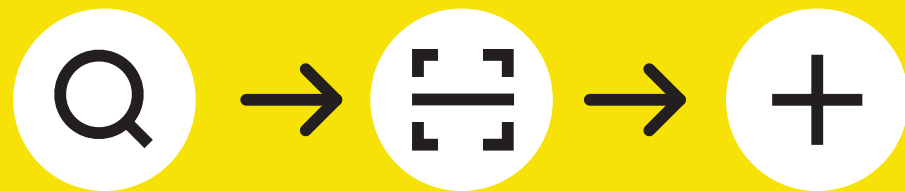


부산광역시체육회의  
부산체육 특특, 언론보도 등 다양하고  
유익한 정보를 만나보실 수 있습니다

부산광역시체육회  
카카오톡 채널을 추가해주세요



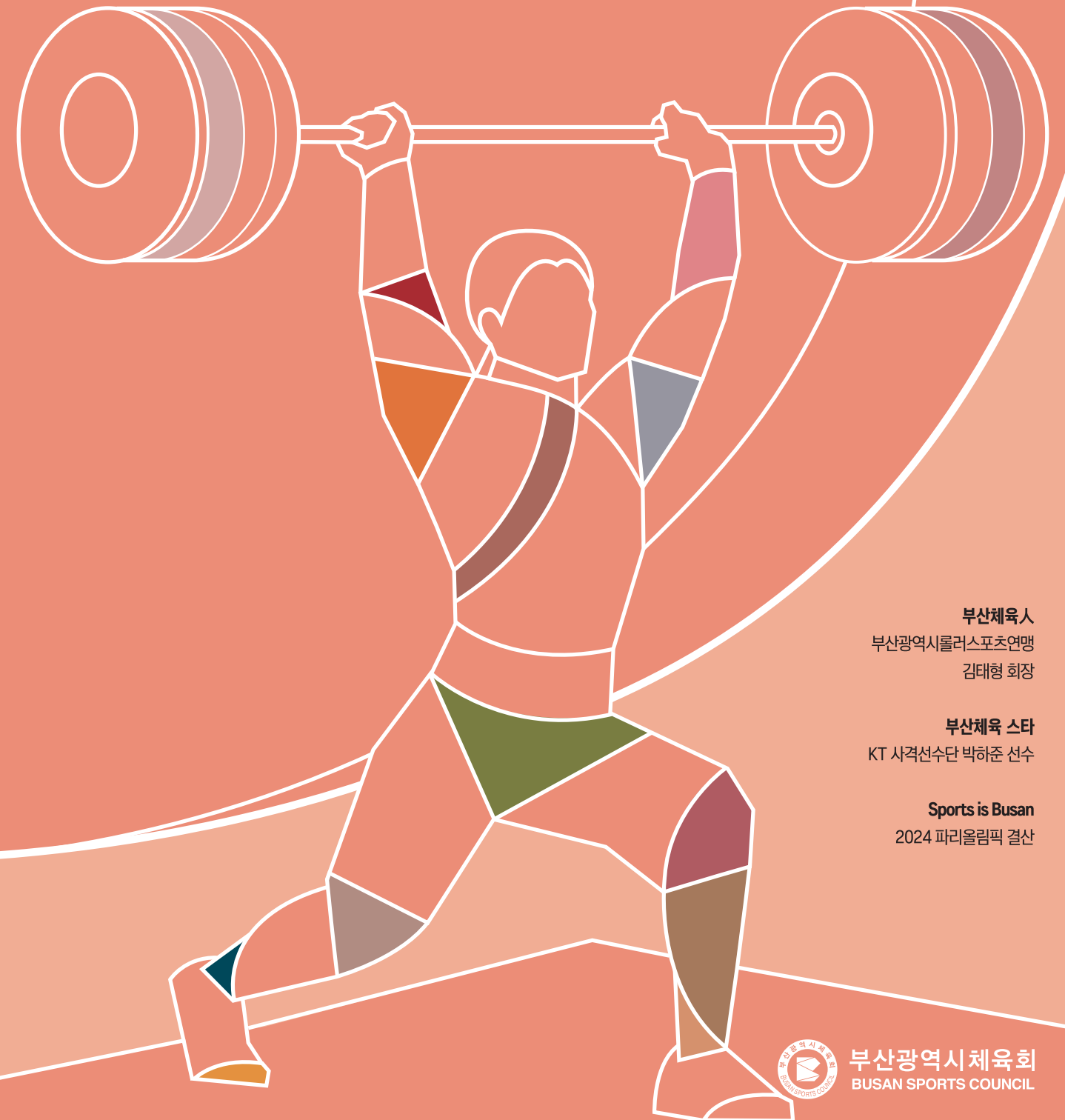
### 카카오톡 채널 추가하는 방법



카톡상단  
검색창 클릭

스캐너로  
QR코드 스캔

홈에서  
채널 추가



부산체육인  
부산광역시롤러스포츠연맹  
김태형 회장

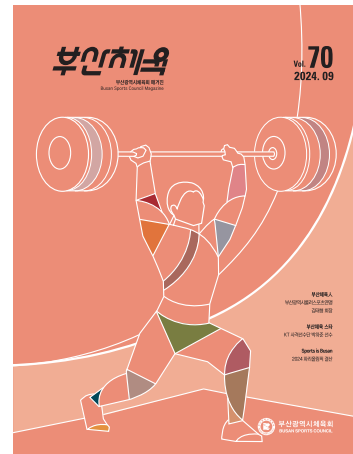
부산체육 스타  
KT 사격선수단 박하준 선수

Sports is Busan  
2024 파리올림픽 결산



# 부산체육

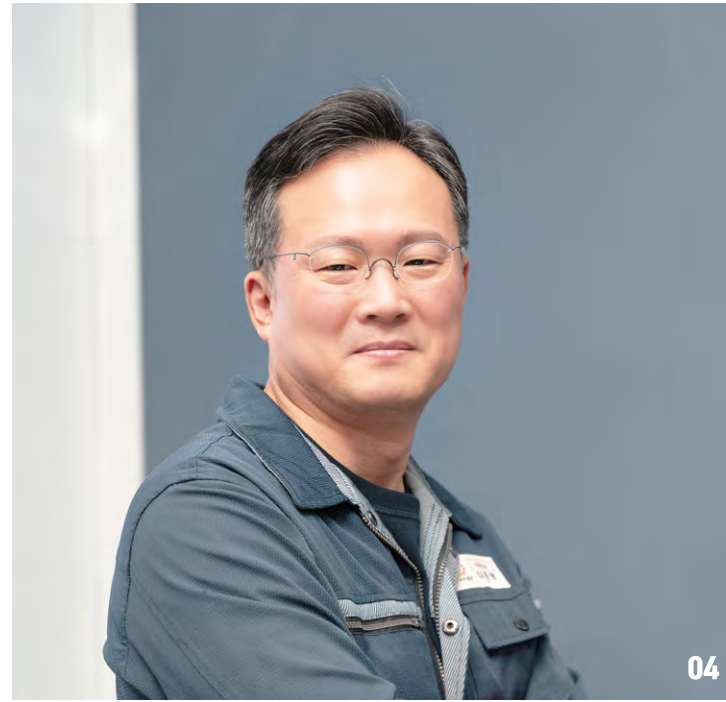
부산광역시체육회 매거진  
Busan Sports Council Magazine  
2024. 09 Vol. 70



발행일 2024년 09월 13일  
(월간, 비매품, 통권 제70호)  
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



※ 인스타그램과 카카오톡채널에서도  
부산광역시체육회 소식을 만날 수 있습니다.



04



16



28

## CONTENTS

### B BUSAN HEROES

04  
부산체육인  
부산광역시롤러스포츠연맹  
김태형 회장

08  
부산체육 꿈나무  
모전초등학교 박채운 학생

12  
부산체육 발자취  
2018년 부산 체육계에는 어떤 일이?

16  
부산체육 스타  
KT 사격선수단 박하준 선수

### S SPORTS SERVICE

20  
Sports is Busan  
2024 파리올림픽 결산

24  
스포츠 파노라마  
교토국제고 고시엔 우승을 통해 본  
일본 고교야구의 영향력

28  
체육회 수탁시설 소개  
영도국민체육센터

### G GOOD LIFE

30  
스포츠 라이프  
강서양궁클럽

34  
스포츠 기고·부산스포츠 기자단  
- 2024 부산광역시체육회장배  
beginner 파크골프 대회  
- 전통스포츠 궁도

38  
스포츠 PLUS+  
역도

42  
라이프 업그레이드 [삶]  
장거리 운전자를 위한 스트레칭

44  
라이프 업그레이드 [삶]  
나는 도대체 왜 피곤할까  
- 에이미 샤

### S FOR SPORTS CITY

46  
BSC 뉴스

50  
회원단체 소식

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

56  
종목·공공스포츠클럽 소식





「  
탁월한 경영능력과  
봉사정신으로  
부산 롤러스포츠  
저변 확대를 꾀하다  
」

부산광역시롤러스포츠연맹  
김태형 회장

2009년,  
부산광역시롤러스포츠연맹 회장으로  
취임해 롤러스포츠 대중화를 위해  
애쓰고 있는 김태형 회장.  
오랜 세월 선수들의 든든한 아버지 같은  
존재로 롤러스포츠를 묵묵히 후원해온  
그를 만나보았다.

대를 이은 롤러스포츠 사랑

내로라하는 기업가들 중에서도 손에 꼽히는 김태형 회장은 올해로 15년  
째 부산광역시롤러스포츠연맹 회장직을 수행하고 있다. 이렇게 긴 시간  
업무를 계속할 수 있었던 건 남다른 인연 덕분이다.

“부친께서 제6대, 제7대 롤러스포츠연맹 회장직을 맡아 일하셨습니다.  
젊은 시절의 저는 롤러스포츠라곤 몰랐는데, 부친께서 하시는 일을 가  
까이서 보다 보니 자연스럽게 롤러스포츠에 관심을 갖게 됐고, 2009년  
부터 부친의 뒤를 이어 연맹 회장직을 맡아오고 있습니다.”

기업을 경영하면서도 긴 시간 연맹회장직을 수행해온 김 회장, 한 번의  
임기를 채 다하지 못하는 경우가 있을 정도로 연맹회장직은 부담감이  
큰 자리지만, 그는 15년 동안 한 번도 책임을 미루지 않았다.

“회장직이 남들 눈에 어떻게 비치는지 모르겠지만 저는 봉사하는 마음  
으로 직을 수행하고 있습니다. 제 본업이 기업 경영이라 여느 봉사활동  
을 하기엔 물리적·시간적 어려움이 많은데, 연맹회장직을 수행하면서  
봉사를 실천할 수 있게 됐습니다. 봉사라는 게 내가 가진 것을 조건 없이  
내어놓는 행위이지 않겠습니까? 제가 기업을 경영하며 익힌 능력을 연  
맹을 위해 쓸 수 있기에 즐거운 마음으로 오랫동안 직을 수행할 수 있었  
습니다.”

자신이 가진 것을 조금 내어놓는 것뿐이라며 스스로를 낮추는 김 회장  
도 연맹회장직에 부담감을 느끼던 때가 있었다.

“당연히 처음부터 이 일에 익숙하진 않았습니다. 본업이 바쁘니 연맹 회  
장직을 그만둘까 생각한 적도 있습니다. 처리해야 할 문제들 대부분이  
단기간 해결이 어렵고 장기화 전략으로 접근해야 하는 것들이라, 부담  
도 많이 됐습니다. 하지만 그동안 만난 선수들과 그 부모님들을 생각하  
면 그럴 수 없었습니다. 미약하나마 롤러스포츠 선수들이 꿈을 펼치  
는데 힘을 실어줄 수 있다고 생각하면 적잖이 뿌듯함을 느낍니다.”

아울러 그는 연맹 운영에 있어 한 가지 철칙을 강조하기도 했다.

“연맹을 지원하는 데는 상당한 금전과 시간 자원을 써야 합니다. 비단  
저뿐만 아니라 다른 협회도 마찬가지일 테지요. 그래서 전 더욱더 회장  
인 저에게 과도한 권한이 쏠리는 걸 경계하고 있습니다. 지원을 이유로  
회장의 권한이 막대해진다면, 연맹이 나아가야 할 방향을 잃을 수 있습  
니다. 일선의 선수들과 지도자, 협회 실무자들이 저마다의 경험과 전문







지식을 활용해 롤러스포츠 저변 확대를 위해 애쓰고 있는 만큼, 기업가인 저는 그들이 맡은 바 업무에 전념할 수 있게 도와줘야 한다고 생각합니다. 그게 기업의 사회적 책임이자 역할이라고 생각합니다.”

그런 철학 때문일까, 김 회장은 그간의 연맹 경영에 대한 공을 임직원들에게 돌린다.

“이미 말씀드렸듯 제 본업은 기업 경영이기에 연맹의 큰 의사결정을 제외한 실무는 부회장님, 전무님, 이사님들이 주축이 되어 이끌어가고 있습니다. 연맹 모든 일에 솔선수범하는 우기석 전무님, 쉽사리 결론이 나지 않는 안건에 대한 고견을 내어주시는 정영근 부회장님, 유소년 선수들과 가장 가까이 소통하는 김혜진 이사님, 저와 연맹의 가교역할을 하고 계신 장민웅 부회장님을 비롯한 모든 임직원들이 연맹의 소중한 자산입니다. 그리고 일선에서 롤러스포츠 대중화를 위해 애쓰고 있는 선수, 지도자분들도 제게 큰 힘이 되고 있습니다.”

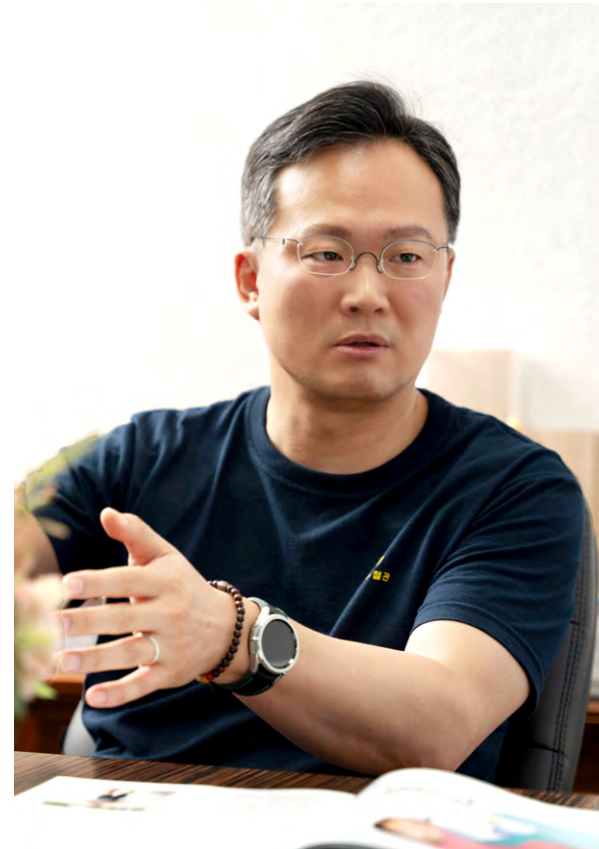
### 생활체육 저변 확대를 위한 노력

김 회장은 매년 부산광역시롤러스포츠연맹회장배, 부산광역시교육감배, 부산광역시체육회장배 대회를 주관하며 생활체육인들이 참여할 수 있는 장을 마련하고 있다.

“작년에는 생활체육 활성화를 위한 ‘제1회 부산광역시체육회장배 Beginner 인라인스피드대회’를 성공적으로 마치기도 했고 생활체육과 엘리트선수들의 연계 훈련 시간도 마련해 전반적 수준 향상도 꾀했습니다. 또 인라인스피드, 스케이트보드 엘리트 선수들의 훈련을 지원하기 위해 분기별로 입상선수와 지도자에 격려금을 지급하기도 합니다. 선수들이 타던 낡은 통학 차량을 새것으로 바꾸고, 롤러스포츠 선수로 활동하기 위해 타 지역에서 전학온 학생에겐 사택을 임시 숙소로 내주기도 합니다.”

이뿐만 아니라 동호인과 선수들 모두가 이용할 수 있는 공간을 마련하기 위한 노력도 계속하고 있다.

