비행할 경우, 조종이 힘들어 위험할 수 있으니 안전 수칙을 준수하며 비행해야 한다.

- | | |
|--|--|
| ① 활공장에 대한 정보 충분히 숙지
(착륙장 근처 전봇대 고압선 확인 등) | ④ 기상예보 파악 및 이륙 시간, 활공 총시간, 비행경로 등 비행계획을 면밀하게 세우기 |
| ② 강한 돌풍으로 인한 비상 착륙장 장소 확인 | ⑤ 아무리 좋은 바람이 불고, 욕심나는 상승 기류가 생겨도 안전 최우선 |
| ③ 예기치 못한 수면(水綿) 불시착 위험 확인 | ⑥ 무리하고 위협적인 비행 금물, 방어 비행 필수 |

항공스포츠 한눈에 비교하기



패러글라이딩 Paragliding

낙하산의 안정성, 분해, 조립, 운반의 용이성과 행글라이더의 활공성, 속도를 갖춘 이상적인 날개 형태로 만들어짐



행글라이딩 Hang gliding

삼각형 모양의 날개를 가진 글라이더 장비



스카이다이빙 Skydiving

높은 고도까지 항공기를 타고 올라가서 뛰어내림

★ ★ ★ 플라스틱 폐재료의 가치를 높이는 새로운 시각

— 부산현대미술관(이하 미술관)은 지난 3월 15일부터 상시전시로 미술관 지상 1층, 야외정원 등에서 《Re: 새-새-의자》 프로젝트를 시작했다. 《Re: 새-새-의자》라는 제목과 같이 조형물의 플라스틱 모듈을 이용해 실용 가구를 제작하여 폐자재로 인해 파생된 사회 환경문제에 대한 관심을 제고하고자 한다.



부산현대미술관 'Re: 새-새-의자' / 자료·사진 제공 : 부산현대미술관

2022년부터 2023년까지 진행되었던 자연과의 상생, 지속 가능성을 모색한 야외 파빌리온 전시 《Re: 새-새-정글 (Re: New- Bird- Jungle)》은 플라스틱 자원 순환에 관심을 가지고 있는 작가와 디자이너의 협업을 통해 자연, 예술, 사람이 공존하는 작품을 만들어 보자는 취지에서 시작되었고, 이 프로젝트는 어떤 의미에서는 시작과 끝이 정해져 있는 기획이었다.

시작은 전국을 뒤져 버려진 20톤의 pvc를 모아 판재와 각재로 재생산한 뒤 을숙도의 철새 '쇠백로'를 상징하는 조형물을 제작하는 것이고, 끝은 전시 종료 후 해체한 판재와 각재를 다시 쓸모 있는 무언가로 반드시 만들어야 하는 것이었다.

2024년 비로소 프로젝트의 끝인 《Re:새-새-의자》가 완료되었다. 1990년대부터 시작된 플라스틱 리사이클 대책은 폐기물 문제를 근본적 해결하지는 못하였다. 그래서 미술관은 플라스틱을 절감하자는 단순한 구호가 아닌, 플라스틱 폐재료의 가치를 높이는 새로운 시각을 보여주는 방향으로 선회하였다. 그렇게 탄생한 《Re:새-새-의자》는 《Re: 새-새-정글》에서 나온 플라스틱 모듈을 다시 연결하고 조합하여 시민을 위해 '새로운' 가구로 '재생'시킨 전시이다.

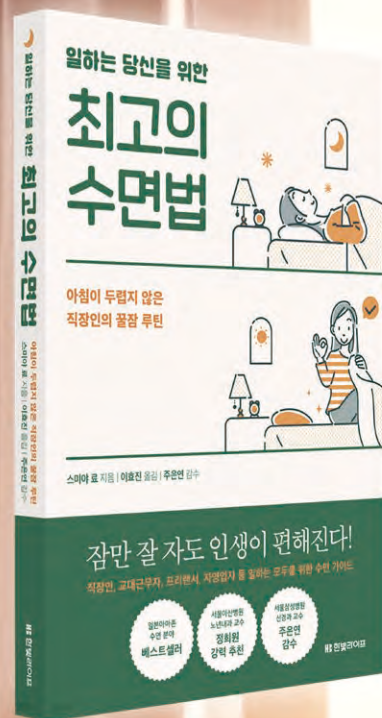


전시 정보

- ★ **기 간** 상시 전시
- ★ **장 소** 부산현대미술관
- ★ **전시장** 부산현대미술관 1층, 야외정원
- ★ **입장료** 무료



아침이 두렵지 않은 직장인의 꿀잠 루틴



저자 스미야 료 / 출판사 한빛라이프



[수면유형 테스트]

“일하는 당신을 위한 최고의 수면법”

**“일하는 사람에게 가장 중요한 것은
‘식사’도 ‘운동’도 아닌 ‘숙면’이다”**

“ 지금까지 알고 있던 수면 상식은 모두 잊어라! ”

잠을 자면 손해다? 잠을 자면 더 많은 것을 얻는다!

