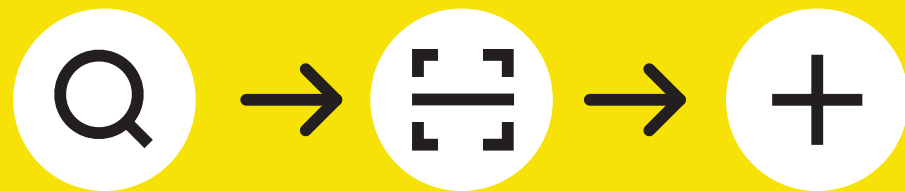


부산광역시체육회의
부산체육 특특, 언론보도 등 다양하고
유익한 정보를 만나보실 수 있습니다

부산광역시체육회
카카오톡 채널을 추가해주세요



카카오톡 채널 추가하는 방법



카톡상단
검색창 클릭

스캐너로
QR코드 스캔

홈에서
채널 추가

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

Vol. 71
2024. 10



부산체육인
부산광역시소프트테니스협회
우영환 회장

부산체육 스타
부산광역시체육회 체조팀
손종혁 선수

Sports is Busan
제35회 부산 시민체육대축전

부산체육

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine
2024. 10 Vol. 71



발행일 2024년 10월 15일
(월간, 비매품, 통권 제71호)
발행인 부산광역시체육회장 장인화
편집인 신현기
편집·취재 정중욱, 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
부산광역시소프트테니스협회
우영환 회장
- 08 부산체육 꿈나무
반여초등학교 태권도부
- 12 부산체육 발자취
2019년 부산 체육계에는 어떤 일이?
- 16 부산체육 스타
부산광역시체육회 체조팀
손종혁 선수

S SPORTS SERVICE

- 20 Sports is Busan
제35회 부산 시민체육대축전
- 24 스포츠 파노라마
이상적인 학교 체육수업이란?
- 28 체육회 수탁시설 소개
북구국민체육센터

G GOOD LIFE

- 30 스포츠 라이프
제이쿵 펜싱클럽
- 34 스포츠 기고·부산스포츠 기자단
- 제13회 부산 초·중학생 육상 챌린지대회
- 온라인 대회의 시대
- 38 스포츠 PLUS+
줄넘기
- 42 라이프 업그레이드 [삶]
수험생 건강관리를 위한 코어 강화 운동
- 44 라이프 업그레이드 [없]
달리기와 존재하기
- 조지 쉬언

S FOR SPORTS CITY

- 46 BSC 뉴스
- 50 회원단체 소식
- 54 센터 INFO
- 부산국민체육센터
- 북구국민체육센터
- 강서구국민체육센터
- 영도국민체육센터
- 부산실내빙상장
- 부산종합실내테니스장
- 신평장림체육관
- 56 종목·공공스포츠클럽 소식



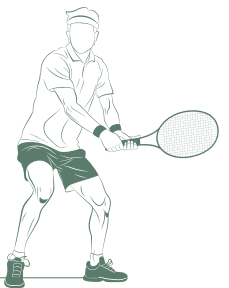
부산체육인

100세 시대 부산 소프트테니스로 생활체육 꽃 피우길

부산광역시소프트테니스협회
우영환 회장



2020년, 부산광역시 소프트테니스협회 회장으로 취임해
건강한 부산 만들기에 기여 중인 우영환 회장을 만나보았다.



테니스와의 남다른 인연

우영환 회장은 테니스와 인연이 깊다. 어린 시절 테니스 선수로 활동한 이력이 있기 때문이다.

“어린 시절, 짧게나마 테니스 선수로 활동한 적이 있습니다. 물론 뛰어난 성적을 거두진 못했고, 학업에 열중하기로 결정하면서 멀어졌지만, 가장 정감 가는 스포츠가 테니스인 것은 분명합니다. 소프트테니스와 테니스가 별개의 종목이긴 하지만 그 기본은 같기에 소프트테니스협회 회장직을 제안받았을 땐 상당히 기뻐했습니다. 소프트테니스가 특별한 매력을 가지고 있는 종목이고 협회장직을 맡게 된 만큼 ‘제대로 협회를 경영해보자’하는 생각으로 최선을 다하고 있습니다.”

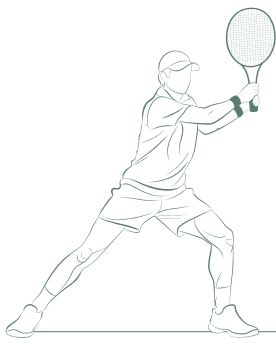
소프트테니스, 혹은 정구로 불리는 종목에 대해 모르는 사람이 많기에 종목의 매력에 대해서도 많은 홍보가 필요하다. 우 회장에게 소프트테니스의 매력을 물었다.

“소프트테니스는 예전엔 연식정구라 불렸습니다. 1895년

즈음, 조선말기 개화 운동가이자 사상가인 김옥균 선생에 의해 전래됐습니다. 처음 들어온 곳이 부산 영도구니까, 한국 소프트테니스의 시작점이 부산이라고 봐도 무방할 것입니다. 소프트테니스의 가장 큰 특징이라고 하면 테니스공보다 가볍고 부드러운 고무재질의 공이라고 하겠습니다. 공이 부드러운 만큼 테니스에 비해 안전하게 남녀노소 즐길 수 있습니다.”

종목 소개를 하며 만면에 미소를 띄는 우 회장의 얼굴에 선 소프트테니스에 대한 강한 자부심이 느껴졌다.

“아시안게임에서 한국은 소프트테니스 강팀으로 손꼽힙니다. 2002년 제14회 부산아시안게임에서 전 종목 6관왕을 차지하며 우리나라가 종합 2위를 달성하는 데 크게 기여했고, 2024년에는 사하구청 여자 소프트테니스팀이 대한소프트협회장기대회에서 복식 준우승을, 2024년 한국실업연맹에서는 단체 준우승을, 그리고 제105회 동아일보대회에서는 복식 우승을 차지했습니다. 남자 실업



부산체육인

팀인 부산시체육회 소프트테니스팀은 2024년 종별선수권대회에서 복식 준우승, 2024년 국무총리대회에서 복식 준우승을 차지했습니다. 상대적으로 열악한 환경에서 우리 지도자들과 선수들이 우수한 기량을 발휘해줘서 늘 고맙습니다.”

더불어 종목의 특성상 국민 체육 활성화 측면에서 소프트테니스가 기여할 수 있는 점이 많음을 강조하기도 했다.

“소프트테니스가 테니스와 다른 점은 공과 라켓입니다. 그 외 경기장 규격이나 룰은 같습니다. 앞서 말씀드렸듯 말랑한 고무 재질 공을 사용하기 때문에 비교적 안전한 것이 장점인데, 덕분에 어린아이와 어르신들이 즐기기에 적합합니다. 부산진구에 소속된 북부산 클럽에는 90대 어르신 여섯 분, 80대 어르신 열두 분을 비롯해 70대 이상 어르신들이 활발히 활동하고 있습니다. 생활체육 저변확대라는 부산지역 체육계 공통의 목적을 달성하는 데에 이만한 종목이 없을 겁니다. 가족단위로 즐길 수 있으면서도 안전한 운동이니 운동 인구가 지속적으로 늘어날 수 있는 이유는 충분하다고 생각합니다.”

부산 소프트테니스 활성화를 위한 노력

아울러 우 회장은 현재 부산에서 소프트테니스를 즐길 수 있는 공간도 소개했다.

“현재 부산에서 소프트테니스를 즐길 수 있는 곳이 꽤 많습니다. 영도구의 광명고 소프트테니스장, 동삼 테니스장, 국립해양조사원 테니스장, 영도구환경사업소 테니스장, 부산진구 가야공원 입구 아름테니스장, 동구 수정산공원 내 소프트테니스정구장, 연제구 소프트테니스훈련장, 사하구 사하구청 소프트테니스훈련장 등이 있습니다. 그런데 대부분 소프트테니스 전용 구장이 아니라 아쉽습니다. 테니스장을 겸하고 있어서 소프트테니스인들 입장에선 입지가 약하다는 느낌을 받을 것 같습니다. 소프트테니스만을 위한 전용 공간을 마련하는 것도 제가 협회장으로 있는 동안 해결해야 할 문제라고 생각합니다.”