“부산엔 선수와 생활체육인들이 편하게 연습할 만한 시설이 아직 많지 않습니다. 앞으로 더 많은 공간을 조성해 롤러스포츠 대중화를 이끌어야 합니다. 을숙도 인라인스케이트 경기장 리모델링 공사가 한창인데, 2025년 전국체전과 2026년 소년체전 등 전국단위 경기를 성공적으로 치르는 것을 목표로 하고 있습니다. 파리올림픽 정식종목으로 채택된 건 스케이트보드 스트리트, 파크 2개 종목인데 스트리트가 계단, 난간, 레일, 경사면 등 다양한 구조물을 활용해 기술을 구사하는 것이고 파크는 보울 형태의 경기장에서 연기를 펼치는 종목입니다. 각각의 종목을 연습할 수 있는 공간을 마련해 많은 롤러스포츠인들이 사용할 수 있도록 할 계획입니다.”



전문 경영인답게 그는 선진국형 체육 시스템을 분석, 부산지역 생활체육계에 적용할 구상안도 그리고 있었다.

“선진국의 체육 시스템은 생활체육 시장의 확대를 우선합니다. 종목을 즐기는 동호인들이 많아지면 자연스럽게 시장이 형성되고, 그 시장이 활성화되는 만큼 전문체육 선수로 활동할 여건이 갖춰집니다. 선수들이 은퇴한 후에도 지도자로 일하며 생계를 유지할 수 있습니다. 전문체육인의 장래가 보장되는 것이죠. 그런 기반이 마련되면 선수환이 이어지고 결국엔 스포츠 생태계가 완성됩니다. 할 수 있다면 우리 연맹이 그 기틀을 닦아 자립도를 높이고 지역별 클럽을 운영하며 자체 대회도 개최하는 등 다양한 사업을 추진하고 싶습니다.”

끝으로 그는 롤러스포츠를 사랑하는 체육인들은 물론, 앞으로 롤러스포츠에 입문할 예비 롤러인들에게 인사를 전했다.

“롤러스포츠는 남녀노소 온 가족이 함께 즐길 수 있는, 어떤 종목보다 자유로운 운동입니다. 더위 탓에 운동을 미뤄온 분들이라면 가을이 오는 지금, 롤러스포츠를 즐기러 나오셨으면 합니다. 사하구(을숙도인라인경기장), 사상구(삼락생태공원), 강서구(맥도생태공원), 북구(화명생태공원), 동래연제구(은천천인라인연습장) 등에 롤러스포츠를 즐길 수 있는 공간이 마련됐으니 많은 분들이 찾아주시면 좋겠습니다. 아울러 지금 이 순간에도 롤러스포츠 선수의 꿈을 꾸고 있는 꿈나무들, 지도자 선생님들이 더 나은 여건에서 운동할 수 있도록 물심양면 지원하겠습니다.”





# 부산 수영계에 금빛 물결을 일으키다!

모전초등학교 박채운 학생

제53회 전국소년체육대회에서 부산 선수단은 수영에서 18개의 메달을 따내는 쾌거를 이뤘다.  
그중에서도 부산의 유일한 다관왕으로 화제를 모은 박채운 학생을 만나보았다.

## 수영은 가족 그 자체

7세 때 수영을 시작했다는 박채운 학생. 수영을 처음 시작했을 때의 기억을 묻자, 표정이 밝아지며 가족들과 함께한 추억을 회상했다. “7살 크리스마스 즈음부터 가족들이랑 동네 수영장을 다니기 시작했어요. 가족들이 다들 수영을 좋아해서 같이 하다 보니 저도 점점 재미를 느꼈어요. 특히 하와이 바닷가에서 함께 수영했던 기억이 가장 남아요.”

시간이 지나면서 수영에 대한 애정과 실력은 나날이 늘어났고, 초등학교 1학년부턴 본격적으로 지금의 코치에게 훈련을 받기 시작했다고 한다. 박채운 학생에게 수영은 가족의 사랑과 함께 성장해 온 소중한 존재이며, 앞으로도 그의 삶에 중요한 역할을 할 것이다.

“수영은 저에게 가족 같은 존재예요. 수영을 정말 좋아하고, 많이 하니깐요. 가족들 덕분에 수영을 시작하기도 했구요.”



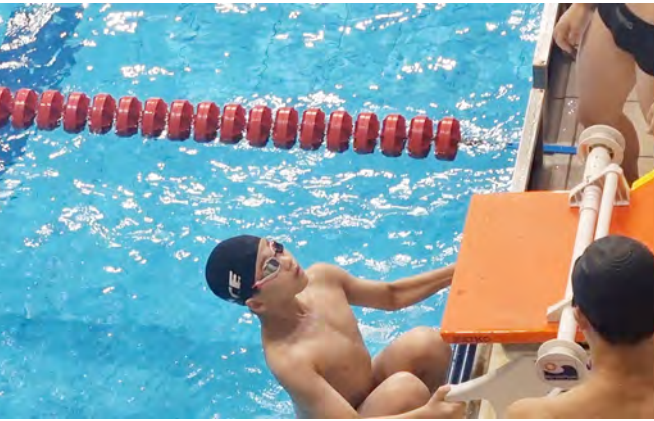
## 끊임없는 노력으로 더 높이, 더 멀리

박채운 학생은 소년체전에 앞서 올해 3월 열린 김천전국수영대회 배영 50m, 자유형 50m와 5월 동아수영대회 배영 100m에서 모두 우승을 거뒀다. 어떤 종목이 더 자신 있느냐는 질문에 박채운 학생은 잠시 고민했다.

“더 자신있는 종목을 꼽기는 어려운데, 올해 소년체전 때는 배영하는 날에 컨디션이 좀 더 좋았나 봐요. 요즘에는 배영이 더 재미있어서 열심히 하고 있어요. 접영은 조금 약해서 더 연습하고 싶어요. 접영은 멋있긴 한데 정말 힘들거든요.”







박채운 선수는 지금보다 더 어릴 적부터 많은 훈련량을 소화해 왔으며, 특히 전지훈련 기간에는 육상에서의 체력 단련 운동과 인터벌 트레이닝을 통해 역량을 강화하고 있다. 최근 팔꿈치 부상으로 인해 부목을 차고 있는 상황에서도 매일 기장에서 영도까지 오가며 힘든 내색 하나없이 훈련에 매진하고 있었다. 그런 박채운 선수가 최근 훈련에서 특히 신경 쓰고 있는 부분은 무엇일까.

“코치님과 함께 기록단축을 위해 많은 노력을 기울이고 있어요. 체력은 좋은 편인데, 팔을 더 빠르게 돌리려면 팔 근력을 많이 키워야 해서 신경 쓰고 있어요. 골고루 잘 챙겨먹고, 팔굽혀펴기도 열심히 하고 있어요. 키도 쑥쑥 더 크고 싶어요. 부모님이 두 분 다 키가 크신데, 아버지를 닮아서 아버지 만큼 키가 컸으면 좋겠어요.”

금메달을 두 개나 손에 쥐었지만 경기가 끝난 후 박채운 학생의 표정이 밝지만은 않았던 이유도 드러났다.

“사실 이번 소년체전에서 금메달 두 개를 따게 돼서 정말 기쁘긴 했지만, 기록 단축에 실패해서 울기도 했어요. 대회 신기록을 꼭 달성하고 싶었거든요.”

약점을 보완하고 자신의 한계를 넘어서고자 하는 강한 열망은 앞으로 그를 더 훌륭한 선수로 성장시키는 원동력이 될 것이다.

### 🌊 전국을 누비는 수영 유망주

3년째 선수 생활을 하며 전국을 오가고 있는 박채운 학생은 가장 멀리 갔던 지역으로 이번 소년체전이 열렸던 목포와 2년 전 찾았던 해남을 고향이다.

“해남에서는 학생 근대5종대회가 열리는데, 초등학생은 달리기와 수영, 이렇게 2종만 해요. 경험 삼아 나가봤는데 생각보다 좋은 성적을 거둘 수 있었어요. 수영이 저의 주 종목이긴 하지만 근대나 철인3종처럼 수영이 포함된 다른 종목들도 흥미로울 것 같아요.”

인터뷰 당시 박채운 학생은 창원회장배 대회를 앞두고 있었다. 6학년들과 함께 대결하게 될 내년 소년체전 준비를 위해 남은 기간 동안 전국의 회장배 대회를 출전하며 대회 경험과 적응력을 더욱 키울 예정이라고 한다. 초등학교 3학년 때인 지난해 이후로 매 경기에서 좋은 성적을 거두고 있지만, 경기 전의 긴장감은 여전하다고 고백했다. 박채운 학생은 부모님의 허락하에 한 모금 정도의 커피를 마시는 것이

경기에 임하는 마음을 다잡는 데 도움이 된다며 자신만의 긴장 완화법을 소개했다.


미래에는 태극마크를 가슴에 달고 올림픽 무대에서 기록을 세우는 것이 꿈이라고 포부를 밝혔다. 앞으로 12년 뒤, 2036년도에 서울에서 올림픽이 열려서 국가대표로 출전할 수 있으면 좋겠다고 수영 선수가 아닌 박채운 학생으로서의 다른 꿈을 묻자 고개를 저었다.

“지금은 수영에 모든 열정을 쏟고 있어서 다른 건 잘 모르겠어요. 수영 말고는 특별히 관심 있는 게 없어요.”

아직은 인터뷰에 수줍어하는 초등학생이지만, 또래 아이들이 겪는 다양한 고민들보다도 수영과 기록 경신이 가장 큰 관심사인 박채운 학생. 작은 몸집에서 뿜어져 나오는 강한 열정이 그의 밝은 미래를 더욱 기대하게 만든다. 언젠가 올림픽 무대에서 태극기를 휘날리며 활약할 그의 모습을 그리며, 그의 꿈을 힘껏 응원해본다.

**수상내역**

- 📌 2024 제14회 김천전국수영대회 배영 50m 금메달
- 📌 2024 제14회 김천전국수영대회 자유형 50m 금메달
- 📌 2024 제96회 동아수영대회 배영 100m 금메달
- 📌 2024 제53회 전국소년체전 배영 50m 금메달
- 📌 2024 제53회 전국소년체전 배영 100m 금메달

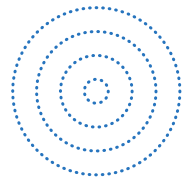






# 2018년 부산 체육계에는 어떤 일이?

글. 원성만



2018년은 부산 체육계에 여러모로 변화의 바람이 불기 시작한 해였다.  
부산광역시체육회는 전문체육 강화와 전국체육대회 성적 향상을 목표로  
지역 체육계를 물심양면 지원하기 시작했고 그에 화답하듯 체육 현장 곳곳에서  
사업 성과를 긍정적으로 보는 목소리가 커지기 시작했다.

2018년, 부산광역시와 부산광역시체육회는 부산광역시교육청과 함께 학교 운동부 창단 및 육성을 위한 유기적 협조체계를 구축하고 학교 운동부 활성화와 고등부 전력 향상을 위한 체계적 지원을 통해서 학교·실업팀 정예화에 적극 노력했다.  
또 새로운 체육 시설 건립과 기존 시설 개선을 통해서 스포츠 환경을 개선하고, 시민들이 일상생활에서 자연스럽게 스포츠를 즐길 수 있는 여건과 분위기를 조성했다.



남구 실내빙상장 개관, 개성고등학교 야구장이 개보수 공사를 완료하고 개장식을 가지는 등 다양한 체육 인프라를 확충하고, 시민 모두가 참여하는 스포츠 환경 조성에 힘썼다. 개성고등학교 야구장 개보수 공사는 구덕운동장 재개발 사업으로 철거된 구덕야구장을 대신하여 2021년까지 아마추어 야구 임시구장으로 활용하기 위해 추진했던 사업이다.

### 전문 체육 분야 지원 노력 불구 전국체육대회 성적은 떨어져

2018년 10월 12일부터 10월 18일까지 전라북도 일원에서 열린 제99회 전국체육대회에 우리 부산광역시 선수단은 총 46개 종목에 1,586명(선수 1,198명, 임원 388명)이 참가하여 금 41·은 47·동 85개로 종합순위 12위의 성적을 거뒀다. 이는 제98회 전국체육대회 성적인 종합순위 8위(금 68·은 55·동 76개)에 훨씬 못 미치는 성적이었다.

이런 분위기 속에서 2018 창원 세계사격선수권대회에서 박대훈 선수(동명대학교)가 금메달을, 하광철 선수(부산광역시청)가 동메달을 획득하고, 제99회 전국체육대회에서는 동아대학교 야구부가 1983년 제64회 전국체육대회 우승 이후 35년 만에 남자일반부 우승을 차지하는 등 의미 있는 성과가 줄을 이었다.

전문 체육 분야 지원 강화 노력에도 불구하고 부산시는 2016년 종합순위 6위에서 2017년 8위, 2018년에는 12위로 계속해서 하향곡선을 그렸다. 2004년 13위를 기록한 이후 가장 부진한 성적이었다.







전문가 그룹에서는 일부 돈 많은 지자체가 전국체전 성적을 올리려고 우수 선수를 다 쓸어가는 상업화된 체육계 현실과 구조적 문제를 질타했다. 초등학교부터 운동부 선수 몇 명을 뽑아서 특기생으로 만드는 엘리트 체육 육성 방식도 문제로 지적했다. 청소년기부터 운동을 전문적으로 한 학생이라도 본인의 적성과 희망에 따라서 중간에 진로와 다양한 직업을 선택할 수 있도록 길을 열어주는 환경 조성이 새로운 체육정책 과제로 대두됐다.

제99회 전국동계체육대회는 2017년 12월 25일부터 2018년 2월 4일까지 11일간 강원도와 서울, 경기, 충북에서 열렸다. 부산시는 240명(선수 194명, 임원 46명)의 선수단이 참가해 총 6개 종목에서 금 10·은 13·동 6개를 획득했다.

평창 동계올림픽 개최 관계로 시·도별 점수와 순위를 매기지는 않았지만 종합 5위를 차지했던 전년도 제98회 동계체전(금 8·은 11·동 8개)과 비교하면 성적 면에서 향상된 모습을 보인다.

종목별 다관왕은 정마리아 선수(신도중)가 스키와 크로스컨트리에서 4관왕을, 김건희 선수(만덕고)가 빙상과 쇼트트랙에서 2관왕의 영광을 안았다.

제47회 전국소년체육대회(5.26.~5.29.)는 충청북도 충주시 일원에서 열렸다. 우리 시는 35개 종목에 958명(초등 320명, 중등 638명)의 선수단이 참가했다.

김윤희 선수(반송여중)가 수영 3관왕에 오르는 등 부산시 선수단은 금 16·은 17·동 30개 등 총 63개의 메달을 획득했다.

**생활체육 저변 확대 및 장애인 체육 활성화**

백운포 체육공원 안에 국제 규격(61m×30m)의 아이스링크장을 갖춘 남구 실내빙상장이 2018년 5월 10일 개관함으로써 서부산권의 북극문화빙상센터(현 부산실내빙상장)에 이어서 부산의 두 번째 실내빙상장이 탄생했다. 지상 2층, 연면적 4,222㎡ 규모인 남구 실내빙상장은 동계종목 생활체육 저변 확대와 동계스포츠 꿈나무 육성의 산실 역할을 하고 있다.

제29회 부산시민체육대회가 11월 3일 아시아드보조경기장, 사직실내체육관 등 13개소에서 열렸다. 검도, 게이트볼, 국학기공 등 15개 정식 종목과 1개 시범 종목(당구)에 4,000여 명의 동호인이 참가하여 구·군 대항전으로 진행됐다.

생활체육 및 동호인 클럽 활성화를 위해 마련된 '부산광역시 장애인 슈퍼컵 대항전' 본선대회(7종목, 260여 명)와 함께 개최 분위기를 한껏 고조시켰다. 부산시민체육대회는 생활



체육 저변 확대와 시민 건강증진에 큰 몫을 하고 있다.

제15회 전국장애인동계체육대회는 2018 평창패럴림픽(3월 9~18일) 개최로 열리지 못했다.

제38회 전국장애인체육대회(10.25.~10.29.)가 전라북도 일원에서 열렸다. 부산시 선수단은 25개 종목에 508명이 참가해 종합순위 9위를 달성했다.

부산시 선수단은 역도, 수영, 육상에서 한국 신기록 20개, 대회 신기록 3개를 수립하는 등 총 23개의 신기록을 수립했다.

**한국 탁구 70년 숙원 세계탁구선수권대회 부산 유치**

2018년 부산은 글로벌 스포츠 이벤트 유치로 국제스포츠도시의 위상을 높였다.

3월에는 LPGA 정규투어를 유치했고, 5월에는 2020년 세계탁구선수권대회 유치에 성공했다.