8시간은 꼭 자야 한다? 최적의 수면 시간은 사람마다 다르다!

일찍 자고 일찍 일어나기? 일찍 일어나고 일찍 자기!

잠을 깨고 일어난다? 일어나서 잠을 깬다!

같은 직장에 다니는 A씨와 B씨가 있다. A씨는 밤에 푹 자고 개운하게 하루를 시작하는 반면, B씨는 깊이 잠을 자지 못해 아침까지 뒤척이다 겨우 몸을 일으킨다. ‘잠을 잘 못 잤다’는 이 사소한 차이는 업무 효율, 인간관계, 정신 건강에까지 영향을 미치고, 이는 결국 급여 불평등, 나아가 인생의 불평등을 만든다.

잠을 줄여가며 일에 몰두해야 하던 시절은 지났다. 현대 사회에서 성공하기 위해서는 지식과 정보의 양보다 ‘일할 때의 컨디션’, ‘팀원들과의 커뮤니케이션’ 등이 더 중요하게 여겨진다. 그리고 이 능력은 ‘숙면’을 통해 이끌어낼 수 있다. 현대 직장인에게 무엇보다 잠이 중요한 이유다.

잠만 잘 자도 인생이 편해진다! 직장인·교대근무자·프리랜서·자영업자 등 일하는 모두를 위한 수면 가이드를 제시하는 이 책에서는 업무의 효율성과 삶의 질을 한꺼번에 높여줄 최고의 수면 법칙을 소개한다. 수면 컨설턴트로 일하며 120개 사, 6만 5천 명 이상 직장인의 수면 문제를 도운 저자는 인간의 ‘생애 주기’에서 그 답을 찾는다. ‘하루(DAY)’, ‘일주일(WEEK)’, ‘계절(SEASON)’, ‘나이(AGE)’에 따라 달라지는 숙면의 기술은 한 번 배워두면 청년기부터 노년기까지 인생의 단계마다 또는 취업, 결혼, 출산 등 인생의 전환점에서 평생 써먹을 수 있다.

이 밖에도 기존의 상식을 뒤엎는 수면 상식, 자기 전 스트레칭 등 실용적인 숙면 실천법, 최신 수면 정보와 궁금증까지 저자의 풍부한 숙면 노하우와 상담 경험을 알차게 담았다.

BSC SPORTS NEWS

Busan Sports Council

제3회 부산광역시체육회장배 축구대회 성료



부·울·경 공공기관 직장 축구 동호인 700여 명 참가

부·울·경 공공기관 직장인의 화합과 체력증진 도모를 위한 '제3회 부산광역시체육회장배 축구대회'가 3월 16일(토)부터 17일(일)까지 2일간 기장월드컵빌리지 축구장 일원에서 개최되었다.

올해 3회째를 맞이하는 부산광역시체육회장배 축구대회는 공공기관 직장인을 대상으로 건강한 생활체육 활동 기회를 제공하고 구성원들 간의 화합을 도모하는 데 큰 역할을 하였으며, 28개 팀 700여 명이 참가하여 열띤 경쟁을 펼쳤다.

3월 17일(일) 개최된 결승전에서 부산시소방재난본부와 부산시청이 맞붙어 최고의 경기력으로 부산시소방재난본부팀이 우승을 거머쥐었다. 준우승은 부산시청팀, 공동 3위는 인제대학교와 부산시교육청(교사팀)이 각각 차지하였다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 "대회에 참가한 모든 팀들에게 격려와 포부를 전하며, 앞으로도 공공기관 직장인의 건강 증진과 소통의 장 마련을 위해 지속적으로 개최할 예정이니 많은 관심 바란다."라고 말했다.

부산시체육회, 지정스포츠클럽 대상 공모 사업 국비 9억5백만 원 확보



지정스포츠클럽 국비보조금 2023년 대비 2억13백만 원 추가 확보

부산광역시체육회는 문화체육관광부와 대한체육회에서 시행하는 「2024년 지정스포츠클럽 특화프로그램 및 전문선수반 수반 지원 사업」 공모에 참여하여 2023년 대비 213백만 원 증액된 905백만 원의 국비보조금을 확보하는 성과를 거뒀다고 밝혔다.