그는 소프트테니스협회의 자랑거리로 함께 협회를 이끌며 봉사하는 임직원들을 꼽았다.

“회장인 저를 포함해 부회장 7명, 임원 28명 총 35명이 소프트테니스 발전을 위해 노력하고 있습니다. 전문체육과 생활체육을 구분짓지 않고 종목 자체의 발전을 위해



차근차근 문제를 해결하다보니 마침내 ‘소프트테니스 전국 생활체육대회’를 계획하는 단계까지 왔습니다. 부산시민이 언제 어디서든 소프트테니스를 즐길 수 있도록 앞으로도 계속 노력하겠습니다.

물심양면 노력을 아끼지 않으려합니다. 평소 사적으로 만나는 사람들이나 공적인 자리에서 만나는 사람들에게도 소프트테니스 이야기를 꺼내 분위기를 주도하며 인적 홍보를 실천하고 있습니다. 다른 종목도 그렇겠지만 우리 협회의 클럽 팀들이 오랫동안 유지돼 와서인지 끈끈한 유대관계를 형성하고 있습니다. 협회 내의 다툼이나 분란이 없어서 항상 분위기가 좋습니다. 그리고 지금은 진주로 전지 훈련을 가 있는 선수들에겐 좀 더 많은 지원을 해주지 못해 미안한 마음이 있지만, 그럼에도 항상 자기 자리에서 최선을 다해줘서 고맙습니다.”

남은 임기, 구상 중인 사업도 여럿 있다고 들었습니다.

“1976년부터 시작된 부산-시모노세키 친선교류대회가 50회를 앞두고 있습니다. 내실있고 알찬 대회 운영을 위해 집행부와 여러 가지를 준비중입니다. 더불어 부산시와 협의해 소프트테니스 전국 생활체육대회를 개최하기 위

한 준비도 하고 있습니다. 마음 같아선 2025년 유치를 성공했으면 합니다. 해결해야 할 문제가 많아서 처음엔 엄두도 못냈는데, 협회장직을 수행하며 하나하나 문제를 해결해 왔기 때문에, 머잖아 계획하는 바를 이룰 수 있지 않을까, 생각합니다.”

끝으로 그는 소프트테니스를 처음 접하는, 앞으로 접하게 될 체육인들에게 한마디 전했다.

“네트를 사이에 두고 랠리를 이어가는 운동을 개인적으로 좋아합니다. 소프트테니스 경기는 치열하지만 상대와 직접 부딪힐 일이 없어 신사적으로 운동할 수 있는 장점이 있습니다. 무엇보다 부상의 위험이 적으니 온가족이 함께 즐기기에 더할나위 없이 좋은 운동이라 생각합니다. 더 많은 곳에서 많은 사람들이 소프트테니스를 즐길 수 있도록 노력하고 있으니, 집 근처에 코트가 있다면 언제든지 산책 오듯 방문해 주시기 바랍니다.”

국기國技에 걸맞은 실력과 정신력으로!

반여초등학교 태권도부



태권도는 우리나라를 대표하는 운동으로,

인기가 대단한 만큼 대회에서 순위 경쟁이 치열하다.

그 치열한 경쟁에도 불구하고, 무려 20여 년 동안 꾸준히 성장해 온 반여초등학교 태권도부를 찾았다.

첫걸음마 때부터 다진 기본기

태권도는 품새, 겨루기, 격파로 이루어져 있으며, '겨루기'는 올림픽 정식 종목으로 채택되어 효자 종목 노릇을 톡톡히 하고 있다.

태권도가 우리나라 체육계의 효자 종목이라면, 반여초등학교 태권도부는 반여초등학교의 '자랑'이다. 반여초등학교 태권도부는 지난해 전국소년체전에서 금메달 1개, 동메달 2개를 획득한 데 이어 올해에도 금메달 1개, 동메달 1개를 획득하며 존재감을 확실하게 드러냈다. 그도 그럴 것이 전국소년체전에서 태권도 종목의 메달은 16개(남자 8개, 여자 8개)가 전부인데 2~3개의 메달을 한 학교에서 가져왔으니 이목이 집중될 수밖에 없었다.

"적은 인원으로 엄청난 성적을 내고 있어요. 우리 선수들이 대회에 나가면 '지치지 않는 체력', '끝까지 파고드는 정신력'이 대단하다는 이야기를 많이 들었습니다."

반여초등학교 태권도부는 현재 8명으로 구성되어 있다. 대부분 황선정 코치가 직접 스카우트하였고, 그중에는 황선정 코치가 힙피를 매주며 태권도에 첫발을 디딘 선수도 있다. 그렇기에 황선정 코치가 선수들을 위한 마음은 사제 관계 그 이상이다.

"제 역할은 아이들의 첫걸음마를 도와주는 거라고 생각합니다. 지금 잘하는 것도 중요하지만, 상위 학급으로 진학하고 성인이 되었을 때가 진짜 시작이잖아요. 그때를 대비해 선수들이 기본기를 다지고 정신력을 기를 수 있도록 훈련하고 있습니다."

관심과 지원이 맺은 결실

황선정 코치는 전술 트렌드를 분석하기 위해 국가대표 경기와 외국 경기를 많이 본다. 동작을 따라 해보고 초등학교 선수들에게 맞는 전술을 지도한다. 그래서일까. 선수들도 창의적인 플레이를 하는 편이라고.

"최선을 다해 지도해주는 지도자와 지도자를 믿고 따르며 훈련한 선수들, 특히 선수들 스스로가 동기 부여를 가지고 열심히 했기 때문에 좋은 성과를 얻을 수 있었습니다."

김종길 지도교사는 반여초등학교 태권도부의 성과를 선수들의 공으로 돌렸지만, 그 뒤에는 물심양면의 지원을 아끼지 않은 학교의 노력도 한몫했다. 한창 성장기에 있는 선수들을 위해 영양 보충에 각별히 신경 쓸 뿐 아니라 스토브리그 훈련, 친선 경기 같은 전력 강화를 위한 활동 등을 학교에서 모두 지원한다. 말 그대로 선수들과 지도자가 운동에만 집중할 수 있는 환경을 만들어주고 있다.

반여초등학교 태권도부는 학교의 든든한 지원과 지도자의 열정, 스스로 하려는 선수들의 의지까지 삼박자를 고루 갖췄다. 그 결과 전국소년체전에서의 꾸준한 성과를 비롯하여 '국가대표 꿈나무'에 지속적으로 다수의 선수가 선발되고 있다. 이번에 반여초등학교 태권도부에서 남자 1명, 여자 1명이 선발되어 세계 무대를 경험하였다. 황선정 코치와 선수들은 반여초등학교 태권도부에서 올림픽 메달리스트가 나오길 꿈꾸고 있는데, 지금과 같은 기세라면 반여초등학교 태권도부에서 우리나라 태권도계를 이끌어갈 주역이 탄생하는 것도 시간문제 아닐까.



수상내역	상	개수
2024	제53회 전국소년체육대회	금메달 1개, 동메달 1개
2023	제52회 전국소년체육대회	금메달 1개, 동메달 2개
2022	제51회 전국소년체육대회	동메달 1개
2019	제48회 전국소년체육대회	은메달 1개
2015	제44회 전국소년체육대회	동메달 1개, 아시아카뎃태권도대회 3위
2014	제43회 전국소년체육대회	은메달 1개
2012	제41회 전국소년체육대회	동메달 1개
2011	제40회 전국소년체육대회	금메달 1개, 은메달 1개, 동메달 2개



선수 Interview

- 1 나에게 태권도란? 2 멘탈 관리 비법은? 3 마지막 포부 한마디



전여리 선수

- 1 '꿈의 다리'입니다. 순간순간 좌절이 있더라도 나의 꿈을 위해 앞으로 나아갈 수 있는 다리가 되어주기 때문입니다.
- 2 '끝날 때까지 끝난 게 아니다'라는 생각으로 최선을 다하는 것과 동시에 최대한 즐기려고 합니다.
- 3 세계를 대표하는 모범적인 태권도 선수가 되는 것이 꿈입니다.