LPGA 정규투어 유치로 2019년 10월부터 매년 부산아시아드컨트리클럽(CC)에서 LPGA 대회가 열린다. 아시아드CC는 LPGA 공인코스리뉴얼을 하고, 명칭도 'LPGA 인터내셔널 부산'으로 고쳐 전 세계를 대상으로 브랜드 마케팅을 하게 됐다.

또 세계탁구선수권대회는 130여 개국, 2,000여 명의 선수와 임원이 참가하는 대형 스포츠 이벤트 대회다. 스웨덴 할름스타

드에서 열린 국제탁구연맹(ITTF) 총회에서 2020년 세계선수권대회 개최지로 부산광역시를 만장일치로 선정함으로써 한국 탁구계의 오랜 숙원이 풀렸다. 한국에서 세계탁구선수권대회가 열리는 건 사상 처음이다.

2002 부산아시아게임과 한일월드컵 이후 부산은 빅 스포츠 이벤트가 전무했다. 메가 스포츠 이벤트 개최로 부산이라는 도시 브랜드를 세계에 알리면서, 생활체육의 저변을 넓히며 국내 스포츠 역량을 쌓는 좋은 기회를 만들었다.

여세를 몰아 부산시는 12월 3일 부산시청 12층 국제회의장에서 2023년 제104회 전국체육대회 부산유치위원회 출범식을 가지고 2023년 전국체육대회 부산 유치 의지를 천명했다.

부산유치위원회는 정현민 부산시 행정부시장, 김부민 시의회 경제문화위원장, 장인화 부산시체육회 부회장을 공동위원장으로 체육, 언론, 정치권, 학계, 종교계, 시민단체, 자원봉사 분야 등 시민을 대표하는 각 분야 전문가들이 두루 위원으로 참여했다.

2018년은 글로벌 스포츠 이벤트 유치 성공과 국내 최대 스포츠 축제인 전국체육대회 유치에 시민의 관심과 뜻을 모음으로써 부산이 보다 활기찬 도시로 거듭나는 분위기 조성에 적극 노력한 해였다.



# 성장, 현재진행형



KT 사격선수단 박하준 선수

예상을 뛰어넘는 성과를 거두며 성황리에 막을 내린 제33회 파리올림픽. 특히 올림픽 초반 사격 선수들의 선전이 화제가 되었는데, 우리나라에 가장 먼저 낭보를 전한 첫 메달의 주인공 박하준 선수를 만나 이번 올림픽 이야기와 앞으로의 계획을 들어보았다.



## 사격 천재가 등장하다

“누나한테 지는 걸 워낙 싫어했어요. ‘누나가 하면 나도 하겠지’ 이런 마음으로 누나를 따라 사격장에 가서 몇 발 쏘았는데, 바로 스카우트 제의를 받았어요.”

제33회 파리올림픽에서 우리나라 선수단 첫 메달의 주인공인 박하준 선수. 그는 초등학교 6학년 때 사격을 시작, 한 달 만에 초등부 전국대회에서 우승을 차지하며 ‘천재’라는 소리를 들을 정도로 기량이 남달랐다. 본격적으로 사격을 한 지 얼마 지나지 않아 중학생 선수들의 기록을 뛰어넘었을 땐 스스로도 사격에 소질이 있음을 깨달았다. 그런 그에게 자극이 된 인물은 다름 아닌 그의 누나였고, 사격에 관심이 생긴 것도 누나가 집에 메달을 가지고 오는 걸 보면서였다. 그의 누나는 바로 이번 파리올림픽에 공기소총 국가대표로 선발된 박하향기 선수다.

“남들한테 지더라도 서로에게는 지지 않으려는 게 있었어요. 그렇게 경쟁하다 보니 기록이 더 잘 나왔던 것 같아요.”

남매가 나란히 국가대표에 선발되었다고 하니 자연스럽게 그들의 부모님이 궁금해지는데, 아니나 다를까 아버지의 영향이 컸다. 오랫동안 서바이벌 동아리 활동을 하고 있었던 아버지를 통해 총을 일찌감치 접했고, 초등학교 저학년 때부터 비비탄총으로 면봉 맞추기 같은 놀이를 했다. 어쩌면 그때 아버지와 함께한 놀이가 조기 훈련이 되었던 게 아닐까. 이후 박하준 선수는 인천체육고등학교로 진학하며 계속해서 좋은 성적을 거뒀고, 대학교 1학년에 국가대표 선수로 선발되어 올해 국가대표 5년 차에 접어들었다.







### 자신을 세계에 알리다

선수 생활 내내 박하준 선수의 기록은 꾸준히 상승세다. 매년 목표를 세우면 그 목표를 뛰어넘는 기록을 세웠고, 평균 기록도 해마다 갱신하고 있다고. 우리나라 공기소총 최고 기록도 그의 기록이다. 또한 각종 대회에서 월등한 실력으로 수많은 메달을 목에 걸었다. 그중 사격 남자 10m 공기소총 개인전 은메달, 남자 10m 공기소총 단체전 은메달, 혼성 공기소총 10m 동메달 등 출전한 전 종목에서 메달을 획득한 2023년 제19회 항저우아시안게임을 잊지 못할 대회로 꼽았다.

“사실 아시안게임, 올림픽이 사람들이 알아주는 대회잖아요. 사람들에게 저를 알릴 수 있는 기회였기 때문에 가장 기억에 남아요.”

박하준 선수는 해외 대회에 자주 출전하는 편이다. 파리올림픽을 준비하면서도 4월에 선발전을 치른 후 네 번의 해외 대회에 출전하며 기량을 끌어올렸다. 세계적인 선수들과 실력

을 겨루다 보니 제 실력을 발휘하기 위해선 긴장감을 잘 극복하는 게 중요하다는 걸 깨달았다. 그래서 훈련을 할 때마다 ‘이건 시험이다’라고 이미지 트레이닝을 하며 한 발 한 발 최선을 다해 쏘고, 이제는 긴장되는 대회일수록 성적이 좋다고 한다. 이렇게 되기까지는 훈련뿐만 아니라 정신력도 한몫했다. “사수는 어떠한 순간에서도 10점을 쏘야 한다”는 고등학생 시절 코치님의 말씀을 좌우명으로 삼고 자신을 단련해 왔기 때문이다.

반면, 파리올림픽에서 그의 목표는 ‘빈손으로만 오지 말자’였다. 아시안게임에서 성적이 좋았기에 더욱 욕심을 낼 법하지만, 대회 당시 몸 상태가 너무 안 좋았다. 현지 분위기 적응을 위해 올림픽 개막 3주 전에 파리에 갔으나 더운 날씨, 입에 맞지 않는 음식 때문에 살이 8kg이나 빠졌다. 서 있기도 힘들 정도로 허리 통증이 심해 경기 전날까지 진통제로 버티며 훈련했다. 훈련하는 동안 기록도 좋지 않아 걱정이 많았는데, 단체전은 자신의 기록이 곧 파트너의 기록인 만큼 파트너에게 피해를 주지 않기 위해 할 수 있는 한 최선을 다했다. 그렇

게 박하준 선수는 금지현 선수와 함께 10m 공기소총 혼성 단체 은메달을 획득하며 다시 한번 사람들에게 자신의 존재를 알렸다.

### 사격의 미래를 만들어가다

현재 박하준 선수는 KT 사격선수단에 몸담고 있다. 그가 이 팀에 합류한 데에는 김종현 선수의 존재가 큰 부분을 차지했다.

“실력도 좋으시고 평소 모습에서 본받을 점이 정말 많은 선배님이십니다. 제가 뭔가 여쭙봤을 때 한 번도 모른다고 하신 적이 없어요. 몰랐던 부분이라도 하루 이틀 있다가 꼭 답을 주셨고요.”

훌륭한 선수를 롤모델로 삼고 있어서일까. 박하준 선수 역시 후배들을 위한 마음은 김종현 선수 못지않다.

“사격 선수로서 인정받은 다음에 팀을 창단하고 싶어요. 제 팀을 꾸리겠다는 건 아니고, 저로 인해 다른 시나 도에 사격 팀이 창단되어 후배들을 모집하는 게 꿈입니다.”

박하준 선수는 사격이 비인기 종목이라 팀이 많지 않다 보니 사격을 하고 싶어도 소속팀을 찾지 못해 그만두는 선수들이 많은 현실이 늘 안타깝다고. 그래서 대회에 출전할 때마다 호응을 유도하는 등 사람들에게 사격이 재미있다는 인식을 심어줌으로써 사격에 조금이라도 관심을 가지게 하도록 노력하고 있다.

“사격은 얹치락뒤치락하는 게 많아서 ‘역전의 기적’을 볼 수 있는 종목이에요. 또, 정밀한 운동이기 때문에 ‘선수들이 얼마나 긴장될까’ 이런 부분을 생각하며 보시면 재밌으실 거예요.”

그는 파리에 다녀와서도 ‘2024 춘천시장배 전국사격대회’, ‘제54회 봉황기 전국사격대회’에 출전해 각각 금메달과 은메달을 수상했다. 다만, 봉황기 전국사격대회에서 1등을 하지 못한 아쉬움이 컸는데, 곧 개막하는 전국체육대회, 2026년 나고야아시안게임, 2028년 로스앤젤레스올림픽에서는 금메달을 놓치지 않겠다는 각오다. 월등한 실력으로 대한민국 사격 10m 공기소총 1등 자리를 지키고 있는 박하준 선수가 세계랭킹 1등이 되는 날이 기다려진다.







# 2024 파리올림픽 결산

폭염처럼 뜨거웠던 부산선수단의 열기를 다시 돌아보다!

그 누구보다 뜨거운 열정과 함께 파리에서 대한민국을 빛낸 선수들이 귀환했다.

2024 파리올림픽 32개의 메달로 최종 순위 8위를 달성한 대한민국!

피땀 흘린 선수들의 그간의 여정을 돌아본다.

PARIS 2024



## 작지만 강하다! 파리에서 펼쳐진 대한민국의 금빛 여정

제33회 파리올림픽은 그야말로 '작지만 강한 대한민국'의 저력을 보여준 무대였다. 구기 종목의 부진과 역대 최소 인원 출전으로 많은 우려 속에 막을 올렸던 이번 대회에서, 선수들은 기대 이상의 성과로 새 역사를 써내려갔다.

22개의 종목에서 총 144명이라는 역대 최소 인원의 선수만이 출전해 금메달 13개, 은메달 9개, 동메달 10개로 총 32개의 메달을 획득하며 대한민국은 최종 순위 8위를 기록했다. 이는 단일 대회 기준으로 역대 2위의 성적이며, 해외에서 열린 올림픽에서는 2008년 베이징올림픽과 더불어 역대 최다 공동 1위다. 대한체육회가 내세운 '금메달 5개, 종합 순위 15위'라는 목표를 훌쩍 뛰어넘는 대단한 성과였다.

특히 이번 파리올림픽은 저탄소·친환경 대회를 지향한 만큼 선수촌에 에어컨조차 설치되지 않는 어려운 조건 속에서 치러졌다. 결국 선수들은 뜨거운 폭염 속에서도 창문을 열고 생활해야 했으며 이러한 고군분투 속에서 이뤄낸 성과는 단지 숫자로 표현되는 기록을 넘어선 의미를 지닌다.

## 파리에서 빛난 부산의 영웅들, 영광의 귀환!

이번 파리올림픽에서는 부산 출신 및 부산 연고팀 소속 선수들의 활약이 특히 눈부셨다. 총 23명의 부산 선수들이 8개의 종목에 출전해 금메달 2개, 은메달 2개, 동메달 2개를 획득하며 총 6개의 메달을 차지하는 쾌거를 이뤄냈다.

특히 '낭만 있게 끝내고 싶다'는 출사표를 던졌던 배드민턴 안세영 선수는 부상 투혼 끝에 값진 금메달을 따내며 큰 감동을 선사했다. 김원호 선수는 정나은(화순군청) 선수와 함께 혼합복식에서 16년 만의 은메달을 획득하며 한국 배드민턴 역사에 새로운 이정표를 세웠다.

사격의 박하준 선수는 금지현(경기도청) 선수와 합작으로 사격 혼성 10m 공기소총 결선에서 은메달을 획득하면서 이번 파리올림픽 메달 획득의 첫 주인공이 되었다. "다음 올림픽에서는 금메달을 보여드리겠습니다"는 박하준 선수의 남다른 결의는 앞으로의 도전을 더욱 기대하게 만들었다. 탁구의 임종훈 선수는 신유빈(대한항공) 선수와 함께 혼합복식에서 동메달을 획득하며 탁구 선수로서의 활동을 계속할 수 있는 기반을 다졌다.







이처럼 빛나는 성과를 거두고 귀환한 부산 선수단을 환영하고 격려하기 위해, 지난 8월 19일 롯데호텔 부산에서 열린 리셉션에는 아티스틱스위밍 이리영(부산수영연맹) 선수와 요트 하지민(해운대구) 선수를 비롯한 총 11명의 선수들이 참석해 자리를 빛냈다.

박형준 부산시장은 “파리올림픽에서 열정과 헌신으로 최선을 다한 선수들의 모습은 부산 시민에게 큰 감동과 희망을 줬다”며 선수들을 격려했고, 부산 연고 선수들의 기량을 더욱 높이기 위한 지원 강화를 알렸다.

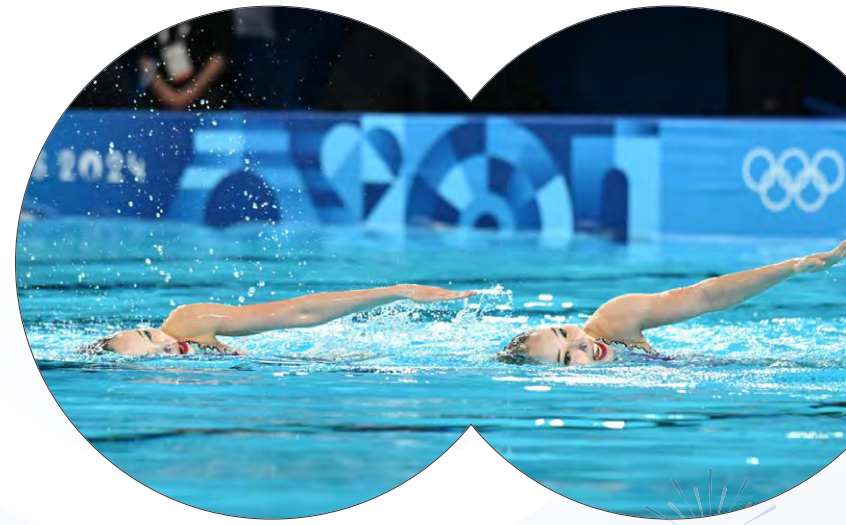
**전설의 별과 떠오르는 새별, 지켜냈고 떠올랐다.**

대한민국에서는 꾸준히 효자노릇을 하는 종목이 있다. 바로 5개의 금메달을 쓸어 담은 양궁이다. 심지어 여자 단체전은 1988 서울올림픽을 시작으로 10연속 우승을 달성하였고, 김우진 선수와 임시현 선수는 개인전과 단체전, 혼성 단체전을 모두 휩쓸어 3관왕에 올라 양궁 간판 타이틀의 위엄을 증명해냈다.

계속해서 전설을 써내려가는 한국 양궁과 함께 새로운 전성기를 맞은 종목도 있다. 바로 사격에서 두 번째로 많은 금메달을 획득하며 깜짝 활약을 돋보였다. 게다가 역대 한국 하계 올림픽 100번째 금메달, 한국 최연소 금메달, 역대 올림픽 여자 사격 최연소 금메달 등의 타이틀을 모두 거머쥔 만 16세의 반효진 선수는 앞으로의 사격 미래를 밝게 하는 데에 충분했다.



이외에도 25m 권총에서 금메달을 획득한 양지인 선수와 여자 공기권총에서 금메달을 획득한 오예진 선수, 은메달을 획득한 김예지 선수 모두가 프랑스 사격의 본거지인 샤토루를 한국 사격의 성지로 만들어내며 영광의 막을 내렸다.



**불모지 종목의 희망을 밝혀낸 선구자들의 여정**

활, 총, 칼을 향한 주목이 뜨거울 때, 자신의 자리를 묵묵히 지키며 최선을 다한 선수들이 있다. 12년 전, 박현선과 박현하 자매가 런던올림픽에 출전한 이후로 대한민국 수영은 긴 침묵 속에 머물렀다. 하지만, 허윤서·이리영 선수가 “한국 아티스틱스위밍의 새로운 역사를 쓰겠습니다”라는 강한 포부와 함께 파리올림픽에 출전하며 그 침묵을 깼다. 이들은 듀엣 종목에서 13위를 기록하며 한국 아티스틱스위밍의 역대 최고 기록을 달성하지는 못했지만, 물속에서 펼친 하나의 예술 같은 연기는 전 세계에 한국의 가능성을 증명해냈다.