「2024년 지정스포츠클럽 특화프로그램 및 전문선수반 지원 사업」 공모는 전국 17개 시·도 131개 지정스포츠클럽을 대상으로 진행되었으며 부산은 총 7개 지정스포츠클럽, 31개 프로그램(특화프로그램 25개, 전문선수반 6개)을 신청하여 모두 선정되는 성과를 거두었다.

이는 시민들의 스포츠 참여기회를 높이고 생활·전문체육 연계 육성 등을 위해 공공·지정스포츠클럽과 상호 협업한

결과로써 2024년 영도구스포츠클럽, 부산태권도스포츠클럽의 지정스포츠클럽 승격과 더불어 2023년(6개 지정스포츠클럽, 25개 프로그램 지원) 대비 6개 프로그램 운영비를 증액 지원받는 결과를 이끌어 낼 수 있었다고 밝혔다.

선정된 스포츠클럽에는 특화프로그램 각 연 2,500만 원, 전문선수반 프로그램은 우수반 연 6,000만 원, 심화반 연 4,000만 원의 보조금이 지원될 예정이다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 "지역 체육 활성화와 함께 더 나은 스포츠 문화를 조성하고 시민들이 쉽고 편하게 스포츠 활동을 영위하기 위해 체육회도 스포츠클럽에 대한 지원을 아끼지 않을 것"이라고 밝혀 부산체육 발전에 귀추가 주목된다.

제105회 전국동계체육대회 부산선수단 해단 및 유공자 시상식 개최



17년 연속 종합 5위, 크로스컨트리 이의진 선수 MVP

부산광역시체육회는 지난 3월 27일(수) 부산광역시체육회관 2층 회의실에서 제105회 전국동계체육대회 부산선수단 해단 및 유공자 시상식을 개최하였다. 이날 해단식에는 장인화 부산광역시체육회장을 비롯하여 동계스포츠종목 임원, 선수, 지도자 등 50여 명이 참석하였다. 지난 2월 22일부터 25일까지 4일간 강원특별자치도 일원에서 개최된 제105회 전국동계체육대회에서 부산광역시 선수단은 금 8개, 은 10개, 동 14개 등 총 32개의 메달을 획득하며, 종합점수 443점으로 17년 연속 종합 5위라는 큰 성과를 거두었으며, 또한 6대 광역시 중 종합순위 1위를 차지하는 쾌거를 이루었다. 종목별 성적에서는 스키, 빙상, 컬링 종목이 우수한 성적을 기록하여 표창패를 개인 성적에서는

크로스컨트리에서 4관왕(클래식 5km·프리 10km·스프린트 1.2km·복합)을 달성한 이의진 선수가 MVP를 수상하였다. 이날 부산광역시체육회에서는 종합입상단체, 메달리스트 및 지도자들에게 총 5,200만 원의 성과 수당을 지급하는 등 부산을 빛내고 헌신 노력한 데 대해 아낌없는 지원을 하였다. 부산광역시체육회 장인화 회장은 “어려움이 많은 지리적 특성과 환경 속에서도 회원종목단체 관계자분들의 지원과 지도자 및 선수들의 남다른 열정, 노력이 있었기에 좋은 결과를 얻을 수 있었다.”며 격려를 아끼지 않았고 “앞으로도 보다 나은 환경에서 선수들이 운동할 수 있도록 적극 지원하겠다.”고 하였다.

제35회 부산광역시장배 시민게이트볼대회



100세 시대 어르신 체육활동 활성화 기대

100세 시대에 맞추어 어르신 체육활동을 활성화하고 대회개최를 통해 지역 게이트볼 저변확대 및 어르신들에게 건전한 여가 활동을 보급하여 생활체육 천국도시를 만들기 위한 제35회 부산광역시장배 시민게이트볼 대회가 개최된다.

대회개요

대 회 명	제35회 부산광역시장기 시민게이트볼대회	대회규모	16개 구·군 64개 팀 550여 명
일 시	2024. 4. 19(금) 08:00~18:00	주 최	부산광역시체육회
장 소	아시아드 보조경기장	주 관	부산광역시게이트볼협회, 16개 구·군체육회
개회식 ▶ 2024. 4. 19(금) 10:00 / 아시아드 보조경기장			

구군체육회 소식



중구체육회

2024년 제1기 생활체육교실 및 장수체육대학

중구체육회는 3월 4일(월)부터 4월 30일(화)까지 중구 주민들을 위한 2024년 제1기 생활체육무료교실 운영을 시작하였다. 주민들의 수요와 선호도에 맞추어 생활체육교실은 골프 외 2종목, 장수체육대학은 다이어트체조 외 3종목을 선정하여 진행 중이다. 다양한 연령층이 참여하고 참여자들의 호응과 참여도가 높아 지속적으로 높은 출석률을 달성하고 있다.