- 1 '자신감'입니다. 자신감을 갖기 위해 태권도를 시작했는데, 이렇게 선수 활동까지 하게 되어 정말 뿌듯합니다.
- 2 버티면 할 수 있다는 생각만 계속합니다. 롤모델인 박태준 선수 영상을 보며 '나도 저 선수처럼 되자' 마음을 다잡을 때도 있습니다.
- 3 '남과 같이 해서는 남 이상 될 수 없다'고 합니다. 남들보다 더 많이 운동하고 배워서 태권도 선수라는 꿈을 꼭 이루겠습니다.



김승민 선수

Mini interview



서정숙 교장

태권도부는 우리 학교의 자부심입니다. 선생님들뿐만 아니라 학생들도 태권도부를 응원하고 있어요. 다만, 선수들이 잘해야 한다는 부담감을 갖지 않았으면 합니다. 어느 방향으로 가야 하는지는 어른들이 잘 알고 있고, 그렇게 이끌어주고 있으니 선수들은 다치지 않고 건강하게, 즐겁게 활동했으면 좋겠습니다.

태권도부 선수들의 모범적인 학교생활을 보면 인성적인 면에서도 올바르게 자라나고 있다는 게 느껴집니다. 언젠가 태권도부 선수들에게 학교생활이 어떤지 물으니, "태권도를 할 수 있어서 참 좋습니다"라고 대답하는 모습이 참 인상 깊었습니다. 선수들은 힘들 수 있겠지만, 지금처럼 선수생활과 학교생활을 슬기롭게 병행해 나간다면 몸과 마음이 조화롭게 성장할 수 있을 거라 생각합니다. 무엇보다 태권도부 활동이 선수들의 일상을 살아가는 데에 여러 방면에서 긍정적인 원동력이 되었으면 하는 바람입니다.



2019년 부산체육계에는 어떤 일이?

글. 원성만

2019년 부산시체육회가 e스포츠 발전과 영향력 확대의 시대 흐름에 발맞춰 사단법인 부산 e스포츠협회를 부산시체육회의 정식 종목 단체로 승인했다. 부산e스포츠협회는 동구, 부산진구, 남구, 해운대구, 사하구, 수영구, 금정구 등 7개 지회를 갖추고 건전한 게임문화 조성과 e스포츠 저변 확대를 위해 다양한 사업을 2019년 본격 추진했다.



2019 BUSAN SPORTS COUNCIL

색다른 재미와 감동 기대

부산은 2009년 국내 최대 게임전시회 지스타(G-STAR)를 유치한 이후 10년 연속 개최하면서 게임 도시로서 성장 가능성을 인정받았다. 2019년 11월 14일부터 11월 17일까지 열린 '지스타 2019'는 36개국 691개사, 3,208부스로 열려 역대 최대 성과를 기록했다.

부산 e스포츠 역사는 깊다. 2004년 부산 광안리해수욕장에서 열린 스타크래프트 프로리그 결승에는 10만 관객이 운집했다. 지금까지 게임계에서는 '레전드(전설적인 사건)'로 회자되고 있다. 지자체로서는 최초로 2016년에 아마추어 e스포츠 선수단 'GC 부산'을 창단해 아마추어 및 프로 주요대회에서 총 12회 우승, 2회 준우승의 성과를 거두기도 했다.

또 부산시는 2019년 3월에 문화체육관광부와 한국콘텐츠진흥원이 공모한 'e스포츠 상설경기장 구축 지원 사업'에 선정되어 서면에 주경기장 328석, 보조경기장 최대 162석 규모의 e스포츠 상설경기장을 조성하여 2020년 6월 문을 열었다.

2018년에 열린 제18회 자카르타-팔렘방 아시안게임에서는 e스포츠가 시범 종목으로 채택된 바 있다.

전문 체육 분야 육성지원 성과 서서히 나타나

국내 최대 동계스포츠대회인 제100회 전국동계체육대회에서 부산시 선수단은 13년 연속 종합 5위를 달성했다. 2019년 2월 19일부터 22일까지 4일간 서울, 강원, 충북, 경북에서 개최한 제100회 전국동계체육대회에 부산시는 6개 종목(빙상, 스키, 아이스하키, 컬링, 바이애슬론, 산악) 258명(선수 228명, 임원 30명)이 참가해 금 3, 은 12, 동 9개를 획득해 경기, 서울, 강원, 전북에 이어 종합 5위를 차지했다.



2019년 10월 4일부터 10일까지 서울특별시 일원에서 열린 제 100회 전국체육대회에서 우리 부산시 선수단은 2018년 대회 (12위) 때보다 네 계단 오른 종합순위 8위에 올랐다.

총 47개 종목에 1,518명(선수 1,136명, 임원 382명)이 참가하여 금 51, 은 51, 동 78개로 3만 5,249점을 기록(2018년에는 3만 2,005점)해 7위인 대구(3만 5,253점)에 불과 4점을 뒤져 목표했던 7위 달성에 실패하고 아쉬운 8위를 차지했다.

부산체고 남자팀은 세팍타크로에서 전국체전 5연패를 달성했고, 여자팀은 처음 금메달을 목에 걸어 전국체육대회 사상 처음으로 세팍타크로 남녀 고등부 동반우승을 차지했다.

씨름에서는 차민수 선수(반여교)가 22년 만에 남자고등부 금메달을 따냈고, 역도에서는 손현욱 선수가(부산체고) 역도에서 3관왕을 차지했다.

동의대가 야구 남자일반부 결승에서 강릉영동대(강원도)를 9-0으로 누르고 18년 만에 전국체육대회 야구 우승을 차지했고, 삼성전기는 배드민턴 3연패를 달성했다.

부산시는 서울 잠실운동장 일대에 부산관광홍보관을 설치해 대회 참가 선수단과 관람객을 대상으로 부산 관광 정보를 소개하며

적극적으로 부산을 홍보하기도 했다.

한편 대한체육회는 2019년 3월 27일 이사회를 열고 2024년 제 105회 전국체육대회 개최지를 부산시로 만장일치 확정했다. 그렇지만 2020년 개최 예정지인 경상북도가 코로나19로 연기를 요청하면서 전국체육대회가 1년씩 순연되면서 2023년 김해에서 열릴 예정이던 대회는 2024년으로, 2024년으로 계획됐던 부산 대회는 2025년으로 연기됐다.

전라북도 일원에서 열린 제48회 전국소년체육대회(5.25~5.28.)에서 부산시 선수단은 금 25, 은 17, 동 31개 등 총 63개의 메달을 획득했다. 이는 2018년 대회(금 16, 은 17, 동 30개)보다 금메달 9개, 동메달 1개씩을 더 따낸 성적이다.

육상에서 금메달 4개를 따내 2006년(4개) 이후 가장 좋은 성적을 올렸고, 배드민턴은 2001년 이후 18년 만에 금메달을, 배구는 2010년 이후 처음으로 금메달을 땀다. 김승현(사직중)은 다이빙에서 3관왕을 차지했다.

우리 시는 36개 종목에 709명(초등 253명, 중등 456명)의 선수단이 참가했다.

체육시설 인프라 확충으로 생활체육 저변 확대

‘시민친화적 구덕운동장 재개발사업’이 완료되어 시민생활체육공원으로 재탄생했다.

구덕운동장은 1928년에 건립된 부산 최초의 공설운동장이었다. ‘시민친화적 구덕운동장 재개발사업’은 지은 지 45년이 넘는 구덕운동장을 철거한 후 생활체육공원과 주민쉼터, 주차장 등을 조성하는 사업이었다. 2017년 6월에 착공해 2019년 4월에 개장하여 1년 8개월 만에 완료했다.

구덕운동장 안에는 구덕야구장, 실내체육관, 주경기장이 있었는데 총 사업비 110억 원을 투입하여 구덕야구장과 실내체육관을 허물고 그 자리에 풋살장 2면, 테니스장 3면, 다목적구장 5면, 게이트볼장 2면, 농구장 1면, 주차장 200면, 주민쉼터 등 35,643㎡의 생활체육공원을 조성했다. 주경기장은 1997년 제2회 부산 동아시아대회 개막식과 폐회식, 육상 경기 등이 치러진 역사적인 장소이다.

6월 25일에는 수영구 국민체육센터가 개관했다. 부산은 1991년 해운대구 우동 올림픽기념관(현 올림픽기념국민생활관) 개관을 시작으로 2019년에 수영구 국민체육센터가 개관함으로써 16개 구·군에 모두 15개의 국민체육센터가 설립되어 생활체육 활성화와 시민 건강 증진의 산실로서 기여하게 되었다.