이번 파리올림픽을 포함해 5회 연속으로 올림픽에 출전한 요트의 하지민 선수는 최종 26위로, 아쉽게도 결선의 문을 열진 못했다. 하지만 7차 레이스에서 깜짝 1위 달성으로 한국 요트 단일 레이스 최고 성적을 기록하는 빛을 발휘했다. 하지민 선수는 “경기에서 노력하고 최선을 다하는 모습을 보여주는 것도 일종의 사회적 기여라 생각한다”며, 자신을 향한 집중의 눈이 적음에도 끊임없이 노력하는 모습을 보여주었다.



이처럼, 승부에 대한 카타르시스가 부족한 불모지 종목 선수들의 노력은 금메달 성취에 버금가는 감동을 선사했다. 계속 전진하는 대한민국, 이제는 두려울 것이 없다!

구기 종목의 부진과 최소 인원 출전 등 쉽지 않은 여러 악조건 속에서 많은 우려를 안고 막을 올린 2024 파리올림픽. 그러나 이번 대회는 그 누구보다도 대한민국의 힘을 당당히 증명한 무대가 되었다. 한국 선수단 유일 구기종목으로 출전했던 여자 핸드볼 팀은 본선 진출의 문은 열지 못했지만, 세계선수권 6위인 독일을 꺾으며 향후 더 큰 가능성을 보여주는데 충분했다.

이번 파리올림픽을 통해 선수들의 절대 기죽지 않는 강인함을 전 세계에 각인시켰으며, 대한민국 스포츠의 화력은 더욱 강해졌다. 이 모든 것은 이제 시작에 불과하다. 두려울 것이 없는 대한민국 선수들은 앞으로도 계속 전진하며 더 큰 무대를 향해 나아갈 것이다.



# 교토국제고 고시엔 우승을 통해 본 일본 고교야구의 영향력

재일한국계 학교인 교토국제고등학교가  
일본 전국 고교야구대회 고시엔에서 우승해 큰 화제다.  
이번 우승을 통해 일본 전 국민에게 사랑받고 있는 '고시엔'의 영향력을 살펴보고  
우리 고교야구가 나아가야 할 방향을 모색해보자.



▲ 교토국제고교를 응원하는 관중들

▼ 교토국제고교 야구부



## 고시엔에 울려 퍼진 한국어 교가

지난 8월 23일, 일본 고등학교 야구대회 결승전 결과에 한국과 일본 양국이 모두 떠들썩했다. 재일한국계 학교인 교토국제고가 전국고교야구선수권대회 최정상에 섰기 때문이다. 1915년 시작된 여름 고시엔에서 외국계 학교의 우승은 처음이었다.

교토국제고 선수들은 “동해 바다 건너서 야마모토 땅은 거룩한 우리 조상 옛적 꿈자리”로 시작하는 한국어 교가를 승리팀 자격으로 목청껏 불렀고, 이는 NHK를 통해 일본 전역에 생중계되면서 현지 재일동포들과 모든 한국인들의 가슴을 뭉클하게 했다.

여름 고시엔은 일본 고교야구팀 3,441개 팀 가운데 49개 각현 대표가 출전하는 대회로, 모든 고교 야구선수들이 단 한번이라도 등판하길 원하는 꿈의 무대다. 예선 진출도 낙타가 바늘구멍 뚫기처럼 힘들지만 본선도 만만치 않다. 한 경기라도 지면 바로 탈락하는 ‘녹다운 방식’으로 운영되기 때문에 단 한 경기도 실수가 용납되지 않는다. 이처럼 위상이 높은 대회에 재일한국계인 교토국제고가 외국계 학교로서 최초로 우승을 차지했으니 경사 중의 경사가 아닐 수 없다.







## 한국과 야구가 좋아서 모인 학생들

교토 히가시야마구에 자리한 교토국제고는 1947년 재일 교포들이 자발적으로 돈을 모아 설립한 교토조선중학교에 뿌리를 두고 있다. 1990년대 말 학생 수가 70명도 되지 않을 정도로 부족해 폐교를 걱정해야 했던 학교에서 '고시엔 우승'이란 기적을 일궈낼 줄은 아무도 예상하지 못했다. 일본에서 인기인 고교야구를 잘 하면 학생 모집에 도움이 되지 않을까 하는 기대로 1999년 처음 이 학교에서 야구단이 창단됐다. 빠듯한 학교 예산을 쪼개 야구부 숙소, 화장실, 목욕탕 등 모든 것을 새로 교체했다. 그럼에도 예산은 턱없이 부족해서 학생들은 열악한 환경에서 훈련을 받아야 했다. 운동장이 너무 작아, 보통으로 공을 쳐도 바로 그라운드 밖으로 나가 주차장에 있는 차에 부딪히기 때문에 학생들은 낮고 강한 공을 치는 수밖에 없었다. 학교가 산속에 있어서 선수들은 산 계곡을 하루에도 수십 바퀴 뛰면서 체력과 정신력을 길렀다.

한국 프로야구 기아 구단은 지난 3월 교토국제고 야구부가 낡은 공에 테이프를 감아 재활용하는 등 장비 부족으로 애를 먹고 있다는 소식을 듣고 2군에서 쓰던 공 1,000개를 기증하기도 했다. 이런 처참한 환경 속에서도 우승을 할 수 있었던 건, 오직 한국과 야구가 좋아서 모인 학생들의 열의와 부단한 노력 덕분이었다.



## 고시엔의 전통과 상징성

고시엔은 일본 '하계 스포츠'의 꽃이라 불린다. 고시엔은 원래 '한신 고시엔구장'이라는 야구 경기장의 이름이었다. 일본 전국 고등학교 야구 선수권 대회의 결승전은 매년 8월 고시엔에서 열린다. 이 구장은 평소 일본 프로야구 팀인 한신 타이거스의 홈 구장으로 이용되지만, 이 기간 동안은 오직 고교야구대회만을 위한 구장이 된다. 가장 기온이 높은 여름 한가운데 열리는 경기라 일본인들은 '여름'하면 바로 '고시엔'을 떠올리게 된다고.

▼ 교토국제고교의 우승이 확정된 감격의 순간



▼ 패배한 팀은 고시엔구장의 흙을 기념으로 가져감(위키피디아)



▲ 2006년 고시엔 대회 개막식(위키피디아)

고시엔은 지난해 100주년을 맞이한 매우 전통 있는 대회다. 워낙 인기가 높아서 본선은 전 경기가 NHK를 통해 생방송으로 중계된다. 전국에서 올라온 선수 가족, 재학생, 동문 등이 벌이는 열띤 응원전도 멋진 구경거리 중 하나이다. 또 경기가 끝난 후 이긴 팀 선수들이 운동장에 일렬로 서서 교가를 부르는 장면도 고시엔을 상징하는 대표적인 장면이다.

이긴 팀이 교가를 부르는 동안 진 팀은 고시엔구장의 흙을 기념으로 끌어 모아 집으로 가져간다. 이 흙을 고이 보관하며 평생 고시엔을 그리워한다는 선수도 많다. 반면, 어떤 선수들은 다시 고시엔(본선)에 돌아올 것을 결심하고 일부러 흙을 가져가지 않는다고 한다. 이런 오랜 전통 때문에 많은 일본인들이 고시엔을 '여름', '청춘' 등의 단어와 결부시키며 뜨거운 관심을 갖고 지켜보는 것이다.

고시엔은 일본 프로 야구 선수들의 등용문이기도 한데, 많은 유명 일본 메이저 리거들이 고시엔을 통해 배출되었다. 마쓰이 히데키, 스즈키 이치로, 다나카 마사히로, 다르빗슈 유, 오타니 쇼헤이 등이 모두 고시엔을 통해 처음 이름을 알렸다.



## 고시엔과 비교되는 한국 고교야구의 현실

고시엔과 한국 고교야구를 비교하면 안타까운 점이 많이 눈에 띈다. 일본 고시엔은 4만여 석의 입장권이 늘매진되는 반면 '한국의 고시엔'이라 불리는 봉황기 대회는 하루 평균 관중이 고작 100여 명에 불과하다. 방송 시청률은 고작 0.2% 수준이다.

우리 고교야구도 고시엔 못지않은 인기를 누리던 시절이 있었다. 1970~1980년대 타지에서 동문들이 모여 모교를 응원할 수 있는 고교야구는 큰 즐거움을 선사하며 국민적 관심을 모았다. 하지만 1982년 프로야구 출범 이후 고교야구는 급격히 쇠락의 길을 걸었다.

우리 고교 선수들은 아마추어 야구의 메카였던 동대문 구장이 철거된 이후 냉방시설도 없는 서울 외곽의 사회인 구장 등을 전전하며 열악한 환경에서 경기를 치르고 있다.

교토국제고의 고시엔 우승도 정말 값진 성과이지만, 그 보다는 우리나라 고교야구 대회가 언젠가 다시 한 번 전성기를 맞이할 수 있길 간절히 바란다. 선수들이 뜨거운 여름, 한 바가지 땀을 뻘뻘 흘리며 청춘을 불살랐던 그 빛나는 순간을 평생 기억할 수 있도록...





# 영도국민체육센터

구민들을 위해 한 발 더 앞서, 모든 연령대를 사로잡다



다양한 연령대가 누구나 스포츠를 즐길 수 있는 영도국민체육센터에서는 평소 접하기 어려운 다채로운 스포츠를 통해 운동의 즐거움을 느낄 수 있다. 영도국민체육센터에서 색다른 스포츠를 경험해 보자.

### Q. 영도국민체육센터에 대한 소개를 부탁드립니다.

영도국민체육센터는 2009년에 개관하여, 2019년 1월 1일부터는 부산광역시체육회에서 수탁 운영하고 있습니다. 지하 1층 수영장 과 헬스장, 1층 탁구장과 체조실, 2층 스쿼시장과 스크린 골프장, 3층 골프 연습장까지 다양한 프로그램을 제공하기 위한 시설을 갖추고 있습니다. 또한, 4층에는 식당과 매점이 있어 이용자들의 편의를 더하고 있습니다.

부산광역시체육회가 수탁 운영 후 2019년에는 월평균 3,500명 회원이 등록하여 개관 이래 역대 최대 회원 수를 기록했습니다. 코로나로 인해 잠시 주춤했지만, 올해 4월부터는 실내체육관 운영을 재개하면서 다시 많은 분들이 찾아주고 계십니다. '국민을 건강하게 회원을 행복하게'라는 모토 아래, 영도국민체육센터는 영도구의 커뮤니티 중심지로서 그 역할을 충실히 해내기 위해 최선을 다하고 있습니다.

### Q. 영도국민체육센터에서 가장 자랑하고 싶은 부분은 무엇인가요?

저희 센터의 큰 장점은 다양한 프로그램을 운영한다는 점입니다. 타 센터에서 보기 드문 프로그램인 골프, 스쿼시, 스피닝, 피클볼, 댄스 프로그램 등을 개설하여 구민들의 다양한 스포츠 욕구를 충족시키고 있습니다. 국민체육센터로서, 스포츠를 대중화하는 것도 저희의 중요한 역할이라고 생각합니다. 골프를 비롯한 다양한 스포츠를 저렴한 가격에 제공함으로써 구민들이 쉽게 체험할 수 있도록 노력하고 있습니다.

저희 센터에서 처음 도입한 '피클볼'의 경우 어르신들도 무리 없이 즐길 수 있는 체육 프로그램으로, 초고령 사회라는 영도 지역의 특수성에 맞추어 도입하게 되었습니다. 이 운동은 배드민턴 코트에서 2명이 공과 라켓을 이용해 테니스처럼 공을 주고받는 운동으로, 움직여야 하는 공간이 작아 부담 없이 참여할 수 있는 스포츠입니다. 실제로도 60대 이상 회원분들이 활발히 참여하고 계십니다.

또한, 저희 센터는 소외계층(장애인, 저소득층, 차상위계층, 한부모가족, 다문화가족 등)을 위한 지원 프로그램을 운영하며, 지역사회의 체육활동 활성화와 건강 증진에 기여하고 있습니다.

### Q. 영도국민체육센터에서 운영에 가장 신경 쓰는 부분은 무엇인가요?

회원들에게 양질의 수업과 서비스를 제공하기 위해, 매달 전 직원 대상 서비스 교육을 실시하며, 강사들의 전문성을 높이기 위한 교육도 분기마다 진행하고자 노력하고 있습니다.



특히, 많은 분들이 이용하시는 수영장의 경우 미끄럼 사고나 안전사고 발생 가능성이 높기 때문에, 정기적으로 안전교육을 실시하고 있습니다. 또한, 구민들과 함께 심폐소생술을 배울 수 있는 프로그램도 운영하며, 안전한 운동 환경을 조성하고자 최선을 다하고 있습니다.

### Q. 영도국민체육센터의 앞으로의 계획은 무엇인가요?

건강하고 건전한 체육문화를 조성하는 데에 앞장서고 싶습니다. 청소년과 시민들이 스포츠를 더욱 즐길 수 있도록 어린이 수영대회, 스크린 골프 대회 등 스포츠클럽 사업과 연계한 프로그램을 지속적으로 운영할 것입니다. 또한, 소외계층을 위한 골프 수업을 저렴한 가격으로 운영하고 있으며, 앞으로도 이들을 위한 무료 강습과 새로운 프로그램을 확대하여 누구나 다양한 체육활동에 참여할 수 있도록 지원할 것입니다.

구민들이 더 편리하게 시설을 이용할 수 있도록 구청과 협의하여 노후된 시설을 개선하고 리모델링도 추진할 예정입니다. 앞으로도 다양한 사업을 이어가며, 지역 주민들의 건강과 행복에 기여하는 공간으로 자리 잡고 싶습니다.

#### Mini Interview



영도국민체육센터 김용배 센터장

구민들이 즐거운 시간을 보내고 가시는 것이 저희의 최고의 보람입니다. 쾌적한 환경과 안전한 시설을 마련하고, 다양한 연령대의 회원분들께 맞춤형 프로그램을 제공하여 구민들이 계속 찾고 싶은 센터로 운영하고자 최선을 다하겠습니다. 편안한 마음으로 방문해 주시면 좋겠습니다.



생활체육 양궁인들의 길잡이

# '강서양궁클럽'

70m 너머 과녁을 응시하며 호흡을 가다듬는 사람들,  
 시위를 떠난 살이 과녁에 적중하고서야 멈췄던 호흡이 터져나온다.  
 세계최강 대한민국 양궁을 지탱하는  
 생활체육 양궁인들의 열정을 느낄 수 있는  
 강서구체육공원에서 '강서양궁클럽'을 만나보았다.

Q. '강서양궁클럽'의 소개를 부탁드립니다.

우리 클럽은 2017년 5월 창단한 아마추어 양궁클럽으로 부산강서체육공원 양궁장을 주로 사용하고 있습니다.

처음 양궁에 입문할 때, 시작을 어떻게 해야 할지 몰라 고생을 많이 했습니다. 당시엔 정보를 얻을 곳도 마땅치 않았고 주변에 양궁을 하는 사람도 없었거든요. 꽤 오랜 시간이 지나서야 적응을 하게 됐는데, 다른 사람을 챙길 여유가 생기면서 초심자분들에게 도움을 주기 시작했습니다. 그러다 뜻이 맞는 몇몇 분들과 팀을 이루게 됐고 마침내 강서양궁클럽이 탄생하게 됐습니다. 모임 취지가 이렇다보니 현재도 부산·경남권 생활체육인들의 양궁 입문을 돕고 있습니다.



Q. '양궁'하면 우리나라가 독보적인 성적을 거두는 종목인데요, 그럼에도 많은 분들이 양궁의 매력을 잘 모르는 것 같습니다. 양궁의 매력은 무엇이라 생각하시나요?

'양궁' 하면 대개 선수들이 쏜 화살이 과녁을 명중하는 장면을 가장 먼저 떠올립니다. '엑스텐'이라 불리는 과녁 정중앙을 명중시키는 게 물론 궁사로서 최고의 순간이지만, 양궁의 진짜 매력은 따로 있다고 생각합니다.

대회에 참가하기 위해 끝없이 자신을 갈고닦는 과정, 하루도 빠짐없이 양궁을 생각하고 이미지 트레이닝 하는 과정, 연습장에 나와 호흡을 다스리며 집중하는 과정, 사로에 서서 과녁을 응시하는 과정까지 모든 순간이 더해져 살이 과녁에 명중하게 합니다.