서구체육회

서구파크골프협회 각 클럽별 신춘 친선대회

서구체육회는 3월 9일(토) 남항체육공원 파크골프장에서 클럽회원 180여 명이 참여한 가운데 서구파크골프협회 각 클럽별 신춘 친선대회를 개최하였다. 각 클럽의 회원들은 그동안 다져온 기량을 발휘하고 친선과 우의를 다지며 화합의 장으로 대회를 마무리하였다.

[대회결과] 1위 대신클럽, 2위 보금클럽, 3위 산정클럽
개인전(남자) 1위 윤대금, 2위 최대영, 3위 김영부
개인전(여자) 1위 홍성미, 2위 유금숙, 3위 박지영



동구체육회

제84회 부산웰빙걷기대회

동구걷기협회는 3월 23일(토) 제84회 부산웰빙걷기대회 첫 행사를 동구 수정산에서 개최하였다. 230명이 참가한 가운데, 오전 10시 성북고개를 출발해 아란야사전망대와 호랑이길, 만수약수터를 걷는 코스로 진행되었다. 진달래가 만개한 코스를 거닐며 동구를 온몸으로 만끽한 가운데 웰빙걷기대회를 성황리에 마무리하였다.

프로그램 일정					
※ 자세한 내용은 공지사항을 확인해주세요.					
종목	운영장소	모집인원	운영시간	횟수	보험료
주짓수	영도 오소정 (영도문화체육센터)	(초·중학생) 20명	매주 토요일 10:00~12:00	20회	26,000원 (개인부담)
수영	영도국민체육센터 (지하수영장)	18명	매주 화, 목요일 15:00~16:00	20회	
필라테스 (소도구)	영도국민체육센터 (1층 체조실)	20명	매주 월, 수, 금요일 14:00~15:00	20회	6,000원 (개인부담)
올리언스	영도국민체육센터 (1층 체조실)	30명	매주 월, 목요일 13:00~14:00	20회	
라인댄스	영도국민체육센터 (1층 체조실)	30명	매주 수, 금요일 13:00~14:00	20회	

영도구체육회

2024년 부산광역시영도구체육회 상반기 생활체육교실 참가자 모집

영도구체육회는 4월 15일(월)부터 4월 19일(금)까지 5일간 상반기 생활체육교실 참가자를 모집한다. 생활체육교실 프로그램은 영도구 주민 및 관내 직장인을 대상으로 접수받으며 참가비는 무료지만 보험료는 개인별 부담한다. 상반기 프로그램은 총 5개로 운영되며 자세한 내용 및 참가 신청은 부산광역시영도구체육회 홈페이지(<https://yd7330.com/>)를 통해 확인할 수 있다.



부산진구체육회

제6회 부산진구청장배 동호인 족구대회

3월 10일(일) 황령산레포츠공원 족구장에서 총 400여 명이 참가한 가운데 제6회 부산진구청장배 동호인 족구대회를 개최하였다. 이번 대회는 선수 개개인의 기량을 마음껏 뽐낼 수 있는 동시에 각 팀의 아름다운 화합을 보여주는 수준 높은 경기로 진행되었다.

[대회 결과] 각 부서 우승(하나B, 한일(홍), 개성A), 준우승(하나A, 백구, 백병원A), 공동 3위(남구A, 백구, 하남, 청산, 개성B, 백병원D)



동래구체육회

동래구체육회 임원 체육활동 및 간담회 개최

3월 20일(수), 꽃샘추위 속 해운대비치CC에서 동래구체육회 임원 체육활동 및 간담회를 진행하였다. 임원들 간의 유대 강화 및 친목 도모를 위해 정길호 회장이 자리를 마련하였으며, 이번 자리를 통해 임원 모두가 한층 가까워지는 시간이 되었다. 체육활동 후 만찬을 즐기며 동래구 체육발전과 동래구민의 건강증진에 더욱 노력할 것을 다짐하였다.



남구체육회

제16회 남구축구협회 고·자문기 축구대회

남구축구협회는 3월 24일(일) 약 250명이 참석한 가운데 백운포체육공원 인조구장에서 제16회 남구축구협회 고·자문기 축구대회를 개최하였다. 참가한 축구팀 모두가 그동안 갈고닦았던 실력을 마음껏 보여주는 대회로 성황리에 마무리되었다.