제30회 부산시민체육대회가 10월 19일 사직실내체육관과 종목별 경기장 등에서 16개 구군 5,000여 명의 선수 및 임원, 일반시민이 참가한 가운데 열렸다.

그 외에도 부산지역 어르신 동호인들의 축제인 제14회 어르신체육대회(5월), 제14회 여성체육대회가 사직 실내체육관 주경기장 등지에서 열려 생활체육 저변 확대와 시민 건강증진 분위기를 한껏 고조시켰다.

제16회 전국장애인동계체육대회(2.12~2.15. 강원도 일원), 부산오픈 국제휠체어테니스대회(4.3~4.6. 스포원 테니스경기장), 제13회 전국장애인학생체육대회(5.14~5.17. 전북 일원), 제21회 부산광역시장애인생활체육대회(5.30. 사직실내체육관)가 열려 장애인 체육 활성화에 밑거름이 되었다.



메가 스포츠 경기대회 개최로 국제도시 부산의 위상 높여

2019 코리아오픈 국제탁구대회(7.2~7.7.), 2019 LPGA 정규투어 BMW 레이디스 챔피언십(10.21~10.27.), 동아시아 축구연맹(EAFF)이 주관하는 축구대회인 2019 EAFF E-1 풋볼 챔피언십(12.10~12.18.), UFC 파이트 나이트 부산(12.21.) 등 메가 스포츠 경기대회가 열려 글로벌 스포츠도시 부산의 위상을 높였다.

2019년은 부산 선수들이 각종 대회에서 우수한 기록을 세우면서 부산 체육의 저력을 새롭게 드러내고, e스포츠의 도약, 전국체육대회 유치, 메가 스포츠 경기대회의 성공적 개최로 국제적으로 부산의 명성을 떨쳤던 해였다.



링 위의 꿈, 날개를 펼치다

부산광역시체육회 체조팀 손종혁 선수



150만 조회수를 기록하며 유튜브를 뜨겁게 달군 주인공이자, 2018 주니어 아시아선수권대회 2관왕에 빛나는 손종혁 선수를 만나 그의 기계체조 인생에 대해 들어보았다.

최고의 놀이에서 인생의 동반자로

“큰아버지가 옛날에 기계체조를 하셨던 분이셨어요. 에너지가 넘쳐서 잠시도 가만히 있지 못했던 어린 저를 보고, 체조를 한번 해보라고 권하셨어요. 체육관 트램펄린 위에서 동작을 따라 해보면서, 체조의 재미에 빠져들었죠.”

큰아버지의 권유로 초등학교 1학년에 기계체조에 입문한 손종혁 선수는 초등학교 3학년, 전국 꿈나무 체조대회에서 개인종합 1위를 비롯한 4관왕에 오르며 단숨에 ‘체조신동’으로 주목받기 시작했다.

2012년부터 2016년까지는 전국소년체전 링 부문에서 금메달 3개, 도마 부문 금메달 1개와 동메달 1개를 따내며 두각을 나타냈다.

노는 게 제일 좋을 어린 나이에 시작해 벌써 기계체조 선수로 16년의 경력을 쌓았다. 그 동안 흔들린 적은 없었을까. “어릴 때 진짜 친구들이랑 뛰어노는 걸 정말 좋아했는데, 체조를 시작하면서 기술 연습을 하고 몸 쓰는 게 너무 재밌었어요. 그게 저에게는 에너지를 발산하는 하나의 놀이였던 거죠. 운동 외에도 재미있는 일들은 많았겠지만, 저는 한번 시작하면 끝을 보고 싶어 하는 성격이에요. 내가 어디까지 더 할 수 있는지 보고 싶었어요. 잘 안 되거나 기술에 실패한 적도 많지만, ‘한 번 더 하면 되겠지’라는 마음으로 지금까지 해오고 있습니다.”

역동의 예술, 기계체조

1896년 근대 올림픽의 태동과 역사를 함께 해온 기계체조는 강인함과 아름다움이 조화를 이루는 스포츠다. 다양한 기구를 활용하여 인간의 신체가 가진 무한한 가능성을 보여준다. 또한 근력, 유연성, 균형감각 등을 극한까지 끌어올려야만 최고의 기량을 선보일 수 있다. 폭발하는 에너지와 역동적인 동작은 좌중을 압도하며 경이로움을 자아낸다.





“기계체조는 인간의 신체와 근육이 만들어낼 수 있는 가장 아름다운 모습을 보여주는 스포츠라고 생각해요. 저는 경기에서 주로 도마와 링 종목을 해왔는데, 서로 다른 매력이 있죠. 도마는 1~2초라는 짧은 순간에 선수들이 엄청난 집중력을 발휘해 강렬한 인상을 남기는 종목이에요. 링은 압도적인 힘과 신체의 한계를 극복하는 동작들이 돋보여서 가장 멋진 종목이라고 생각합니다.”

도마와 링 두 종목에서 모두 좋은 모습을 보여주었지만 다리 부상 이후 링 종목에 집중하고 있다. 최근 링 종목에서 더욱 기량이 상승하고 있다고. 자신 있는 기술로는 도마에서는 여홍철 선수의 ‘여2’ 기술, 링 종목에서는 ‘플란체’ 기술을 꼽았다.

잊을 수 없는 그날의 시상대

선수 경력 중 가장 기억에 남은 대회는 단연 2018 아시아 선수권 대회다. 링에서 13.650점, 도마에서 1·2차 평균 13.925점을 기록하며 여유롭게 경쟁자들의 제치고 시상대 꼭대기에 두 번 올랐다. 어릴 적부터 대회에서 늘 침착했던 그였지만, 그날은 유독 긴장감을 느꼈다고 회상한다.

“처음 나가는 국제대회이기도 했고, 큰 대회였으니까요. 그때는 긴장이 좀 되더라고요. 시험 직전에 당시 코치님이 해주셨던 말이 아직도 생생히 기억나요. ‘다른 생각하지 말고, 딱 너 할 것만 잘하면 돼. 지금까지 해온 게 있으니까.’ 그 말을 듣고 마음을 다잡고 시험에 임했어요. 제 주 종목 2개에서 다 금메달을 땀으니까 정말 뿌듯했죠. 아직도 그때를 떠올리면 벅찬 감정이 들어요.”

큰 무대에서 만난 뛰어난 기량의 선수들은 그에게 또 하나의 자극이 되었다.

“저는 그때 주니어 선수였고, 시니어 선수들 경기도 볼 수 있었어요. 뛰어난 외국 시니어 선수들의 시험을 보면서 굉장히 동기부여가 됐어요. 그 후 외국 선수들의 영상을 보면서 기술 연습과 이미지 트레이닝도 많이 했습니다.”



혼자가 아니었기에 버틸 수 있었던 시간

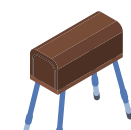
손종혁 선수는 전국체전에서 양학선 선수를 비롯한 부산체육회 소속 선수들과 함께 단체전에도 꾸준히 출전하고 있다. 남자 기계체조 단체전은 마루운동, 안마, 링, 도마, 평행봉, 철봉 6종목에서 선수들이 연이어 펼치는 역동적인 경기로, 팀원들의 점수가 합산되어 승패가 결정된다. 실시간으로 엇치락뒤치락하는 점수는 관중들의 손에 땀을 쥐게 한다.

“개인전은 오롯이 혼자서 나 자신을 증명하는 시간이라면, 단체전은 팀원들과 함께 만들어가는 경기죠. 서로 응원하고 자신감을 북돋아 주는 과정에서 나오는 시너지와 협동심이 단체전의 묘미라고 생각해요. 동료들한테는 항상 고마운 마음이 커요. 제가 실력 향상이 잘 안될 때 학선이 형이나 주장 형이 옆에서 자세도 봐주고, 용기도 불어넣어 주면서 더 끈끈해지는 것 같아요. 서로의 운동에 동기부여도 되고요.”

기계체조는 선수들의 안전을 위해 금지된 기술이 있을 만큼 부상의 위험이 큰 스포츠 중 하나다. 손종혁 선수 또한 오랜 기간 운동을 하며 크고 작은 부상을 겪었지만, 포기하지 않고 달릴 수 있었던 건 주변 사람들 덕분이다. 그는 코치님과 동료들, 부모님께 항상 감사하는 마음으로 운동에 임하고 있다고 한다. 특히 부모님은 어릴 때부터 늘 “네가 끌리는 일을 해라”며 든든한 지지자가 되어주셨다고.