물론 양궁 역시 스포츠인지라 합계 점수로 선수들의 순위가 결정되는 건 어쩔 수 없지만, 양궁을 재밌게 즐기기 위해서는 선수들이 쏟은 노력에 자신을 대입할 줄 알아야 합니다. 그래서 저는 경기를 볼 때면 점수보다 선수들의 모습에 집중하게 됩니다. 점수는 관계없습니다. 최선을 다하는 모습이 양궁 경기의 클라이맥스이자 정수라고 생각합니다.



**Q. '리커브'와 '컴파운드'의 차이점은 무엇인가요?**

리커브와 컴파운드는 양궁 활의 종류이자 종목명입니다. 흔히 올림픽 경기에서 볼 수 있는 것이 리커브 방식인데, 별도의 보조 장치 없이 공사의 완력만으로 활시위를 당겨야 하고 조준기 하나를 설치할 수 없습니다. 반면 컴파운드 방식은 도르래의 원리가 적용된 것으로 처음 시위를 당길 땐 공사가 힘을 줘야 하지만, 당긴 상태를 유지하는 데는 힘이 거의 들지 않습니다. 활 자체의 기계적 특성으로 인해 조준에만 집중할 수 있는 상태가 유지되는 겁니다. 거기다 일반 조준기가 아닌 망원렌즈를 설치할 수 있어서 보다 정교한 조준이 가능합니다.

컴파운드 종목은 활의 성능이 좋고 나쁨에 따라 기록 차이가 날 수 있다는 특징 때문에 올림픽 정식 종목으로 채택되지는 않습니다.

**Q. 클럽의 수상 경력이 화려합니다. 회원들이 수상을 계속할 수 있는 비결이 있는지?**

성적의 비결은 꾸준함이라 생각합니다. 우리 회원들은 최소 4~5년 이상 꾸준히 운동하며 실력을 갈고닦은 분들인데, 다들 직장인임에도 훈련을 게을리하지 않습니다. 주로 주말에 훈련하지만, 평일에도 시간을 내 훈련 하는 분들이 많습니다. 대회가 다가오면 그에 맞는 단체전 연습이나 토너먼트 시뮬레이션, 야외 훈련 등을 함께 하기도 합니다. 그리고 평소에 클럽 자체 평가전과 선발전을 진행하면서 실전 감각을 유지하고 있습니다. 덕분에 대회마다 좋은 성적 거둘 수 있지 않나 생각합니다.



**Q. 양궁을 즐기기 위해 준비해야 할 것들은?**

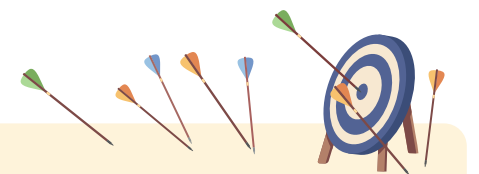
양궁은 진입장벽이 낮은 운동은 아닙니다. 처음 시작하려는 분들이 고가의 장비 구입을 망설이다 뜻을 접는 걸 많이 봤습니다. 그래서 저는 입문을 생각하는 분들에게 우선 양궁장에 방문하라고 조언합니다. 시설을 구경하고 저희 같은 클럽 회원들에게 질문도 하면서 양궁에 대해 알아가는 걸 추천드립니다. 양궁장에 오시면 장비를 구입하지 않고도 체험해 볼 수 있는 기회가 있으니 종목에 대해 이해하는 시간을 충분히 가질 수 있을 겁니다.

본격적으로 시작하고자 하는 결심이 섰다면 장비를 구입해서 개인 연습 기간을 거치면 됩니다. 클럽에 가입해 대회에 출전하기 위해서는 선수 등록을 해야 하는데, 최소한의 실력

이 검증돼야 하기 때문에 개인 연습 기간은 꼭 필요합니다. 클럽에 소속되지 않더라도 양궁을 즐기는 데는 전혀 제약이 없으니 운동을 천천히 즐기면서 이후에 마음 맞는 클럽에 가입해 대회를 준비하면 됩니다.

**Q. 양궁에 관심을 가지기 시작한 초심자들에게 한마디 해 주신다면?**

경기를 관람하는 것도 재밌지만 직접 활시위를 당겨보면 훨씬 더 재밌는 세계가 펼쳐지는 것을 느낄 수 있을 겁니다. 양궁이 궁금한 분이라면 언제든지 양궁장을 찾아주세요. 사로에서 기다리겠습니다.



**Mini Interview - 강서양궁클럽 조상원 회장**

안녕하십니까. 강서양궁클럽 회장 조상원입니다. 초심자를 돕기 위해 시작한 모임이 지금의 어엿한 클럽이 될 수 있었던 건 각자의 자리에서 훈련을 게을리하지 않고 매진한 회원들 덕분입니다. 클럽을 운영하며 어려움을 많이 겪었지만, 그때마다 회원들의 물심양면 응원 덕에 역경을 이겨낼 수 있었습니다. 처음 양궁을 시작할 때의 마음을 잊지 않고, 부산·경남 지역 양궁 초심자들이 등불 삼을 수 있는 클럽을 꾸려나가도록 항상 노력하겠습니다.

**강서양궁클럽(수상내역)**

- 2023 임실N치즈배 전국 생활체육양궁대회 - 컴파운드 개인전 1위
- 2022 제4회 대한양궁협회 협회장기 추계 생활체육 양궁대회 - 리커브 개인전 2위
- 2023 아시아태평양 마스터즈 전북 - 리커브 개인전 동메달
- 2021 부산시양궁협회장배 전국생활체육양궁대회 - 컴파운드 개인전 1위
- 컴파운드 개인전 2위
- 컴파운드 단체전 1위





가족과 함께하는

# 2024 부산광역시체육회장배 beginner 파크골프 대회

제4기 부산스포츠기자단 류현우

8월 28일 수요일에 대저 생태공원 파크골프장에서 초보자를 대상으로 하는 '2024 부산광역시체육회장배 beginner 파크골프 대회'가 부산광역시체육회의 주최, 부산광역시파크골프협회의 주관 그리고 부산광역시의 후원으로 성황리에 개최되었다.

최근 들어 파크골프가 새로운 여가 스포츠로 각광받고 있다. 파크골프는 기존의 골프와 비슷한 요소를 갖추면서도 비교적 낮은 비용과 접근성 덕분에 남녀노소 누구나 쉽게 즐길 수 있는 스포츠로 자리 잡고 있다.

파크골프와 골프의 차이점을 간단하게 요약하자면 파크골프는 클럽 1개와 1개의 공으로 진행한다. 파크골프는 코스가 되게 짧다는 게 장점이다. 파크골프의 거리는 한 홀당 30m에서 100m 정도로 골프에 비하면 비교적 짧은 편이다. 따라서 유아층부터 노년층까지 세대의 벽을 허물 수 있는 스포츠 중 하나이다.



파크골프는 비교적 짧은 필드와 간단한 장비를 사용하며, 전체적인 규칙과 진행 방식이 골프와 유사하다. 특히, 공을 치는 홀의 크기가 크고, 클럽이 단순해 초보자들도 금방 적응할 수 있다. 이러한 특징 덕분에 파크골프는 가족 단위나 친구들과 리 여가를 즐기기에 적합한 스포츠로 인기를 얻고 있다.

이번 대회 진행은 코스별로 나뉘어서 선수들이 대회를 진행하며 36홀 1라운드 총 36홀 스트로크 경쟁을 치른다. 스트로크 경기란 파크골프에서는 한 홀을 완료하는 데 필요한 총 스트로크 수로 승패를 결정짓는다. 따라서, 스트로크를 줄이는 것이 경기에서 승기를 잡을 수 있는 요인 중 하나이다. 경기 규칙과 규정은 대한파크골프협회 규정에 따라 진행되었다.

대회장에 들어서자마자 선수들의 파크골프 대회를 임하는 자세를 엿볼 수 있었고 선수들의 수많은 연습과 자세 교정을 보고 전문선수 못지않은 열기가 느껴졌다. 대회 당일 분위기는

날씨가 우중충하여 선수들의 긴장감 또한 극대화되는 것 같았다. 연령대는 대부분 50~60대 선수들로 이루어져 있으며 중장년층들로 구성되어 있었다.

파크골프 동호인들의 치열한 경쟁 끝에 대회결과는 이세용, 최갑철, 김순옥, 이명숙 네 명이 남녀부에서 동반 우승을 차지했고, 남자일반부 이세용, 남자시니어부 최갑철, 여자일반부 김순옥, 여자시니어부 이명숙씨가 각 부문 우승을 차지했다.

이번 대회는 beginner(초보자)를 대상으로 대회 참가 기회를 제공하고 지역주민들의 함께 참여하는 대회기 때문에 동호인 저변 확대 및 친목을 도모할 수 있었다. 앞으로도 입문자들 대상으로 한 대회가 많이 개최되어 파크골프를 시작하려고 하는 사람들의 진입장벽을 허물고 많은 부산 시민들의 참여가 활발하길 기대해 본다.





## 제2회 가족과 함께하는 부산광역시체육회장배 비기너 궁도대회를 통해 알아보는 '전통스포츠 궁도'

제4기 부산스포츠기자단 최영준

부산광역시체육회가 주최하고 부산광역시궁도협회가 주관하는 제2회 가족과 함께하는 부산광역시체육회장배 비기너 궁도대회가 8월 25일(일)에 부산 사직동에 위치한 사직정에서 개최되었다. 이날 대회에서 학생부는 근사대회(초등부 25미터, 중등부에서 대학부까지는 50m)로 진행이 되었고 일반부는 국내 규정의 정식거리(145m)로 대회가 진행되었다.

고등부에서는 유주현 선수가, 대학부에서는 박성규 선수가 뛰어난 실력으로 각 부문 우승을 차지했으며 일반부인 남자부에서는 표정한 선수가, 여자부에서는 박선화 선수가 각각 우승을 거머쥐었다. 단체전에서는 화랑도클럽의 현무 7조가 학생부에서 1위를 차지하며 팀워크를 증명했으며, 부부조에서는 김민수·박민정 부부가 1위에 오르며 단합된 실력을 선보였다. 궁도와 관련된 행사는 여러 지역에서 개최되고 있지만, 아직 대중적으로 큰 관심을 받지 못하는 비교적 생소한 스포츠이다.



그렇다면 대중적으로 널리 알려진 양궁과 궁도는 어떻게 다른 스포츠일까? 궁도란 한국의 전통 활쏘기이다. 궁도는 한국의 오랜 역사와 함께 발전해 왔으며, 주로 조선 시대에 무사들의 수련 방법이자 민속적인 무예로 자리 잡았다.

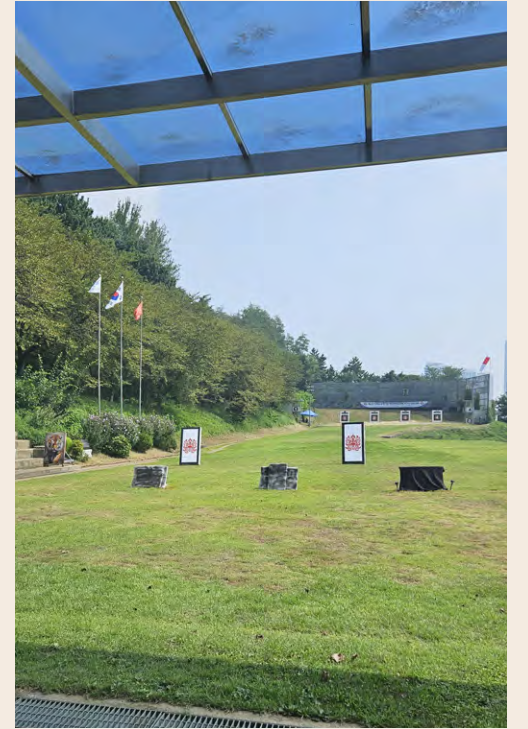
한국의 전통 활(국궁)을 사용하고 국궁은 나무와 뿔, 대나무 등을 사용해 제작되며, 일반적으로 화살(시)을 손으로 쥐고 한 발씩 발사한다. 국궁은 전통적인 재료로 만들어지기 때문에 그 형태와 디자인이 간결하고 전통적인 미를 갖추고 있다.

이처럼 궁도는 양궁과 비슷한 것 같으나 다른 점이 많은 스포츠이다.

궁도에 대해서 좀 더 자세히 알아보려고 부산광역시 궁도협회장이자 대한민국 궁도협회 부회장직을 겸직하고 있는 김종돈 회장을 만나보았다.

- **협회장** : 안녕하세요. 부산광역시궁도협회는 약 2,500명 회원이 소속된 협회입니다. 오늘 대회와 같은 이벤트를 통해 초보자 및 다양한 연령층분들이 궁도에 쉽게 다가갈 수 있도록 하고 있습니다.
- **기 자** : 궁도가 한국 전통문화에서 중요한 위치를 차지하고 있는데, 궁도의 매력은 무엇이라고 생각하십니까?
- **협회장** : 궁도는 단순한 스포츠를 넘어, 우리의 전통과 정신을 이어가는 중요한 무예입니다. 궁도의 매력은 활을 쓰는 행위 자체가 아니라, 그 안에 담긴 심신 수양과 인내, 절제의 가치에 있다고 생각합니다. 현대 사회에서는 정신적 안정과 자기 수양의 중요성이 더욱 커지고 있는데, 궁도는 이런 흐름에 부합하는 스포츠입니다.
- **기 자** : 앞으로 부산광역시궁도협회의 미래에 대한 계획이 있으시다면 말씀 부탁드립니다.
- **협회장** : 궁도는 우리의 유산이자 미래에도 그 가치가 변하지 않을 스포츠라고 생각합니다. 궁도를 이어가기 위해 지속적인 프로그램 개발과 대회 개최로 궁도의 저변을 확대하기 위해 노력할 예정입니다.

궁도는 스포츠이자 우리가 지켜야 할 한국 전통문화이기도 하다. 이러한 전통을 이어가기 위한 부산광역시체육회와 부산광역시궁도협회의 노력이 국민들에게 전달되어 앞으로 궁도 스포츠가 대중적으로 많은 관심을 받아 역사와 전통이 이어지길 바란다.





# 역도

力道·weightlifting

'맨몸으로 무거운 것을 들어 올린다.'

이는 인간이 할 수 있는 가장 원초적인 운동이자 무력 과시 방법이다.

고대 그리스, 아니 그보다 훨씬 먼 과거부터 이어온 행위에 기초한 스포츠 역도.

어깨를 짓누르는 중압감이 지배하는 완력의 결전지,

플랫폼에 올라 그들과 함께 호흡해 보자.



## 역도란?

고대 그리스 이전부터 돌이나 무거운 물건을 들어 올리는 운동이 행해졌고 중세 독일에선 무거운 돌을 멀리 던지는 경기가 펼쳐졌다.

역도가 근대적 형태를 갖추기 시작한 것은 1800년대, 독일의 구츠무츠나 안과 그의 제자 아이젤 렌이 덤벨 운동 지도서를 만들면서부터였다.

1896년 제1회 올림픽 대회에서 역도는 체조의 세부 분야로 편성됐는데 체급의 구분이 없는 불완전한 경기 체계로 치

러졌다. 그러다 1920년 제7회 올림픽대회부터 독립된 종목으로 인정받아 5개 체급으로 나뉘어 경기가 진행됐다.

역도가 우리나라에 첫선을 보인 것은 1928년.

1936년에는 조선역기연맹이 조직되었고 해방 후 1946년에는 조선역도연맹이 발족했다. 그다음 해인 1947년엔 우리나라 역사상 최초로 세계 역도 선수권 대회에 출전했고 이어 1948년에는 김성집 선수가 첫 올림픽 경기에 출전, 동메달을 획득한 바 있다.

## 역도의 순위 경쟁

### 기본 규칙

각 선수는 인상과 용상에 각 3번씩 도전할 수 있다.

인상 3번의 도전 중 최고기록과 용상 3번의 기록 중 최고 기록의 합으로 순위를 매긴다.

### 동점자 순위 결정 방식

- 합계 무게가 같은 경우, 인상 기록이 높은 선수가 우위다.
- 합계 무게와 인상 기록이 같은 경우, 용상 기록을 먼저 세운 선수가 우위다.

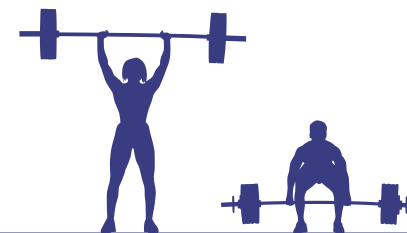
\* 순번이 나중인 선수는 앞선 선수의 기록에 기초해 전략을 세울 수 있는 이점이 있기 때문에, 먼저 도전한 선수에게 기록 우선권을 주는 것.