[대회결과] 1구장 우승 대연축구회, 준우승 동천축구회 / 2구장 우승 용당축구회, 준우승 성동축구회

구군체육회 소식



북구체육회 제6회 북구불링협회장기대회

북구체육회는 3월 10일(일) 덕천동 레인보우 불링장에서 제6회 북구불링협회장기대회를 개최하였다. 이번 경기는 개인전으로 진행되었으며, 동호인들은 그동안 갈고닦은 실력을 발휘하고 화합의 장을 펼치며 안전하게 대회를 마무리하였다.

[대회결과] 1등 구영환(GT), 2등 정갑수(현대), 3등 김진오(GT)



금정구체육회 2024년 상반기 생활체육교실, 장수체육교실 무료 수강생 모집

지난 3월, 금정구체육회는 2024년 상반기를 맞아 생활체육교실과 장수체육교실 무료 수강생을 모집하였다. 구민들이 재미있게 즐기고 누구나 참여할 수 있도록 탁구, 다이어트킥복싱, 건강태권도, 게이트볼, 아쿠아로빅 프로그램을 생활체육교실에서 제공하고, 장수체육교실에서는 실버수영, 댄스스포츠, 그라운드골프로 작년보다 더 풍부한 프로그램들을 제공할 수 있도록 구성하였다. 3월 14일부터 전화(50%) 및 인터넷(50%) 접수를 시작하여 모든 종목이 조기 마감되고 대기자가 생길 정도로 구민들의 열띤 호응 속에 성공적으로 인원 모집을 마쳤다. 수업은 4월부터 시작하여 종목별로 2개월에서 3개월간 진행될 예정이다.



사하구체육회 2024년 생활체육교실 및 장수체육대학

사하구체육회는 4월 1일(월)부터 4월 30일(화)까지 생활체육교실과 장수체육대학을 운영할 예정으로 3월에 홍보와 접수를 시작으로 인원 확정까지 마무리 지었다. 생활체육교실 종목은 볼링, 테니스, 탁구, 댄스스포츠, 요가-필라테스, 골프 6종목, 장수체육대학 종목은 국학기공, 게이트볼 2종목으로 구성하였다. 구민의 건강한 여가생활 정착과 건강증진에 도움이 되었으면 한다.



강서구체육회 강서 낙동강30리 벚꽃 축제 가족과 함께하는 걷기대회, 연날리기 체험

3월 29일(금)부터 31일(일)까지 개최한 제7회 강서 낙동강 30리 벚꽃 축제 기간 중 강서구체육회에서는벚꽃 걷기대회와 가족과 함께하는 연날리기 체험행사를 진행하였다. 체험행사에 참여한 유소년 가족은 우리 고유의 전통 놀이 연날리기와 뉴스포츠 등을 부모와 함께 체험함으로써 유소년의 기초체력 증진과 건전한 사회생활 기회 제공 및 가족 사랑과 화합의 시간을 마련하였다.



수영구체육회 부산광역시수영구체육회와 함께하는 헬스&야외피트니스

수영구체육회는 3월부터 매주 수요일 오후 4시 30분 남천동 해변공원데크광장에서 수영구민 누구나 할 수 있는 헬스&야외 피트니스를 개강하였다. 수영구체육회는 “이번 프로그램을 통해 집에만 있지 않고 밖에 나와 다른 사람들과 같이 야외에서 간단하게 할 수 있는 근력운동과 스트레칭을 하면서 건강과 에너지를 모두 얻고 가는 계기가 되었으면 좋겠다.”고 전하며 수영구 주민들의 많은 관심과 참여를 당부했다.



사상구체육회 생활체조교실 운영

사상구체육회는 구민의 건강증진과 생활체육 활성화를 위해 삼락생태공원과 학장천에서 생활체조교실을 3월부터 11월까지 운영하고 있다. 생활체조교실은 생활체조, 라인댄스, 에어로빅 수업으로 사상구민 누구나 참여할 수 있고 전문 체조강사의 지도에 따라 몸을 가볍게 풀어주는 동작과 신나는 음악에 맞춰 남녀노소 따라 하기 쉬운 율동과 체조, 근력운동, 스트레칭 등으로 진행된다. 이 외에도 생활체육 활력 상승과 지역 체육발전을 위한 다양한 세대와 연령층까지 누구나 쉽게 스포츠를 접할 수 있는 프로그램을 제공하여 사상구민에게 일상 속에서 활기찬 여가생활을 누릴 수 있는 '건강한 스포츠 도시' 사상구를 만들어가고 있다.