“대학교 2학년에 개강하자마자 훈련 중에 무릎을 크게 다치고 수술을 하게 됐어요. 수술하고 나서 한 1년 정도는 뛰는 종목은 아예 안 했었죠. 다쳤던 순간이 머릿속을 잘 떠나지 않더라고요. 괜히 했다가 더 크게 다칠까 봐 무서웠어요. 1년이 지나고 나서야 조금씩 몸도 회복되고 착지 연습을 하면서 자신감이 붙어서 다시 뛸 수 있었던 것 같아요. 체력운동이나 재활 운동을 잘 챙기면서 이제는 부상에 심리적으로 크게 압박을 받지 않게 됐어요.”

손종혁 선수는 10월 11일부터 펼쳐질 전국체육대회에서 자신의 주 종목인 링에서 금메달을 반드시 따겠다는 각오로 훈련에 매진하고 있다. 선수로서 그의 꿈은 올림픽이나 아시안 게임 무대에서 메달을 거는 것이다. ‘편안한 마음으로, 후회 없이 나의 모든 것을 보여주고 가겠다’는 마음으로 항상 경기에 임한다는 손종혁 선수. 링 위에서 빛날 그의 활약을 기대하며, 그동안 흘린 땀과 노력이 값진 결과로 이어지길 응원한다.



제45회 부산시민의 날 기념 제35회 부산 시민체육대축전

2024. 10.5(토) ~ 10.6(일) 2일간

부산 강서체육공원 실내체육관 일원

지난 5일과 6일, 양일간 펼쳐진 제35회 부산시민체육대축전이 성황리에 막을 내렸다.
청명한 가을 하늘 아래, 강서체육공원 일원에서 열린 이번 대회는 시민들의 뜨거운 열기로 가득했다.



대회/참여마당

운영종목

검도, 게이트볼, 국학기공, 그라운드 골프, 배구, 배드민턴, 볼링, 족구, 줄넘기, 체조, 축구, 탁구, 태권도, 테니스, 파크골프, 당구



스포츠로 하나 되어 즐긴 축제

생활체육 저변을 넓히고 동호인들의 화합을 도모하며, 다채로운 볼거리로 부산 시민이 사랑하는 축제로 자리 잡은 '부산시민체육대축전'이 더욱 풍성한 모습으로 시민들을 찾아왔다. 올해로 35회를 맞이한 행사는 지난 5일 오후 5시, 강서체육관에서 박형준 시장을 비롯해 생활체육 동호인과 시민 등 4천여 명이 참가한 가운데 막을 올렸다.

고신대학교 태권도시범단과 국가대표 댄스스포츠, 롯데디자인츠 치어리더의 역동적인 퍼포먼스가 축제의 시작을 알렸으며, 각 구·군의 슬로건, 특산품, 마스코트들이 등장한 개성 넘치는 입장 퍼레이드가 보는 이들에게 큰 즐거움을 선사했다. 이어 공정한 경기와 스포츠맨십을 다짐하는 선수대표의 선서가 진행되었다.

박형준 시장은 축사를 통해 부산 생활체육의 발전을 위해 앞으로도 힘쓰겠다는 의지를 밝혔고, 장인화 부산광역시체육회장과 함께 오렌지색 배구공을 힘차게 날리며 부산 체육의 도약을 응원했다. 전야제의 피날레는 가수 조항조와 이찬원 등 화려한 축하 공연으로 장식되며 시민들에게 잊지 못할 추억을 남겼다.

시민들의 안전을 위해 강서구청, 강서경찰서, 강서소방서 등 관계기관이 긴밀하게 협력한 덕분에 뜨거운 열기 속에서도 한 건의 안전사고 없이 성공적으로 전야제를 마무리할 수 있었다.





시민들의 열정으로 만들어가는 건강한 부산

2일 차인 6일에는 배구, 축구, 탁구, 체조 등 16개 종목에서 3,000여 명의 선수들이 구·군을 대표해 열띤 경쟁을 펼쳤다. 특히, 파크골프, 게이트볼, 국학기공 등 평소에 접하기 어려운 종목들도 진행되어 시민들에게 폭넓은 생활체육의 매력을 선사했다. 더불어, 대회가 열린 체육관 일대에서는 '풋킷볼', '대형 젠가 게임', '가상현실(VR) 스포츠 체험' 등 다양한 체험 프로그램이 마련되어 시민 누구나 참여하고 즐길 수 있는 축제의 장이 되었다.

제35회 부산시민체육대축전의 종합우승은 사하구체육회가 차지했으며, 해운대구체육회와 연제구체육회가 각각 2위와 3위를 기록했다. 또한, 전야제 입장 퍼레이드에서는 강서구체육회가 질서상, 영도구체육회가 화합상 수상의 영예를 안았다. 체육대회 운영 우수단체로는 탁구협회와 체조협회가 선정되어 그 노력을 인정받았다.

장인화 부산시체육회장은 “제45회 부산시민의 날을 맞아 개최한 부산 시민체육대축전이 성공적으로 개최되어 매우 기쁘게 생각하며 앞으로도 부산시민이 하나 된 마음으로 시민화합을 이끌어 낼 수 있는 부산 최대 체육축제로 이어갈 수 있도록 최선을 다하겠다”고 다짐했다.

이번 제35회 부산시민체육대축전은 생활체육을 향한 부산 시민들의 열정을 다시금 확인할 수 있는 계기가 되었다. 앞으로도 다양한 스포츠 행사가 시민들의 건강한 삶과 시민 간의 화합을 도모해 활기찬 도시 부산이 되기를 기대해 본다.



제35회 부산시민체육대축전 경기결과

종합시상내역

구분	시상내역
종합우승	사하구
종합 2위	해운대구
종합 3위	연제구
성취상(1)	중구
질서상(3)	강서구, 사상구, 기장군
화합상(3)	영도구, 금정구, 부산진구
건강상(7)	중구, 서구, 동구, 동래구, 남구, 북구, 수영구
경기운영상(2)	탁구, 체조

종목별 결과

No	구분	우승	준우승	3위	장려
1	검도	남구	북구	해운대구	기장군
2	게이트볼	남구	북구	동구	중구
3	그라운드골프	북구	금정구	사상구	동래구
4	족구	중구	사상구	금정구	영도구
5	줄넘기	금정구	남구	동래구	연제구
6	체조	해운대구	강서구	사하구	수영구
7	국학기공	연제구	사하구	해운대구	동구
8	탁구	해운대구	연제구	부산진구	영도구
9	배구	연제구	기장군	동래구	해운대구
10	테니스	부산진구	해운대구	강서구	남구
11	배드민턴	동래구	기장군	북구	사상구
12	당구	영도구	남구	연제구	해운대구
13	볼링	사하구	영도구	동래구	남구
14	축구	사하구	기장군	남구	해운대구
15	파크골프	사상구	부산진구	북구	연제구
16	태권도	사하구	기장군	연제구	부산진구



이상적인 학교 체육수업이란?

교육부가 발표한 '2021년 학교안전사고 발생 현황' 자료에 따르면 총 19만 3,147건의 안전사고가 발생했으며 이중 '체육 활동' 때 발생한 안전사고가 6만 9421건(35.9%)으로 가장 많았다. 건강을 위해서 하는 체육 수업인데 아이들이 다치면서까지 할 일인지 의문이 든다. 이상적인 학교 체육 수업은 어떤 형태가 되어야 할까?



참조자료 : 교육부 '2021년 학교안전사고 발생 현황', 우리체육 Vol.29(2023. 6.), 일본 겐다이비즈니스誌 '이와타케 미카코' 헬싱키대학교 교수 칼럼(2022. 11. 23.)



안전사고 두려움으로 체육수업 위축돼

학교 현장에서 안전사고가 가장 빈번하게 발생하는 교과수업은 체육수업이다. 특히 학교 체육관과 운동장에서 과격한 스포츠 활동을 하다가 학생들이 많이 다치곤 한다. 이러한 안전사고에 대한 두려움 때문에 체육 교수·학습활동이 위축되기도 한다. 한창 신체 활동을 통해 육체를 발달시키면서 평생 건강의 기초를 다져야 할 나이에 안전사고를 걱정하며 체육 수업에 소극적이라면 안타까운 일이 아닐 수 없다.