기본 규칙은 간단하지만 동점자 순위 결정 방식에 따른 변수가 다양하기 때문에 중량 선택을 전략적으로 해야 한다.

선수 A의 인상 기록이 120kg, 선수 B의 인상 기록이 115kg인 상황에서 선수 A가 용상 3차 150kg을 성공해 합계 270kg을 기록했다면, 선수 B는 용상에서 최소 156kg을 성공해 합계 271kg을 기록해야 한다.

이런 규칙 때문에 코치진은 상대 선수의 기록과 경기 장면을 유심히 살피고 경쟁 진영(코치진)의 분위기를 읽어 상대 전력을 예측, 시기별 중량을 선택한다. 상대 선수의 컨디션이 좋거나 개인 기록 수립이 유력하다고 판단되는 경우, 우리 선수가 평소 성공하지 못했던 기록에 도전해 역전을 노리고, 상대가 컨디션 난조를 보이거나 기량이 떨어진다고 판단하는 경우엔 우리 선수가 무리 없이 성공할 수 있는 중량을 선택해 안정적인 순위 경쟁을 피하는 등 경기 상황에 따른 전략을 순발력 있게 수립해야 한다.

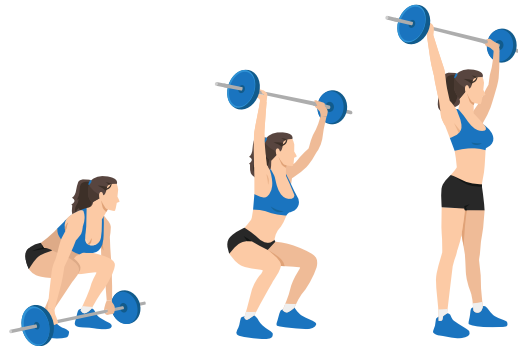
이 같은 수 싸움 방식을 알게 된다면, 경쟁 선수 간의 완력 다툼과 코치진의 치열한 두뇌싸움의 열기를 화면 너머로 생생하게 느낄 수 있을 것이다.





## 역도 종목 소개

### 인상(Snatch)



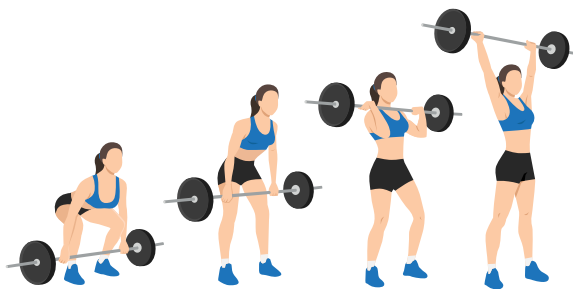
인상은 한 번의 연속 동작으로 바벨을 머리 위로 들어 올리는 방식이다.

선수는 손바닥이 아래를 향하도록 해 바벨을 잡고 다리를 벌리거나 구부리면서 한 번의 동작으로 바닥에서 머리 위까지 양팔이 쭉 펴지도록 들어 올린다.

심봉이 몸통을 따라 연속동작으로 올라가고, 드는 동안 발 이외의 어느 부분도 바닥에 닿아서는 안 된다.

선수는 적절한 때에 다리를 벌리거나 웅크린 자세에서 똑바로 선 상태로 복귀하여 양발을 동일선상에 놓고 몸통과 바벨을 수평으로 평행이 되게 한다. 심판은 선수가 몸 전체를 완전히 부동자세로 하자마자 바벨을 내리라는 신호를 보낸다.

### 용상(Clean and Jerk)



용상은 두 개의 동작으로 바벨을 들어 올리는 방식이다. 먼저 가슴까지 바벨을 들어 걸친 후, 머리 위로 들어 올린다.

▶ **제1동작** 인상과 마찬가지로 선수는 손바닥이 아래를 향하도록 심봉을 잡고 인상과 마찬가지로 선수는 손바닥이 아래를 향하도록 잡는다. 다리를 벌리거나 구부리면서 한 번의 동작으로 바닥에서 어깨까지 심봉을 걸쳐 올린다. 이 연속동작 수행 시 심봉이 무릎과 넓적 다리를 스쳐 지날 수 있다.

그리고 심봉을 쇠골이나 젖꼭지 윗가슴 혹은 완전히 구부러진 팔에 고정시키고 양 발은 곧게 편 상태로 복귀시켜 제2동작(Jerk)을 준비한다.

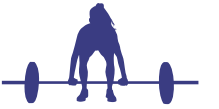
선수는 적절한 때 원래 자세로 돌아와 양발을 동일 선상에 놓고 몸통과 바벨을 평행이 되게 한다.

▶ **제2동작** 제1동작에 이어 선수는 양다리를 구부리고 양팔을 수직으로 뻗어 바벨을 들어 올린다. 동시에 양다리도 곧게 편다. 양팔과 양다리를 편 채로 양발을 어깨 선상으로 복귀시키고 심봉을 경기대에 내려놓으라는 심판의 신호를 기다린다.

심판은 선수가 몸 전체를 완전히 부동자세로 하자마자 바벨을 내려놓으라는 신호를 보낸다.

※ 용상 제1동작(Clean)을 마치고 제2동작(Jerk)을 하기 전에 선수는 심봉(Bar)의 위치를 조정할 수 있고, 이때 제2동작을 시도하는 것으로 혼선을 주지 말아야 한다. 이는 제2동작(Jerk) 시도를 반복해서 허용하지 않는 것을 뜻한다.  
하지만 선수에게 다음 행위는 허용한다.  
- 엄지손가락을 빠거나 푸는 행위  
- 심봉이 너무 높이 위치해 호흡을 방해하거나 고통을 줄 경우 어깨에 의지할 수 있도록 심봉을 낮추는 행위  
- 심봉 잡은 넓이를 바꾸는 행위

## 알고 보면 더재밋는 역도 용어



<b>경기대 Platform</b>	경기대는 가로세로 4m의 정사각형이다. 나무, 플라스틱 등 견고한 재질로 만들어지고 미끄러짐을 방지하는 소재를 덮을 수 있다. 경기대가 주변 바닥과 유사한 색인 경우 경기대 맨 끝 가장자리에 5cm 두께의 선을 그려 경기대의 범위를 명확히 표시해야 한다.	<b>섬리스 그립 Thumbless grip</b>	손바닥이 몸을 향하고 엄지손가락을 바의 바깥쪽으로 내밀어 바를 잡는 방법
<b>리버스 그립 Reverse grip</b>	한 손은 오버핸드 그립, 다른 손은 언더핸드 그립으로 바를 쥐는 것	<b>스내치 워크 Snatch work</b>	스쿼트 스내치를 한 자세로 바벨을 머리 위에서 지지한 채 걷는 것
<b>바 Bar</b>	남성용 길이 2,200mm 직경 28mm 무게 20kg 이음쇠 직경 50mm 조임쇠 안쪽 사잇길이 1,310mm 이음쇠 쪽 조임쇠와 안쪽 조임쇠 간의 너비 30mm 여성용 길이 2,010mm 직경 25mm 무게 15kg	<b>스쿼트 스타일 Squat style</b>	클린이나 스내치로 바벨을 끌어올릴 때 쭉그린 자세로 바벨을 받아 멈추는 방법
<b>4회째의 시기</b>	선수는 종목 모두 각 3회씩 시기를 할 수 있으나 3회째의 시기에서 세계기록의 10kg 이내의 기록, 세계 신기록 수립에 가까워져 있을 때는 선수의 희망에 따라 4회째의 시기가 허용된다. 그러나 이에 성공해도 그 기록은 본 경기 합계 기록의 대상은 되지 않는다.	<b>오버핸드 그립 Over hand grip</b>	손바닥이 몸을 향하게 바를 잡는 방법
		<b>위드스 오브 그립 Width of grip</b>	바를 잡는 두 손 사이의 간격
		<b>조임새 Collars</b>	모든 심봉은 1개당 2.5kg가량의 2개의 조임쇠가 결합돼있다. 이는 바의 양쪽 플레이트가 빠지지 않도록 고정시키는 역할을 한다.

## 원판(Plates)의 규격

- 가장 큰 원판의 직경 - 450mm
- 450mm 크기의 원판은 고무나 플라스틱으로 씌워 불변색을 입히거나 적어도 테두리 표면을 착색해야 한다.
- 10kg 이하 원판은 완전히 금속으로 만든 것을 사용할 수 있다.
- 모든 원판 중량은 뚜렷하게 표시해야 한다.



중량과 색깔





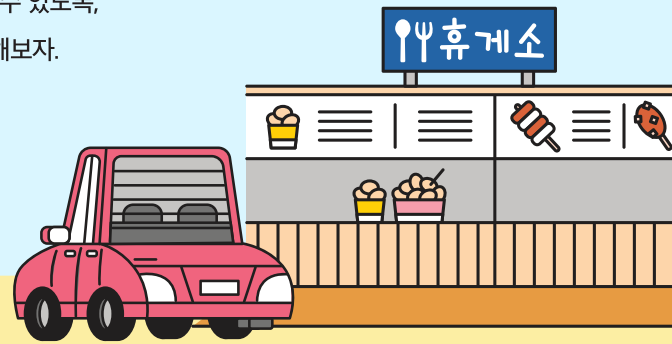
# 고속도로 위

## 장거리 운전자를 위한 스트레칭

오랜 시간 운전대를 잡고 있으면 몸에 쌓이는 피로가 무시할 수 없는 수준에 이르게 된다.

특히 목과 어깨, 허리와 같은 부위에 긴장이 집중되기 쉬운데, 장시간 고정된 자세로 인한 근육 경직과 순환 저하가 원인이 된다.

장거리 운전 중에도 잠시 멈춰 몸을 풀어볼 수 있도록, 쉽게 실천할 수 있는 스트레칭을 함께 해보자.



### 척추 건강을 지키는 바른 자세 운전

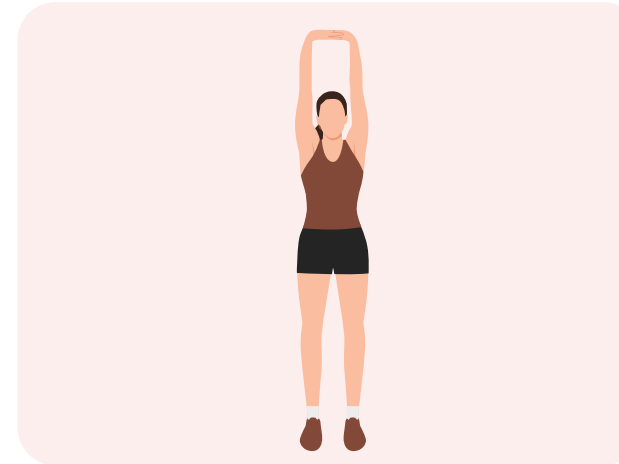
장시간 운전을 하다 보면 허리나 목에 통증을 느끼는 사람들이 많다. 또한 기존 디스크 척추 질환을 가지고 있다면 장시간 운전으로 악화가 될 수 있다. 장시간 운전 시에는 올바른 자세로 운전을 해 척추에 무리가 덜 가도록 해야 한다. 상체와 운전대 사이를 너무 좁게 유지하면 어깨와 등이 움츠러든 상태로 운전하게 되므로, 팔꿈치를 적당히 굽힐 수 있을 만큼 거리를 두도록 하자. 등받이는 직각에서 110도 정도로 가볍게 뒤로 젖혀 운전하는 것이 좋다. 허리와 엉덩이는 일직선이 되는 자세를 취하고, 엉덩이는 등받이에 깊숙이 붙어 앉아야 한다. 허리가 좋지 않거나 키가 작은 운전자라면 쿠션을 허리 뒤에 받쳐주고 운전하는 것을 추천한다.

### 길 위의 안전쉼터 '졸음쉼터'에서 쉬어가기

장거리로 운전 시에는 1시간에 1~2회 창문을 열어 환기를 시켜주고, 간단한 스트레칭을 통해 피로를 풀어주는 것이 중요하다. 운전을 하다 졸음이 온다면 꼭 졸음쉼터나 휴게소를 이용해 10분에서 30분 정도 수면을 취하도록 하자. 장거리 운전 시 틈틈이 스트레칭으로 몸을 피로를 풀어주어야 한다. 차에서 할 수 있는 가벼운 스트레칭 동작을 소개한다.

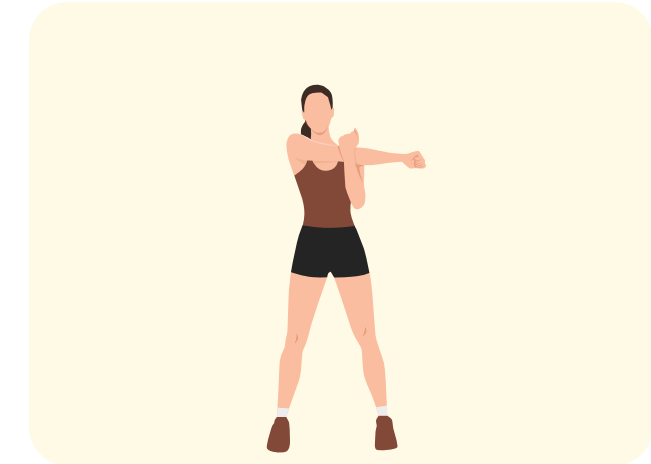


### ● 오랫동안 차에 앉아 있어 피곤해진 몸을 풀어주는 동작



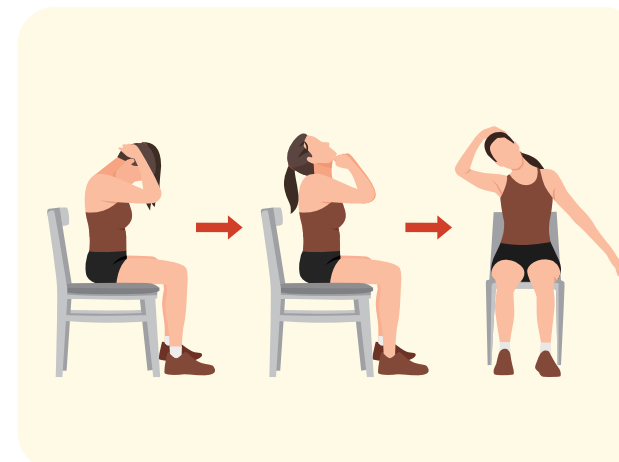
- ① 양손을 깍지 껴준다.
- ② 손바닥이 하늘로 향하게 뒤집어준다.
- ③ 머리 위로 쪽 늘려준다.

### ● 핸들을 잡고 있어 긴장된 어깨를 풀어주는 동작



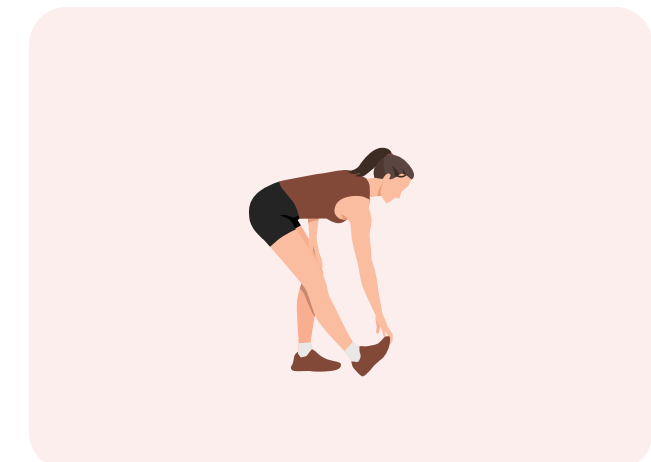
- ① 왼팔을 오른쪽으로 뻗어준다.
- ② 오른손을 왼팔을 감싸 당겨준다.
- ③ 반대쪽도 동일하게 반복한다.