기장군체육회 제10회 무주군 초청 기장군수배 배드민턴대회

3월 10일(일) 기장체육관 주경기장에서 제10회 무주군 초청 기장군수배 배드민턴대회를 진행하였다. 기장군과 무주군은 자매결연으로 10여년째 체육활동을 교류하고 있으며, 매년 무주군 배드민턴 동호인들을 기장군으로 초청해 배드민턴 대회를 개최하고 있다. 운동으로 하나된 기장군과 무주군은 배드민턴 동호인 300여 명이 모여 친선 경기를 가졌으며, 부상자 없이 대회를 마쳤다.

부산국민체육센터

부산국민체육센터는 지난 3월 5일(화) 체조 댄스프로그램 중 하나인 라인댄스를 개강하였다. 라인댄스 프로그램은 부산국민체육센터 에어로빅실에서 매주 화·목 오전 8시에 진행된다. 한 달 전부터 지속적인 프로그램 홍보와 2회에 걸친 무료 강습회를 개최하여 체조 댄스프로그램을 진행하기에 다소 이른 시간이지만 25명의 정원이 모두 마감되는 실적을 거두었다. 라인댄스 프로그램에 참가한 한 회원은 “라인댄스 수업을 통해 이웃과 만나고 안부도 묻고 건강 또한 챙길 수 있어서 행복하고 수업하는 날이 기다려진다.”고 말했다. 부산국민체육센터는 다양한 프로그램 개발을 통해 주민들을 위한 다양한 건강 증진 프로그램을 확장해 나갈 예정이다.



라인댄스 프로그램 신규반 개강

북구국민체육센터

북구국민체육센터는 지역 초등학교를 대상으로 수상안전 사고 예방을 위한 체험 중심 생존수영교육을 4월부터 9월 까지 진행한다. 이번 교육은 생존수영의 개념, 생존수영 방법, 물과 파도에 대한 이해, 구명조끼 및 구명장비 체험 등으로 구성됨에 따라 학생들은 위급한 상황에서도 생명을 지킬 수 있는 생존 수영법을 배울 수 있게 된다.



2024년도 생존수영교육 실시

강서구국민체육센터

강서구국민체육센터는 건강증진컨설팅 전문 기업 웰니스랩과 함께 지역사회서비스 사업인 어르신 바우처 아쿠아로빅 수업을 3월 5일(화)부터 운영하게 되었다. 부산 거주 어르신들의 차별화된 맞춤형 건강증진 및 헬스케어 프로그램으로 추가 접수도 진행 중이다. 강서구국민체육센터는 앞으로도 지역민들의 건강증진 및 체력 증진을 위한 다양한 프로그램을 선보일 예정이다.



어르신 바우처 아쿠아로빅 프로그램 개강

영도국민체육센터

2024년 4월 새봄을 맞이하여 영도실내체육관을 오픈한다. 영도실내체육관에서는 스피닝, 배드민턴, 피클볼, 농구 등 실내체육관에서 이루어질 수 있는 다양한 프로그램이 진행된다. 특히 일반인들에게 생소한 피클볼은 코트의 외관과 플레이 방식이 테니스와 비슷하지만, 코트의 규격이 3분의 1 정도밖에 되지 않고, 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 운동이다. 또한 스피닝은 음악에 맞춰 자전거 위에서 하는 고강도 유산소운동으로 젊은층에게 인기가 많으며, 시간이 없고 단기간에 효과를 보고 싶은 다이어터들에게 각광받고 있다. 어린이들을 위한 배드민턴교실과 농구교실도 마련되어 있어 남녀노소, 어린이들에게 면역력 강화와 체력증진, 신체적 근육발달에 큰 도움이 될 것으로 전해진다.



영도실내체육관 오픈

부산실내빙상장

부산실내빙상장은 시설개선사업으로 휴관 중이며, 지난 3월 18일(월)부터 오는 5월 31일(금)까지 방수, 단열, 전기공사를 시행한다. 향후 좀 더 나은 환경에서 부산실내빙상장의 이용자들의 편의를 도모하고 운영비 절감을 통한 수익성 향상을 기대해 본다.



시설개선사업으로 인한 휴관

부산종합실내테니스장

3월 4일(월)부터 7일(목)까지 제53회 전국소년체육대회 부산대표 선발전이 개최되었다. 부산내 초·중학생을 대상으로 진행되었고 각 부별 6명 총 24명이 선발되었다. 2024년 전국소년체육대회에서의 입상을 기대해본다.



제53회 전국소년체육대회 부산대표 선발전 개최

3월 13일(수)과 16일(토) 2일간 2024년 부산광역시장배 남·여 클럽테니스대회가 개최되었다. 부산광역시테니스협회 주관으로 진행되었으며 테니스 동호인 1,000여 명이 출전하여 열띤 경쟁을 벌였다.