미국과 핀란드 같은 선진국에서는 체육 수업을 어떻게 하고 있으며 우리의 체육 수업은 어떠한 방향으로 나아가야 할지, 그들의 사례에서 지혜를 배워보자.



미국 - '스포츠'보다는 건강관리와 체력 증진이 핵심

미국만큼 스포츠를 사랑하는 나라도 드물 것이다. 야구, 농구, 미식축구 등의 경기는 프로뿐 아니라 아마추어 경기도 인기가 높다. 스포츠에 직접 참여하는 인구도 많다.

하지만 아이러니하게도 '스포츠 천국' 미국의 학교 체육 수업에서 스포츠는 큰 비중을 차지하지 않는다. 학교에서 스포츠를 직접적으로 가르치는 경우는 드물다는 것. 과격한 몸싸움을 하거나 자신이 가진 힘을 극한적으로 끌어올려야 할 스포츠를 하지 않으므로 그만큼 안전사고가 일어날 확률도 낮다. 왜 미국의 체육 수업에서 스포츠는 배제되고 있는 것일까? 그것은 꼭 안전사고를 염려해서가 아니라, 체육 수업이 본질적으로 어떠한 방향으로 가야 옳은지 오랫동안 학자들이 연구한 결과로 봐야 한다.

개별 학생의 맞춤형 성장보다는 집단의 승패와 기술 향상에 초점을 두는 스포츠 중심의 수업은 해당 종목에 대한 내용을 가르칠 뿐 신체활동 전반에 대한 내용은 다루지 못한다.

▲ 스트레칭도 중요한 신체 활동 중 하나이다.

학생들에게 중요한 것은 평생 활동적인 삶의 양식을 발달시키고 유지할 수 있게 과학적 지식을 전달하고 신체활동의 균형을 강조하는 것이다. 따라서 체육학 교수들은 체육 수업에서 스포츠를 가르칠 게 아니라, 모든 학생들의 건강한 삶을 위한 지식, 동기, 필수적 기술, 가치를 가르쳐야 한다고 말한다. 게다가 다양한 인종, 성별, 성 정체성, 종교, 신체적 능력 등을 가지고 있는 학생들을 고려하지 않고 대중적으로 인기 있는 스포츠만을 일률적으로 가르쳐서는 안 된다고 여기는 문화도 있다.

그러므로 미국 체육 교과 과정에서는 먼저 학생들이 어떻게 하면 신체적으로, 그리고 심리적으로 안전한 환경에서 운동을 할 수 있는지를 가르치는 게 우선이다. 그리고 건강한 신체 발달을 위해서 어떻게 몸을 다루고, 평소 어떤 생활 습관을 가져야 할지를 가르친다.

어차피 특정 스포츠 종목에 관심이 있어서 그쪽으로 진출하려는 학생들은 체육 교사가 따로 모아서 가르치기도 하고, 방과 후 스스로 연습하거나 레슨을 받기도 한다. 수많은 미국인들이 학교 밖에서 자발적으로 스포츠에 참여하고 있으며, 스포츠 선수가 되고자 하는 학생은 애초에 학교 체육 수업에서 기대하는 것이 별로 없다. 그러므로 모든 학생들이 굳이 체육 수업 시간에 스포츠 활동을 할 필요도 없

는 것이다. 이렇게 해서 미국의 학교 체육 수업은 비교적 '안전한' 수업이 된다.



핀란드 - 평생학습으로서 체육에 대해 가르치다

한국과 일본의 체육 수업을 보면, 여러 운동 종목에서 종종 학생들끼리 경쟁을 하거나 그 속에서 순위를 매기는 것을 당연하게 여기곤 한다. 하지만 핀란드의 체육 수업에서 그런 일은 보기 힘들다. 핀란드에서는 아이들끼리 경쟁을 시키는 것을 꺼리는 경향이 강하다.

우선 '체육' 과목의 명칭부터가 다르다. 핀란드에서 체육에 해당되는 교과목의 명칭은 '리쿤다(Liikkunda)', 즉, '움직임'이다. 인간은 태어날 때부터 노년에 이르기까지 어떤 형태로든 몸을 움직여야 한다. 건강을 위해서도 연령 불문, 적극적으로 몸을 움직이는 것이 바람직하기 때문에 핀란드 교육부는 '리쿤다'를 평생에 걸쳐서 배우는 학습으로 권장하고 있다. 그러므로 핀란드에서 체육은 학교와 시간에 한정되지 않는다.

'리쿤다'에서 하는 운동은 계절에 따라 다르지만, 체육관 운동,

▼ 훌라후프 원 안을 밟으면서 점프하는 운동



▶ 팔굽혀펴기를 배우는 어린 미국 학생들



교정 멀리뛰기, 실내 및 실외 축구, 농구, 플로어볼, 댄스, 숲 탐험, 수영, 아이스하키, 스케이트, 크로스컨트리 스키 등이 일반적이다. 수영 수업은 지방자치단체 공영 수영장을 이용하며, 겨울 스포츠도 지자체 공공시설을 운영한다. 이러한 공공시설은 시설이 훌륭하고 안전하며, 이용비도 저렴하다. 크로스컨트리 스키 코스는 지자체에서 정비해 무료로 제공하고 있으며, 봄부터 가을까지는 산책, 조깅, 노르딕 워킹 등을 즐길 수 있다. 지자체는 어린이와 젊은이의 성장과 발달을 위해 운동장을 만들어 유지하는 책무가 있는 것으로 명시되어 있다.

핀란드 체육 수업 '리쿤다'에서는 '정렬', '앞으로 나란히', '쉬어' 등의 구령이나 정형적인 자세를 강요하지도 않는다. 그보다 먼저 언급되는 것은 신체적·사회적·정신적 활동능력을 높이는 것이며, 자신의 신체와의 긍정적 관계를 지원하고 웰빙을 높이는 것이다.

핀란드 교육부는 운동, 문화, 디지털의 3가지 카테고리로 나누어 취미 활동도 권장하고 있다. 서커스, 요리, 스트리트 아트, 컴퓨터 게임 등 우리나라 체육 수업에서는 들어보지 못한 것들도 배울 수 있다. 이 또한 학생의 희망을 듣고 실현되는 것으로, 학교 선생님이 관여하는 것이 아니라 지자체의 청소년 여가활동 부서가 프로그램을 진행하고 있다. 아이들끼리 절대 경쟁을 시키지 않는 것도 핀란드 체육 수업의 특징이다. 경쟁은 적대감을 높이고, 패배한 쪽은 자신

감을 잃어버릴 수 있다. 그것은 바람직한 교육의 지향점이 아니다. 경쟁은 가벼운 놀이에서 그치고 오히려 함께 협동해서 뭔가를 이뤄내는 것을 중시한다. 참고로, 핀란드 학교에는 운동부가 없기 때문에 축구, 아이스하키 등의 스포츠에 관심 있는 아이들은 지역 스포츠클럽에 들어가서 전문 지식과 기능을 갖춘 코치에게서 배운다.

과거 우리나라 학교 운동부에서는 코치 또는 선배의 폭언이나 폭행 사건·사고들이 종종 일어나곤 했다. 지금은 많이 나아졌다고 하지만 스포츠를 꼭 학교 운동부를 통해서만 해야 하는 것인지도 한번 생각해볼 문제이다. 뿐만 아니라 체육 수업 중 지켜야 할 안전 규칙을 명확히 하고, 학생들이 이를 준수하도록 지도하는 것도 중요하다. 예를 들어, 운동 중 밀치거나 장난을 치지 않도록 주의시키는 등의 규칙이 있다.

이러한 조치들을 통해 체육 수업 중 발생할 수 있는 안전사고를 예방하고, 학생들이 안전하게 체육 활동을 즐길 수 있도록 배려해야 할 것이다. 더 나아가 선진국 사례처럼 학교 체육 수업이 꼭 특정 스포츠나 운동을 가르치는 역할을 할 필요가 없다고 한다면, '평생학습'의 개념으로 모든 학생들에게 정서적인 안정감과 자신감을 키워주고 건강한 신체 활동을 증진하는 데 초점을 맞추어 진행할 필요도 있다고 본다.