### ● 장시간 운전으로 긴장된 목을 풀어주는 동작



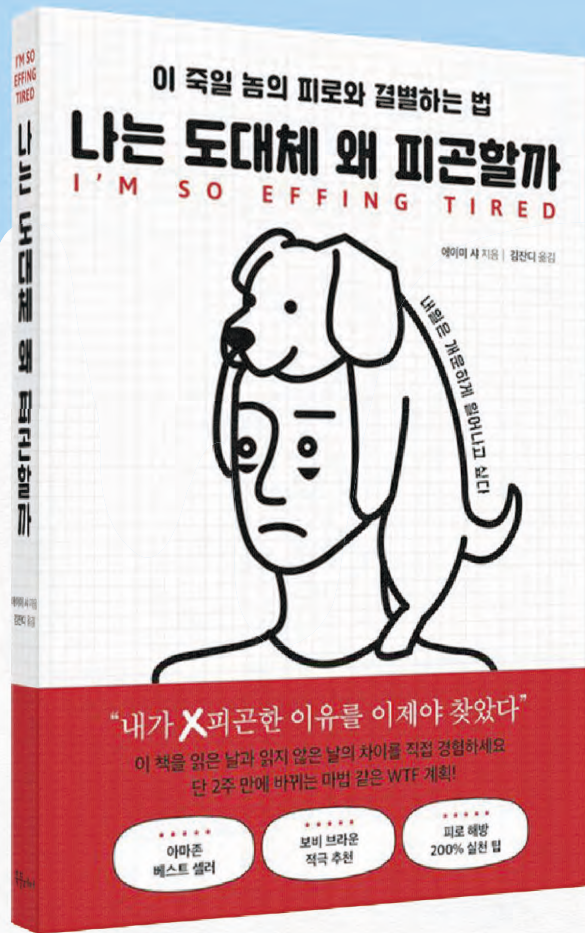
- ① 고개를 숙인 채 손을 깍지 끼고 지그시 눌러준다.
- ② 손을 모아 턱 아래 엄지를 두고 천장을 바라보며 목 앞 근육을 늘려준다.
- ③ 정면을 보고 왼손이 오른쪽 귀를 감싸 목 옆 근육을 늘려준다.
- ④ 반대쪽도 동일하게 반복한다.

### ● 긴장된 발목을 풀어주는 동작



- ① 손으로 발끝을 잡는다.
- ② 발목을 자신의 앞으로 당겨준다. 이때, 잡은 손을 앞으로 더 당겨주면 효과적이다.
- ③ 반대쪽도 동일하게 반복한다.





피로와 결별하는 법

# 나는 도대체 왜 피곤할까

저자 에이미 샤 / 번역 김잔디  
출판사 북플레저

## “ 아무것도 안 했는데 아무것도 하기 싫다. 언제까지 피곤에 찌들어 살 텐가? ”

인생을 바꾸고 싶다면, 에너지부터 채워라!  
병원에서는 피곤하지 않게 몸을 돌보는 방법을 거의 알려주지 않지만, 나는 당신에게서 피로를 해방시켜 주겠다.  
남은 인생을 만끽하고 건강하게 살 수 있도록.

현대인들은 습관처럼 ‘피곤하다’는 말을 달고 산다. 침대에서 일어나 바닥에 발을 딛는 순간부터 다시 돌아와 베개에 머리를 묻을 때까지, 피곤은 우리의 뒤통무니를 졸졸 따라다닌다. 의사를 비롯하여 누군가에게 ‘내 컨디션이 왜 이렇게 망가졌는지’ 물어봐도 돌아오는 대답은 시원찮다. 많은 일을 하므로 피곤한 건 정상이라며, 드물지 않은 일이라고 말한다. 하지만 이런 삶, 앞으로도 정말 괜찮은 걸까?  
아무리 잠을 자도 개운하지 않고, 아무것도 하지 않았는데 무력감이 든다면? 이유 없이 뱃살이 늘어나고 달고 짠 음식에 집착한다면? 소화 문제를 자주 겪으며, 감기나 바이러스에 취약하다면? 이 모든 질문에 ‘그렇다’고 대답한다면, 당신의 에너지가 제대로 작동하지 않는다는 근거이다. 이대로 피로가 내 삶을 지배하게 둘 수는 없다.  
하버드, 컬럼비아, 코넬, 알베르트 아인슈타인 면역학/알레르기 전문가인 책의 저자 ‘에이미 샤’는 삶의 활력을 불어넣기 위해 과학적 통찰로 무장한 근본적인 해결책을 제시한다. 그가 제시하는 ‘WTF

계획’은 단 2주 만에 당신의 삶을 더욱 좋은 방향으로 바꿔나갈 것이다. 내게 뭔가 문제가 있다고 몸이 외치고 있지만, 뭐가 문제인지 알아낼 힘도 없었다면 저자가 제안하는 계획에 동참해 보자. 강력한 삶의 동기를 느끼며 평생 넘치는 에너지로 살아가기 위해서는 이 계획이 반드시 필요하다. 영원히 잃어버린 것 같은 활력을 되찾아줄 것이다.  
더 이상 피로가 일상이 될 필요는 없다. <나는 도대체 왜 피곤할까>는 이런 질문에 대한 답을 제시한다. 몸의 호르몬이 어떻게 작용하는지, 면역력은 어떻게 길러야 하는지, 올바른 생체 리듬과 식단은 무엇인지, 그리고 가장 중요한 건강하고 행복한 삶을 위해서는 어떻게 해야 하는지를 이해하기 쉽게 풀어냈다. 병원에서는 알려주지 않았던 아프고 피곤하지 않게 몸을 돌보는 방법, 나이 들어도 행복하게 튼튼하게 사는 방법을 이해하기 쉽게 안내한다. <나는 도대체 왜 피곤할까>를 통해 지치고 무기력한 일상으로부터 벗어날 수 있는 피로 회복의 해답을 찾아보도록 하자.



# BSC SPORTS NEWS

Busan Sports Council

## 부산광역시체육회에서도 「산업은행 부산이전 축구」범시민 챌린지에 참여



부산광역시체육회(회장 장인화)는 7월 24일(수) 대한민국 균형발전을 위한 'KDB산업은행'의 부산 이전을 촉구하는 범시민 챌린지에 참여했다.

이번 챌린지는 산업은행 본점을 서울에서 부산으로 이전하는 내용을 담은 한국산업은행법 개정안 통과를 촉구하는 캠페인이다.

부산 지역 생활체육 저변 확대와 스포츠 인프라 구축에 앞장서고 있는 장인화 부산시체육회장은 "수도권의 1극 체제

를 극복하고, 부산을 중심으로 한 양극 체제로 대한민국 균형 발전을 이끌어가기 위해서는 근본적인 혁신이 필요하다"며 "산업은행 부산 이전이 그 동력이 되어줄 것이며, 부산체육인의 염원을 함께 모아 산업은행 부산 이전에 부산광역시체육회도 앞서 힘쓰겠다"고 전했다.

한편 장인화 회장은 챌린지의 다음 주자로 장영수 부경대학교 총장을 추천했다.

## 2024 청소년 해양레포츠 교실 개최



부산광역시체육회는 지난 7월 30일(화) 광안리해수욕장에서 2024 청소년 해양레포츠 교실 개최했다. 초등학교 4학년부터 고등학생까지의 청소년 80명을 대상으로 SUP 무동력 패들보드 및 해양레포츠 등의 체험을 진행했다.

2024 청소년 해양레포츠 교실은 청소년들에게 평소 접하기 힘든 해양레포츠 프로그램을 운영함으로써 해양레포츠 활동 기회를 제공하고 체험 프로그램을 통해 청소년들의 흥미를 유발하여 활발한 클럽활동으로 정착을 유도하기 위해 개최되었다.

청소년 참가자들의 안전을 위해 보험가입 및 안전요원 배

치, 주변 응급 의료체계 확인 등을 철저히 하였고 해양레포츠의 안전 특성을 고려하여 1개 조에 40명씩 총 2개 조로 운영하였으며 체험활동을 하기 전 준비체조 및 해양안전교육을 진행했다. 본 해양레포츠 체험 프로그램으로는 SUP 무동력 패들보드 체험, 비치스포츠 요가, 비치축구 등 다양한 해양레포츠로 구성된 체험 활동을 진행했다.

앞으로도 부산광역시체육회는 부산시민 누구나 체육활동을 접할 수 있는 기회를 제공하고 각종 대회 개최 및 지원 사업을 추진하여 스포츠 복지를 실현할 계획이다.



## 2024 부산씨름왕선발대회 개최



### 부산광역시 씨름동호인 180명 참가

부산광역시체육회(회장 장인화)가 민족 대명절 추석을 앞두고 부산지역 남·녀 최고장사를 가리는 2024 부산씨름왕선발대회를 성황리에 개최했다.

이날 대회는 부산 16개 구·군을 대표하여 출전하는 대회로 남자 3개부(청년부, 중년부, 장년부), 여자 3개부(60kg 이하, 70kg 이하, 80kg 이하) 약 180여 명이 참가하여 열띤 경쟁을 펼쳤으며, 부산씨름왕선발대회는 부산지역 씨름동호인을 대상으로 건강한 생활체육 활동 기회를 제공하고 동호인 간 화합을 도모하기 위해 부산광역시체육회에서 매년 개최하고 있다.

이날 대회 결과 종합 우승은 해운대구이며, 종합 2위는 기장군, 종합 3위는 사상구가 수상하였다.

부산광역시씨름협회 박수용 회장은 “국가무형문화재 131호이자 인류무형문화유산인 씨름의 보급과 활성화를 위해 열린 오늘 이 대회에 참석하신 부산시민 여러분의 축제 한마당이 되길 기원한다”고 전했다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 “씨름의 가치를 계승 발전시키고 시민에게 사랑받는 여가 스포츠로 정착하기 위한 대회가 되길 바란다”는 부탁과 함께 “부산광역시체육회는 전통종목 저변 확대를 위해 적극적인 대회 개최 및 지원 사업을 추진할 방침이다”라고 밝혔다.

## 부산시체육회-부산농협 우리 쌀 소비촉진을 위한 '아침밥 먹기 업무협약(MOU)' 체결



부산광역시체육회와 부산농협은 21일 부산광역시체육회관 대회의실에서 우리 쌀 소비촉진을 위한 '아침밥 먹기 업무협약(MOU)'을 체결했다.

이 날 협약식에는 박가서 부산시체육회 상임부회장, 신현기 사무처장, 정종욱 경영기획본부장, 정찬호 부산농협본부장을 비롯하여 부산시체육회 임직원 50여 명이 참석해 아침밥 먹기 실천을 통한 쌀 소비촉진에 동참하기로 했다. 이번 협약은 최근 재고과잉과 소비부진으로 인한 가격하락으로 쌀 재배농가의 어려움이 가중되고 있는 상황에서 쌀 소비촉진을 통한 가격안정과 농업인 지원이라는 목표 달성에 두 기관이 힘을 모으기 위해 마련됐다. 협약체결을 통해 양 기관은 농업과 농촌의 가치와 건강한

식습관 형성을 위한 다양한 홍보활동을 전개할 예정이며, 아침밥 먹기 운동을 시민들에게 널리 알릴 수 있도록 상호 협력해 나갈 예정이다.

박가서 부회장은 “어려운 농업인을 돕기 위한 이번 행사에 함께 할 수 있어 기쁘게 생각한다”면서 “아침밥 먹기 운동이 확산될 수 있도록 적극적으로 협력해 나가겠다”고 말했다.

정찬호 본부장은 “체력은 국력, 한국인은 밥심! 이라는 말처럼 든든한 한 끼는 한국인의 삶의 원동력이자 에너지의 원천”이라며 “쌀의 효능과 아침밥의 기능을 널리 알려 쌀 소비 확대와 함께 건강한 대한민국과 부산을 만드는데 힘쓰겠다”고 전했다.



# 구군체육회 소식



**중구체육회**  
어린이·청소년 하계캠프 운영

8월 17일(토), 2024년 어린이·청소년 하계캠프를 동시 운영하였다. 중구민 어린이 15명, 청소년 15명 총 30명이 참가하였으며, 광안리 해양레포츠센터에서 진행되었다. 다양한 해양레포츠 체험을 하면서 체육활동에 흥미를 가지는 등 친구들과 함께 많은 추억을 쌓고, 우애를 다지며 소중한 시간을 가졌다.



**서구체육회**  
2024년 청소년체련교실

서구체육회는 지난 8월 1일부터 30일까지 서구 관내 청소년을 대상으로 2024년 청소년체련교실을 진행하였다. 운영종목은 인라인(10명), 농구(10명), 축구(20명) 3종목이다. 작년대비 1종목 추가되어 실내종목을 포함한 다양한 프로그램으로 무더운 여름을 이기는 시간이 되었다.



**부산진구체육회**  
2024년 부산진구 여성축구교실 하반기 모집 시작

올해 상반기 폭발적인 인기를 끌었던 부산진구 여성축구교실이 지난 8월 12일부터 하반기 모집을 시작했다. 황령산 레포츠공원 축구장에서 매주 목요일 19시부터 21시까지 총 13회 진행하며, 축구에 관심 있는 20세 이상 부산진구 관내 여성이라면 누구나 신청 가능하다. 접수 방법은 '부산광역시부산진구체육회' 홈페이지에서 온라인 접수로만 받고 있으며, 선착순 마감으로 모집 완료 시까지만 가능하니 더 자세한 사항이 궁금하다면 홈페이지 공지 사항을 참고하면 된다.



**동래구체육회**  
회원종목단체 회장단 간담회 개최

8월 14일(금), 동래구체육회 정길호 회장은 회원종목 단체간의 업무교류와 유대강화 및 생활체육 활성화를 위하여 종목 회장단 간담회를 개최하였다. 회원종목단체 관리 권고사항 안내 등 5건의 사항을 전달하였으며, 행사 및 대회 개최 시 상호 격려 방문으로 종목간 유대를 강화하자고 당부하였다. 이러한 소통을 통해 생활체육 동호인 저변확산에 기여하며 더더욱 단단하고 화합된 동래구체육회가 되고자 결의를 다질 수 있는 자리가 되었다.



**동구체육회**  
2024어린이체능교실/2024청소년체련교실캠프

동구체육회는 8월 10일(토) "2024어린이체능교실/2024청소년체련교실캠프"를 개최하였다. 어린이, 청소년 70명이 참여하여 다대포 해양레포츠센터에서 SUP수상교육과 해양스포츠교육 등 해양레포츠를 안전하게 즐길수 있도록 교육을 받고 파도를 즐기면서 서핑과 패들보드, 땅콩보트를 타고 친구들과 함께 다양한 경험을 통해 즐겁고 좋은 추억을 만드는 소중한 시간을 보내며, 안전하게 행사를 마쳤다.



**영도구체육회**  
2024년 어린이체능교실(피클볼) 운영

영도구체육회는 8월 5일(월)~8월 30일(금) 여름 방학 한달간의 기간을 이용하여 방학을 의미있게 보낼 수 있도록 영도구 어린이들에게 특기적성 활동 및 새로운 스포츠를 즐기고 생활체육 참여 계기를 마련하고, 여가 선용의 기회와 단체 생활에서의 올바른 가치관 및 건전한 여가를 가질 수 있는 피클볼 교실을 운영하였다. 피클볼은 배드민턴, 테니스, 탁구의 요소를 결합한 운동이며 네트와 라켓, 플라스틱 공을 사용하여 실내외에서 모두 즐길 수 있는 간단하고 재미있는 뉴스포츠이다.



**북구체육회**  
2024년 제79주년 광복기념 북구축구대회

북구체육회는 지난 8월 25일(일) 화명생태공원 화명운동장에서 제79주년 광복기념 북구축구대회를 개최하였다. 12개팀, 선수 약 300여 명이 참가하여 경기를 진행하였다. 광복의 기쁨을 기리고 북구구민의 화합을 위해 마련된 이번 행사는 승패를 떠나 선수단들이 틈틈이 다져온 기량을 발휘하고 친선과 우의를 다지는 계기가 되었다.

[대회 결과] 공동 우승 - 덕천2팀, 화명팀  
공동 3위 - 구포2팀, 구포팀



**사하구체육회**  
사하구체육회, 여름방학 맞이 청소년·가족 프로그램 개최

사하구체육회는 지난 8월 16일(금), 8월 17일(토) 다대포해양레포츠센터에서 '2024년 어린이 체능 교실', '2024 주5일제 생활체육 실천광장 가족 여름해양캠프' 프로그램을 진행했다. 사하구 거주 3학년 이상 40명, 3인 이상 가족 40명 대상으로 패들보드, 서핑 그리고 동력을 이용한 놀이기구 체험을 했다. 이번 캠프를 통해 건강한 생활체육 경험을 제공하고 친구, 가족들과 해양레저스포츠체험을 통해 협동심과 모험심을 기르고 소통하는 시간이 됐다.