[대회결과]

우승 남자부 - 금배A조(불나비클럽), 금배B조(해냄클럽), 동배조(러브(청)클럽)
여자부 - 은배조(력키클럽), 동배조(나인A클럽)



2024년 부산광역시장배 남·여 클럽테니스대회 개최

부산광역시바둑협회

2024년 부산 초·중학생 체육대회 바둑종목 개최



3월 23일(토) 바둑부분 부산 초·중학생 체육대회가 개최되었다. 이번 체육대회는 2024년 전국소년체육대회 부산대표 선발을 위하여 개최된 대회이다. 부산광역시바둑협회의 개회사를 시작으로 대회의 포문을 연 부산 초·중학생 체육대회는 초등부(남) 13명, 초등부(여) 6명, 중등부(남) 8명, 중등부(여) 6명 총 33명의 학생들이 대회에 참석하였으며, 전국소년체육대회 출전할 초등부, 중등부 남녀 3명씩 총 12명을 선발하였다. 대회 참가자 중 선발되지 못한 학생들은 아쉬움을 표현하였지만, 예의를 중시하는 스포츠인만큼 서로에게 축하와 격려의 박수를 보내주기도 했다.

이날 경기운영에 도움을 준 김진생 유소년연맹부회장은 “바둑을 두는 인구가 점점 줄어들고 있는데, 어렸을 때부터 바둑을 접하고 좋은 이미지를 가지게 되면 어른이 되어도 좋은 취미로 바둑을 계속해 나갈 수 있을 것”이라며 “이를 위해서 학교, 교육청, 협회에서 많은 관심을 가지고 바둑을 접하는 학생이 많이 늘어나 우수한 인재가 많이 발굴되기를 기원한다.”고 이야기를 전하였다. 이번 대회에서 선발된 총 12명의 학생들은 오는 5월 25일(토)부터 개최되는 전국소년체육대회 출전을 앞두고 있다. 우수한 성적을 거두어 부산시를 빛낼 수 있도록 많은 응원을 바란다.

대회결과

남중	이선우(여명중·2), 안세혁(부흥중·1), 박의찬(여명중·2)
여중	이유솔(덕포여중·1), 박시은(신곡중·3), 송보민(해운대여중·1)
남초	이경준(동백초·6), 박윤(신곡초·6), 손지후(두실초·6)
여초	최아현(연제초·6), 이지윤(두실초·5), 홍채연(분포초·5)

부산광역시테니스협회

2024년도 부산 테니스 우수선수 시상식



부산광역시테니스협회는 2월 27일(화) 부산테니스를 빛낸 우수선수들에게 장학금을 전달했다. 초등 1위이면서 소년체육대회 단식 금메달을 획득한 장준서(동천초·6)에게 훈련 지원금을 전달했다. 장준서는 결승 경기 초반 3-0으로 리드하다가 4-7로 역전 당한 이후 7-8까지 몰렸으나, 사력을 다하며 8-8 동점을 만들어냈다. 이후 7점을 먼저 따내면 승리하는 타이브레이크에서 2-5까지 끌려가다가 연속 5점을 획득하며 7-5로 기적적인 승리를 이끌어냈다. 또한 부산광역시테니스협회는 전국체육대회 고등부 단체전 동메달을 획득한 동래고 테니스팀과 전국체육대회 남자 대학부 단체전 은메달과 개인전 은메달을 획득한 팀과 선수에게 각각 훈련지원금을 전달했다. 소년체육대회와 전국체육대회에서 상위 입상 팀과 선수를

지도한 우수지도자 3명에게도 격려금을 전하며 축하했다. 하윤수 부산광역시교육감은 “경기장을 직접 찾아가 살펴보니 우리 선수들이 하나같이 보여준 열정과 도전정신에 가슴이 뭉클했다.”며 “앞으로 부산교육청은 학생선수들이 가진 꿈을 실현할 수 있도록 최선을 다해 지원하겠다.”고 말했다. 부산은 초등 주니어 1위, 오렌지볼 우승자 장준서를 배출한 곳이자, 현존 우리나라 테니스 최고의 역사를 지닌 동래고 테니스부의 전통 속에서 부산 테니스가 부산하게 움직이고 있다. 2003년부터 부산오픈챌린저대회를 주관하는 부산광역시테니스협회가 우수 선수에게 장학금을 전달해 격려하고 실내테니스장 수익금으로 실업팀 창단에 나서는 등 봄꽃 개화를 앞두고 활발히 움직이고 있다.



The new GLE

럭셔리 SUV의 새로운 기준 The new GLE 차량을
메르세데스-벤츠 공식 딜러 스타자동차에서 만나보세요.