정겨운 분위기 속에서
건강을 꽃피우다

북구국민체육센터

북구국민체육센터는 14년이라는 오랜 시간 동안 구민들의 건강 증진을 위하여 노력하고 있다.
화기애애한 분위기 속에서 회원들의 웃음소리가 끊이지 않는 곳, 북구국민체육센터를 만나보았다.

Q. 북구국민체육센터에 대한 소개를 부탁드립니다.

북구국민체육센터는 2011년 10월에 개관하여 14년 차 운영을 이어오고 있습니다. 상근직 17명과 파트직 15명의 직원으로 구성되어 있으며, 월평균 약 2,500명이 건강증진을 위하여 센터를 이용하고 계십니다. 북구국민체육센터는 무엇보다 안전한 체육 시설과 회원들의 안전을 최우선으로 하여 운영 중이며, 북구민의 체력 향상을 위한 건강한 공간이 될 수 있도록 노력하고 있습니다.

Q. 현재 갖추고 있는 시설과 운영 중인 강습은 어떤 것들이 있나요?

북구국민체육센터는 수영장, 에어로빅실, 헬스장 등을 갖추고 있습니다. 북구국민체육센터는 수영을 주 종목으로 운영하고 있으며, 전체 회원 중 약 80%가 수영 종목을 이용하고 계십니다. 그 외에 줌바로빅, 에어로빅, 차밍라인댄스, 건강스트레칭, 바디체인지, 요가, 배드민턴 등 다양한 프로그램도 마련되어 있습니다.

Q. 가장 자랑하고 싶은 부분은 무엇인가요?

오랜 기간 운영을 이어오고 있는 만큼 장기간 근속하고 있는 직원분들과 고정 회원분들이 많습니다. 회원을 응대하는 직원들을 비롯하여 구성원뿐만 아니라 북구국민체육센터를 이용하는 회원들께서도 모두 친화력이 좋은 덕분이죠. 그 덕분에 오랜 시간 함께할 수 있지 않았나 생각이 듭니다. 또한 저희 센터는 국책사업 공모에 선정되어 공공스포츠클럽을 운영하며 생활체육부터 전문체육까지 다방면으로 저변을 넓혀가고 있습니다. 특히 꿈나무 수영 선수반에서는 각종 대회에서 우수한 성적을 보이고 있습니다.



Q. 북구국민체육센터를 운영하시며 이용객 안전에 가장 신경 쓰는 부분은 무엇인가요?

북구국민체육센터에서 가장 이용객이 많은 종목이 수영인데다 어린이부터 어르신들까지 다양한 연령대가 함께 이용을 하시다 보니, 이용객이 많은 시간대는 안전 요원 배치를 늘리는 등 안전에 더욱더 신경 쓸 수 있도록 노력합니다.

Q. 추진 예정인 사업이나 행사 등 앞으로의 계획은 무엇인가요?

북구국민체육센터가 개관하고 운영을 시작한 지 14년 차가 되었습니다. 오랜 시간이 지난 만큼 노후화된 시설에 한하여 대대적인 환경 개선 사업을 준비하고 있습니다. 최근 문화체육관광부 공모에 선정이 되어 내년 수영장 리모델링 사업으로 10억 원의 예산을 지원 받을 예정입니다. 이용객이 더욱 쾌적하고 안전한 체육 생활을 영위할 수 있도록 언제나 최선을 다하는 북구국민체육센터가 되겠습니다.

Mini Interview

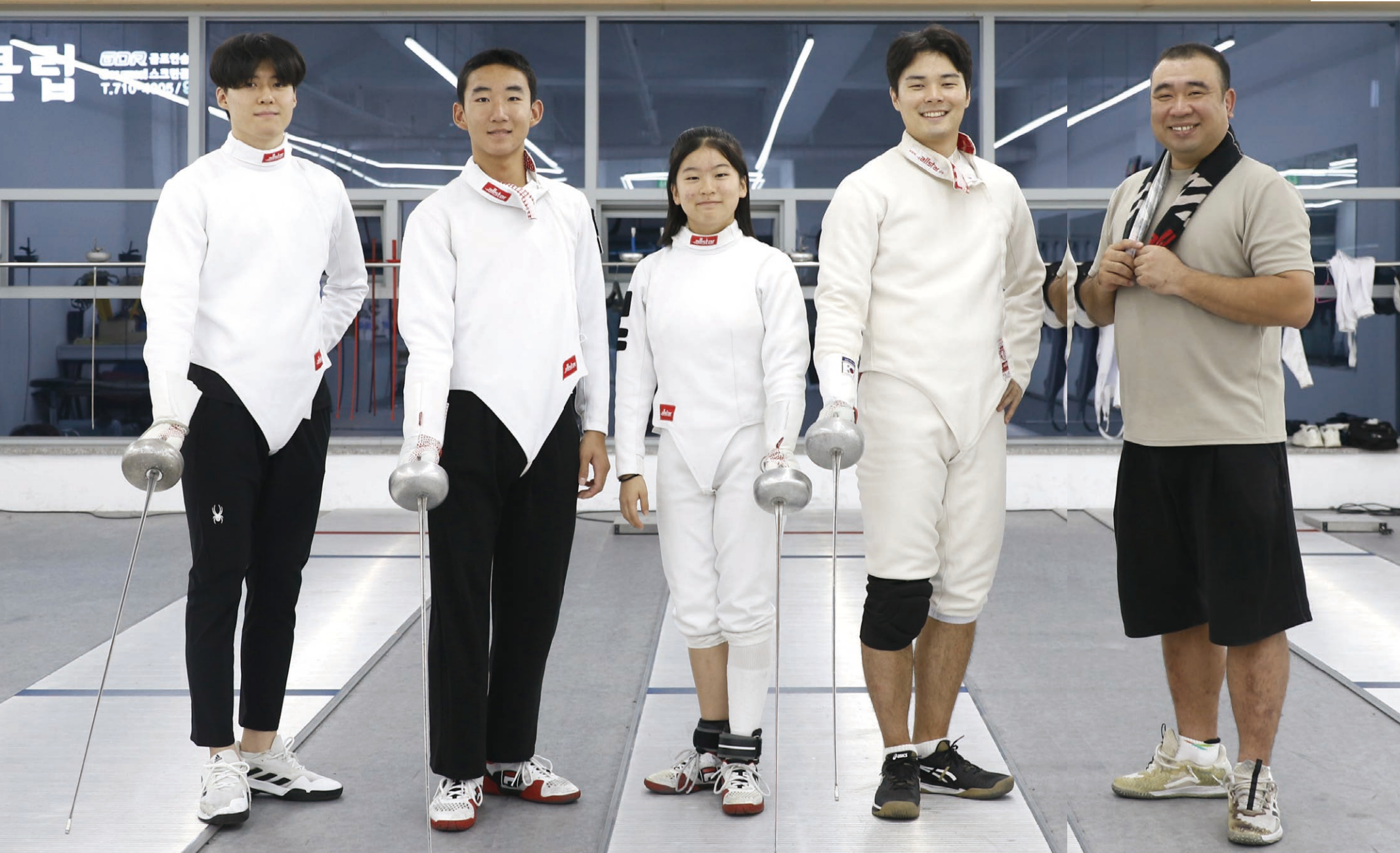
저희 센터는 이용객분들이 최대한 불편함이 없이 좋은 환경에서 안전하게 운동을 하실 수 있는 것을 최우선적으로 생각합니다. 시설 환경 및 프로그램 등 질 높은 서비스를 제공할 수 있도록 노력하는 북구국민체육센터가 되겠습니다.



북구국민체육센터 장성우 사무국장

정상을 향해 아따끄!

펜싱 사관학교 '제이콩 펜싱클럽'



보이지 않는 수 싸움 끝에 서로를 겨누는 칼이 영커 춤을 춘다.
 승부가 갈리면 두 사람은 여지 없이 손을 맞잡는다.
 차가운 칼끝에 맺힌 뜨거운 땀방울을 나누는
 신사적인 스포츠, 펜싱의 무대로 여러분을 초대한다.

Q. '제이콩 펜싱클럽'의 소개를 부탁드립니다.

우리 클럽은 2023년 신설된 펜싱클럽으로 에페와 플뢰레를 주종목으로 운동하고 있습니다.