# 구군체육회 소식



## 금정구체육회

### 2024년 하반기 생활체육교실 및 신나는주말체육학교 밖 교실 수강생 모집

지난 8월, 금정구체육회는 금정구민들의 건강하고 즐거운 여가 생활을 지원하기 위해 2024년 하반기 생활체육교실과 신나는주말체육학교 밖 교실 수강생을 모집하였다. 수강생들에게 폭넓은 운동 경험을 제공하기 위해 탁구, 단전호흡, 스쿼시, 파크골프, 웰빙 댄스스포츠, 당구, 수영, 인라인스케이팅, 농구, 축구 등 다양한 프로그램들로 구성하였다. 이를 통해 새로운 스포츠에 도전하고 참여할 수 있는 기회를 마련하며 신체적 발달 및 사회적 교류, 협동심을 기르는데 긍정적 영향을 미칠 것으로 기대된다. 한편 금정구민들의 큰 호응 속에 수강생 모집이 성공적으로 마무리되었으며, 수업은 9월부터 시작하여 생활체육교실은 3개월, 신나는주말체육학교는 4개월로 수업이 진행될 예정이다.



## 강서구체육회

### 2024년 주5일제 생활체육실천광장

8월 10일(토) 강서구체육회에서 주관한 2024년 주5일제 생활체육실천광장으로 수상 레포츠(카누, 조정, 래프팅, 바나나보트) 체험 행사를 진행하였다. 강서구민 가족 구성원(80여 명)이 함께 참여할 수 있는 주말 체험 프로그램 운영으로 강서구민 누구나 함께 즐기는 주말 여가 활동 참여기회를 제공하여 건강한 사회생활 분위기 조성 및 이웃과 함께 하는 체육활동에 참여하여 일상생활 속 스트레스와 피로감을 덜고 내일의 생산성 향상을 위한 참여자의 가족 사랑과 삶의 질 향상에 기여하였다. 한편 이번 분과위원회의는 위원들 간의 친목과 화합을 다지며 성황리에 마무리 되었다.



## 연제구체육회

### 2024년 어린이체능교실

연제구체육회는 지난 8월 1일 연제구관내 초등학교(4학년~6학년)와 학부모 40여 명이 참가한 가운데 락오디세이 클라이밍 동래점에서 2024년 어린이체능교실 개강식을 개최했다. 여름방학을 맞이하여 2024년 어린이체능교실에 참가한 학생들은 방학기간 동안 클라이밍을 체험하며 기초체력을 쌓고 극기심을 배양하고 친구들과 우정을 쌓는 등 즐겁고 뜻깊은 시간을 보냈다.



## 수영구체육회

### 수영구체육회 스포츠공정위원회, 이사회, 협회장배 대회 등 개최

수영구체육회는 8월 9일(금) 광안리해수욕장에서 구례군 청소년과 수영구 청소년이 함께 참여(총 48명), SUP와 서핑을 체험하는 어린이·청소년 해양레포츠 체험교실을 개최하였으며 8월 15일(목)에는 9시부터 관내 수영장에서 100여 명의 동호인들이 참여한 2024 수영구 공동협회장배를 개최, 공동인의 화합과 발전을 도모하였고 수영구체육회 정관과 인사규정 등 4건의 안건을 심의하기 위하여 8월 15일(수) 11시, 9명의 위원이 참여한 스포츠공정위원회 회의와 8월 22일(목) 18시30분 제3차 이사회(23명의 인원 참여)를 개최, 심의 안건 4건을 원안 가결하였다.



## 사상구체육회

### 제1회 사상구체육회 골프대회 성황리에 마무리

7월 30일, 경남 양산시 화북면에 위치한 통도 파인리스트 컨트리 클럽에서 제1회 사상구체육회 골프대회가 성공적으로 개최되었다. 이날 대회는 강진태 회장, 박대건·김평규 부회장 등 사상구체육회 임원 16명이 4개 조로 나뉘어 참가하며 열띤 경쟁을 펼쳤다. 이번 대회는 신페리오 방식으로 승부를 가렸으며, 참가자 모두의 뜨거운 열정이 돋보였다. 영광의 첫 대회 우승자는 최성호 이사가 차지했으며, 준우승은 이기철 이사, 3위는 조정원 회장이 차지했다. 또한, 메달리스트는 김문수 이사가 영예를 안았으며, 행운상은 김주영 회장이 수상하였다. 행사에 참석한 임원들과 종목별 회장들은 화기애애한 분위기 속에서 화합을 다지는 시간을 가졌으며, 이번 대회가 사상구체육회의 단합을 더욱 강화하는 계기가 될 것임을 다짐했다.



## 기장군체육회

### 2024 기장군 어린이, 청소년 여름 체력교실

방학기간 8월 12일 기장군 관내 어린이 및 청소년을 대상으로 무더운 여름을 피해 신나게 즐길 수 있는 여름캠프를 개최했다. 캠프는 경주 강동위터파크(구.블루원)에 방문하였고 기장군 관내 초등학교(4~6학년) 70명, 중·고등학교 70명으로 총 140여 명이 참여했다. 이번 여름 캠프는 학생들이 수상 체험 활동을 통해 여름철 체력을 증진케 하고 또래 친구들과 놀면서 공동체 의식과 사회성을 향상시키는 유익한 시간을 보내고 돌아왔다.



## 부산국민체육센터

부산국민체육센터가 운영하고 있는 여름방학 프로그램이 지역 학생들에게 다양한 체험과 운동기회를 제공하는 등 효과를 거두고 있다. 부산국민체육센터는 8월 1일부터 31일까지 지역내 초·중학생 147명을 대상으로 여름방학 프로그램을 실시했다. 유독 더운 이번 여름날씨 탓인지 수영 프로그램이 가장 먼저 마감되었으며 전문선수출신 지도자로 구성된 농구, 배드민턴 또한 역대 가장 많은 학생들의 참여로 성황리를 이루었다. 앞으로도 부산국민체육센터는 다양한 방학 프로그램을 마련하여 학업에 지친 학생들에게 신나게 운동하며 활동할 수 있는 다양한 기회를 제공할 것이다.



여름방학 프로그램 개강

## 북구국민체육센터

북구국민체육센터에서 지역 초등학생들을 대상으로 수영과 다양한 댄스를 즐겁고 쉽게 배울 수 있는 신나는 주말체육학교가 시작됐다. 신나는 주말체육학교는 9월 7일(토)부터 12월 14일(토)까지 15주에 걸쳐 K-POP댄스(11~13시)와 수영(13~15시) 무료수업이 진행 중이다. 북구국민체육센터는 신나는 주말체육학교를 통해 일상에 지친 어린이들에게 스트레스 해소 및 체력증진에 도움이 될 것이라고 기대한다.



하반기 신나는 주말체육학교 운영

## 강서구국민체육센터

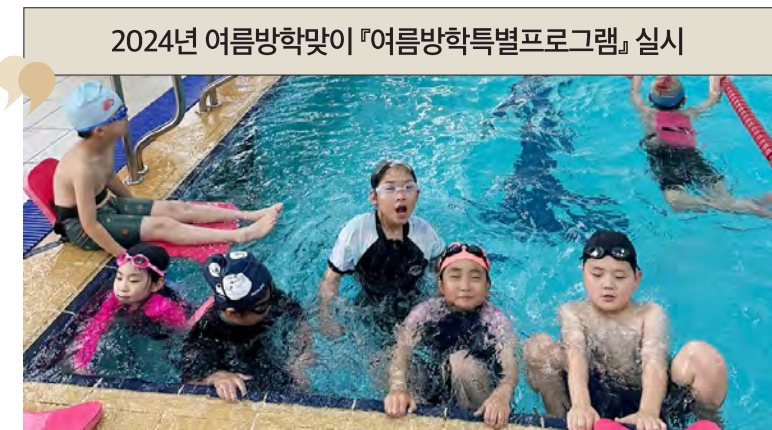
지난 8월 22일 강서구국민체육센터에서는 2024년도 을지연습 연계 민방위 훈련을 실시했다. 관내 주민들 대상으로 민방위 공습 대비 대피 훈련이 센터 지하에서 진행되었으며, 훈련 종료 후 강서구 예비군 지역대에서는 주민들을 대상으로 소화기 사용법 교육을 실시했다. 주민들은 국가비상사태에 안전하게 대처할 수 있는 뜻깊은 훈련이었다고 전했다.



강서구국민체육센터 '을지연습' 성료

## 영도국민체육센터

영도국민체육센터는 무더운 여름을 맞이하여 어린이들을 위한 여름방학 특별프로그램을 진행했다. 8월 1일부터 한달간 운영되는 이번 여름방학 특별프로그램은 수영, 스쿼시, 헬스, 골프, 탁구 수업외 어린이 농구수업과 어린이 배드민턴 수업도 새롭게 신설되었다. 방학프로그램은 무료로 시간을 보낼 수 있는 학생들에게 다양한 운동프로그램을 제공하여, 건강한 신체육성과 건전한 여가선용을 통해 사회성과 협동심을 배양하는데 그 목적을 두고 있다.



2024년 여름방학맞이 『여름방학특별프로그램』 실시

## 부산실내빙상장

스포츠 사각지대에 있는 소외계층 및 다문화(이주배경 포함) 청소년들에게 꿈과 희망을 심어주고 평생 생활체육에 참여할 수 있는 기회를 제공하고자 2024년 행복나눔 생활체육 빙상교실을 실시하고 있다. 6월에 시작한 본 프로그램은 오는 12월까지 진행될 예정이다.



2024 행복나눔 생활체육 빙상교실 개최

## 부산종합실내테니스장

8월 24일(토) 부산광역시테니스협회가 주관하고 대한체육회, 대한테니스협회가 주최하는 아이리그(i-league)가 개최되었다. 본 대회는 부산시내 청소년 생활체육 저변확대를 위해 진행되는 사업으로 부산 테니스 생활체육의 활성화에 기여할 것으로 기대된다.



대한테니스협회 아이리그(i-league) 개최

## 신평장림체육관

신평장림체육관은 수영프로그램 중 하나인 어린이반 프로그램을 활성화하여 운영중이다. 근처 초등학생은 물론 부산지역 어린이는 누구나 참여할수 있는 어린이반을 편성하여 7월 1일 개관 이후 현재 매월 각시간대 정원 달성이라는 성과를 이루었다. 근처 어린이수영장보다 저렴한 이용 요금과 깨끗한 수질, 다자녀 할인 혜택 등 차별화된 프로그램 운영으로 어린이들의 건강과 안전을 위해 노력하고 있으며, 더 많은 아이들이 이용할 수 있도록 프로그램 확장을 해나갈 예정이다.



어린이반 수영교실



## 부산광역시스키협회

2024 제28회 대한스키협회장배 전국롤러스키대회(FIS)



지난 8월 5일(월)~6일(화) 알펜시아리조트 크로스컨트리경기장에서 전국롤러스키대회(FIS)가 열렸다. 이는 크로스컨트리 스키 선수들의 비시즌 경기력 향상을 목적으로 대한스키협회가 매년 개최하는 행사다.

본 대회 클래식 롤러스키 개인경기에서 부산광역시체육회 소속의 여고부 허부경, 여일반부 이익진, 남일반부 정종원 선수가 각각 1위, 2위, 3위를 기록했으며 정종원, 이익진 선수는 클래식 롤러스키 스프린터 부문에서도 각각 3위를 기록했다.

## 부산광역시테니스협회

대한테니스협회 디비전리그(T6리그) 2차전 개최



8월 25일(일) 대한테니스협회 디비전리그(T6리그) 2차전이 개최되었다. 디비전리그는 T6리그(부산) 1개, T7리그(강서구, 북구 등) 7개 리그가 개최된다. 생활체육과 전문체육의 연계 육성을 위해 시작한 성인대상 디비전리그는 국민체육진흥공단, 문화체육관광부, 대한체육회의 후원을 받아 개최되며 총 312명이 참가하여 테니스 리그를 통해 본인의 역량을 뽐낼 수 있는 대회이다. 구·군 예선전과 부산시대표 선발전을 통해 11월 전국대회에 부산대표로 출전할 예정이다.

## 동의과학대스포츠클럽

동의과학대스포츠클럽 여름스포츠교실 개최



7월 29일(월)부터 8월 23일(금)까지 4주간 여름스포츠교실이 진행되었다.

스포츠교실은 매년 여름·겨울방학 초등학교생을 대상으로 진행하는 프로그램으로 인성 함양과 사회성 발달을 꾀한다.

스포츠 프로그램은 인라인, 골프, 수영프로그램과 협동심과 사회성을 기르기 위한 아이스하키, 야구, 축구, 농구, 댄스 등 단체 프로그램으로 진행되었으며 방학이 끝난 후에도 참여할 수 있는 활동이 있어 스포츠에 관심이 있는 학생에게 인기가 많다.

이번 스포츠교실의 미션은 2024 파리올림픽종목 체험인 '스포츠활동'과 아이들의 감정을 알아보는 '인성 프로그램', '스포츠클럽 활동'으로 아이들의 성장지수도 알아볼 수 있는 프로그램도 진행되었다. 스포츠클럽 활동 홍보를 위해 스포츠클럽의 전문 코치진에게 배울 수 있도록 준비하여 아이들의 만족도를 높였다.

한편 동의과학대스포츠클럽은 클럽 활동을 알릴 수 있는 질 높은 프로그램을 지속적으로 개발 운영할 계획이다.



올바른 장례문화의 시작

# (주)시민장례식장

(주)시민장례식장은 장례문화의 부조리한 관행 및 관습을 타파하고 '정직한 경영, 투명한 운영, 친절한 서비스'를 목표로 한 운영을 통하여 올바른 장례문화를 선도해가고 있습니다.



### ☑ 계열사 장례식장

- (주)시민장례식장 051)636-4444  
Simin Funeral Hall
- 부산백병원 장례식장 051)896-4444  
BUSAN PAIK HOSPITAL FUNERAL HALL
- 해운대백병원 장례식장 051)893-4444  
HAKUNDAE PAIK HOSPITAL FUNERAL HALL

### ☑ 장례전문인력

- 전문 장례지도사
- 전문 이송단
- 인력 도우미
- 장례관련 일체(개장등)

소중한 분이셨다면 특별한 곳에 모셔야 합니다.

\* 24시간 무료상담 및 부산관내 무료이송\*

(주)시민장례식장 | 24시간 무료상담 | 051-636-4444  
SIMIN FUNERAL HALL

부산광역시 부산진구 자유평화로 31 (주)시민장례식장



## 안녕하세요. 1등 테크 기업, 화승입니다

화승은 압도적 탄성체 기술력을 보유한 1등 테크 기업으로 앞서갑니다.  
초격차의 기술 혁신으로 미래를 열어갑니다.

No.1 Tech Company  
**HWASEUNG**

**HWASEUNG** 화승은 인화(人和)의 경영이념 아래 압도적인 기술력을 보유한 1등 테크기업이라는 비전으로 수익성 최우선, 사회적 가치 실현, 고유한 기업자산 구축의 핵심가치를 통해 100년 기업의 미래를 열어갑니다.



자동차부품

스포츠패션ODM

소재

종합무역

화학







# 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 특 가입하기**

비대면으로 편리한 셀프서비스  
**조회/납부/이시방문신청**

**QR코드로 사용하기**

☑️ 스마트폰 카메라 또는 QR코드 스캐너로 비춰주세요

☑️ 가입/관리 클릭



이사 후 도시가스 사용계약도 **셀프로 스마트하게!!**

금융을 편리하게  
미래를 풍요롭게

## 딱풀아, 안녕!

이거는 엄마, 이거는 아빠,  
그리고 이건 딱풀이예요!  
딱풀이는 엄마 뱃속에 있어요.  
언니가 초등학교생이 되면  
딱풀이를 잃어서서 안아주고 달래줄게!

동생을 기다리는 윤서의 순수한 마음,  
그 착하고 예쁜 마음이 있어  
우리의 내일이 기다려집니다.  
새 생명을 기다리는 설렘과 두근거림,  
BNK부산은행이 함께 합니다.



**BNK부산은행**은 저출산 문제 해결과 출산 및 육아에 대한  
긍정적인 인식 확산을 위해 노력하고 있습니다.



[유튜브 바로가기]

본 광고는 BNK해운대어린이집에 다니는 윤서와 동생 딱풀이(태명)의 이야기를 바탕으로 제작되었습니다.  
BNK부산은행은 직원 자녀들을 대상으로 '잘 그려지 않아도 되는 그림대회'를 실시하여 엄마, 아빠 그리고  
동생 딱풀이를 그려준 윤서는 곧 찾아올 동생을 두근거리는 가슴을 안고 기다리고 있습니다.  
※ 잘 그려지 않아도 되는 그림대회 관련 영상은 BNK부산은행 유튜브에서 시청하실 수 있습니다.