Mercedes-Benz

스타자동차

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

천사점 해운대 051-709-6301 부산 해운대구 해운대로 277(우등) 금 정 051-710-2369 부산 금정구 중앙대로 1912(구서동) 울 산 052-701-0503 울산 남구 삼산로 83번길 (달동) 기 장 051-901-2390 부산 가랑군 가랑읍 가랑해안로 147, B1	인증중고차 사 직 051-775-9820 부산 연제구 경기장로 21 울 산 052-701-0513 울산 남구 삼산로 83번길 (달동)	서비스센터 해운대 051-797-9619 부산 해운대구 해운대로 287(우등) 금 정 051-775-9811 부산 금정구 중앙대로 1912(구서동) 울 산 052-705-7203 울산 남구 남중로 74번길 19(삼산동)
--	---	---

The Best Steel For The Better Company

세계적 수준의 기술력과 고객을 위한 서비스 정신으로
세계 최고의 글로벌 기업으로 발돋움 하겠습니다.



TRANSFORMING FUTURE
[주] 화인베스텔
강남 청담동 청담역 하리 25-1
Tel: 055-259-2000 Fax: 055-259-2020
<http://www.finebesteel.com>

TRANSFORMING FUTURE
[주] 화인인터내셔널
부산시 사상구 광창로 10 화인빌딩 15층
Tel: 051-796-7000 Fax: 051-796-7069
<http://www.ficorea.com>

TRANSFORMING FUTURE
동일철강 [주]
부산시 사상구 학정동 716-1
Tel: 051-322-1177 Fax: 051-326-5655
<http://www.dongilsteel.com>

바렐 전기 아연 아연니켈 합금 표면처리 전문업체

Electrical Barrel Zinc
Znic-Nickel Alloy Plating



동아플레이팅(주)
DONG A Plating Co., LTD.

부산광역시 강서구 녹산산단382로 14번가길 20
부산청정도금센터 101, 107, 108, 111호
전화 | 051-263-2170 팩스 | 051-972-2173
E-mail | donga1089@dongaplating.com

<http://www.dongaplating.com>



부산지역 전문선수들의 경기력 향상을 위한

스포츠과학지원 서비스

부산 스포츠과학센터는 국가대표 선수에게 한정되었던 스포츠과학지원 시스템을 적용하여
부산지역 전문선수들의 경기력 향상을 위하여 보다 체계적이고 과학적인 분석을 통한
개인 맞춤형 훈련 프로그램을 제공합니다.



부산광역시 선수들의
꿈을 향한 도전!

부산스포츠과학센터가
함께 하겠습니다.



체력측정 및 분석

- **기초체력**
신체조성 및 기초체력측정
- **전문체력**
운동부하검사(호흡가스 분석)
젖산분석, 등속성 근관절 기능
무산소성 운동능력 평가

생체역학측정 및 분석

- 영상분석(자세분석/전술 및 기술 특성) 및 족저압분석
- 근전도를 통한 근육동원 패턴 분석

개인 맞춤형 운동처방

- 선수 데이터관리 시스템 운영
- 체력수준 진단 및 개인별 운동처방 제공
- 개인 맞춤형 훈련 프로그램 제공

스포츠과학교실

- 스포츠과학 이론의 이해도 제고 및 현장적용 교육
- 스포츠윤리, 도핑, 부상예방 및 진로 교육
- 스포츠 영양 교육

스포츠심리지원

- 심리프로파일 분석, 심리훈련 및 상담

찾아가는 현장밀착지원

- 체력강화 및 운동기술 전문가 현장지원
- 경기력 향상을 위한 심리, 정신력 강화 프로그램 제공
- 훈련영상 촬영 및 종목별 필드테스트 제공

스포츠헬스케어센터 운영

- 부상예방·회복 및 경기력 향상 훈련 프로그램 제공
- 전문 트레이너와 1:1 훈련 진행

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!



카카오톡 친구 검색창에
부산도시가스 검색



부산도시가스
도시가스 톡 가입하기



비대면으로 편리한 셀프서비스
조회/납부/이시방문신청

QR코드로 사용하기

☑ 스마트폰 카메라 또는 QR코드 스캐너로 비춰주세요

☑ 가입/관리 클릭



이사 후 도시가스 사용계약도 **셀프로** 스마트하게!!

금융을 편리하게
미래를 풍요롭게

기본을 지키는 **바른 금융**

디지털로 열어나가는 **새로운 금융**

모두의 내일을 키워가는 **함께하는 금융**

세상을 가슴 뛰게 하는 **금융**

부산은행이 만들어 가겠습니다!



세상을 가슴 뛰게 하는 금융 **BNK 부산은행**