회장인 저는 한국체육대학교를 졸업하고 광주 서구청 소속 선수로 활동한 경력이 있습니다. 선수 생활을 떠올리면 고된 훈련으로 힘든 기억이 많지만, 스스로와의 싸움에서 승리했던 경험도 떠오릅니다. 펜싱이라는 운동을 하면서 많은 것을 느끼고 얻은 만큼, 주변 사람들에게도 펜싱을 지도하고 싶었습니다. 고민 끝에 2년 전, 지금 위치(강서구 명지)에 펜싱클럽을 열게 됐습니다.

Q. 우리나라는 펜싱 강국에 속하는 만큼 국제대회가 열릴 때면 국민들의 관심이 뜨겁습니다. 이런 열기의 이유가 뭐라고 생각하나요?

일단은 가장 인기 있는 종목인 '사브르' 선수들, 특히 남자 선수들이 미남인 게 가장 큰 이유이지 않나 생각합니다.(웃음) 펜싱이라는 운동이 보기에 신사적이고 멋있는 장면도 자주 연출되는 덕분에 인기가 많은 것 같습니다. 특히, 2016년 리우올림픽에서 에페 박상영 선수가 혼잣말 하는 장면을 많은 분들이 기억하시는데, 그 장면 외에도 우리 선수들이 국제무대에서 보여주는 경기력이 뛰어나고 선수들의 서사도 감동적인 부분이 많습니다. 펜싱 자체는 아직 우리나라에서 인기 종목이 아니지만, 큰 대회 때마다 부각되는 그런 모습들이 국민들을 열광하게 하는 것 같습니다.

Q. 펜싱은 총 세 가지 세부 종목이 있는데, 종목별 차이점과 매력 포인트를 말씀해주신다면?

가장 잘 알려진 사브르 종목은 상체 베기와 찌르기가 가능한 종목입니다. 우리 클럽의 주종목인 에페와 플뢰레는 찌르기만 가능합니다. 플뢰레는 목부터 가슴 부위,



그리고 등을 공격해도 득점할 수 있고 에페는 머리부터 발끝까지 모든 부위를 타격할 수 있습니다. 그만큼 룰이 가장 간단하고 동시타를 허용합니다. 앞서 말씀드린 박상영 선수의 명장면이 대단한 건, 에페 종목에서 대역전극이 나왔기 때문입니다. 에페는 동시타가 허용되기 때문에 큰 점수차를 역전하기가 상당히 어려운데, 그런 상황에서 혼자 점수를 획득했기에 가치가 큰 장면이라고 할 수 있습니다.

사브르와 플리레는 공격권(priority)을 누가 가지느냐에

따라 판정이 달라지기 때문에, 펜싱 룰을 모르는 분들이 관전하기엔 어려울 수 있습니다. 에페는 룰이 직관적이기 때문에 초심자가 즐기기 좋은 종목이라 생각합니다.

Q. 클럽 회원들의 성적이 좋다고 들었습니다. 성과를 내는 훈련 비결이 있는지?

일단은 지도자인 제가 선수 개개인의 피지컬과 기술에 대한 분석을 많이 하고 있습니다. 펜싱은 반복 트레이닝이 중요한 만큼 거기에 필요한 지구력 훈련, 이미지 트레이닝도 게을리 하지 않습니다.

그리고 회원들이 가진 열정이 남다른 덕분에 대회마다 좋은 성적을 거두는 것 같습니다. 제가 지도한 지 1년이 조금 넘는 백경도라는 동호인이 있는데, 올해 개인전 3등으로 첫 메달을 땀습니다. 운동을 7년 이상 한 경력자임에도 '기본기로 돌아가자'는 제 지도를 잘 따라줘서 고맙습니다. 운동을 오래한 선수라 제 지도에 의구심을 품기도 하고 속으로 고민도 많이 했을 텐데도 믿고 따라와줘서, 그리고 노력에 걸맞은 성과를 내줘서 고맙습니다.

다른 선수들에게도 제가 가장 강조하는 건 기본기이고 기본이 탄탄한 선수들은 대회에서 늘 좋은 성적을 거두는 것 같습니다.

Q. 펜싱을 시작하려면 어떤 경로를 통해야 할까요?

독학으로 시작하긴 어려운 종목인 것 같습니다. 룰부터 시작해 장비 사용법을 차근차근 배워야하기 때문에 클럽에서 전문 지도를 받는 걸 권해드립니다. 그렇다고 해서 진입장벽이 높은 운동은 아닙니다.

귀족 스포츠, 장비가 비싼 스포츠라는 오해를 많이 받고 있는데 여느 스포츠 종목과 큰 차이 없는 비용으로 즐길 수 있습니다. 클럽에 오시면 장비 일체를 대여해드리니 부담없이 취미로 즐길 수 있습니다.

물론 실력이 늘어 대회에 출전하는 단계에선 개인 장비를 구입하는 경우가 많지만, 생각하시는 것처럼 고가는 아니니 펜싱에 대해 궁금한 분들은 언제든지 주변 클럽에 문의해보시기 바랍니다.

Q. 끝으로 제이콩 펜싱클럽 자랑을 한번

우리 클럽엔 펜싱을 사랑하는 마음만은 전국 1등인 분들이 모여 함께 운동하고 있습니다. 부산은 물론 경남 전역에서 펜싱을 사랑하는 분들이 모여 운동하는 덕분인지, 회원들의 실력향상도 빠르고 부산에서 가장 실력 좋은 클럽임을 자부합니다.

제가 좀 더 노력해서 펜싱이 대중화될 수 있도록, 부산지역의 대표적인 생활체육이 될 수 있도록 많은 분들에게 펜싱을 알릴 수 있는 클럽이 되도록 만들겠습니다.



Mini Interview



백경도 회원



안녕하십니까, 펜싱을 시작한 지 7년차인 95년생 백경도입니다.

23살부터 운동을 시작했으니 그리빠른 시작은 아니었지만 펜싱에 대한 사랑을 바탕으로 꾸준히 운동하고 있습니다.

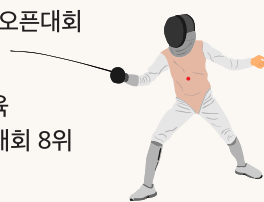
제이콩 펜싱클럽에서 정근현 회장님을 만나는 1년 정도 됐는데, 기본기를 충분히 다지면서 회원들과 연습을 게을리 하지 않았던 덕분에 최근엔 개인 첫 메달까지 딸 수 있었습니다.

정근현 회장님은 하나하나 깊이 파고들어 지도해주시는 스타일이고 훈련도 엄하게 시키는 편이라 힘들 때도 많지만, 선수를 위한 마음으로 늦은 시각에도 지도해 주십니다. 앞으로도 꾸준히 운동하면서 메달을 계속 따고 싶습니다.

그리고 국제대회에도 출전해서 펜싱을 사랑하는 사람들과 두루 소통하고 싶습니다.

제이콩 펜싱클럽 수상내역

- 제42회 서울특별시장기 펜싱선수권대회 겸 전국 남·녀 클럽 동호인 펜싱선수권대회 개인전 3위
- 2024 펜싱 클럽 코리아 오픈대회 개인전 6위
- 2024 FILA 전국생활체육 동호인·클럽펜싱선수권대회 8위



육상 꿈나무 발굴 제13회 부산 초·중학생 육상 챌린지대회

제4기 부산스포츠기자단 반종완

맑은 가을 하늘 아래 "탕"하는 출발 신호와 함께 있는 힘껏 달리는 선수들.
지도자들은 선수들을 독려하느라 힘껏 소리를 지르고, 부모님들은 자녀들의 경기에 눈을 떼지 못한다.
부산 육상 꿈나무 발굴의 산실인 제13회 부산 초·중학생 육상 챌린지대회를 다녀왔다.



부산 초·중학생들의 건강 증진 및 꿈나무 선수 발굴을 위한 제13회 부산 초·중학생 육상 챌린지대회가 9월 28일 구덕운동장 육상경기장에서 열렸다. 부산의 초·중학교 비등록 육상 선수들이 한자리에 모여 기량을 겨루는 이번 대회는 부산광역시체육회가 주최하고 부산광역시육상경기연맹에서 주관하였다.

대회 참가 종목은 초등학교 3학년부터 중학교 2학년까지 남초·여초·남중·여중부로 나뉘어 60m, 80m, 100m, 600m, 800m, 400m 릴레이, 허들, 멀리뛰기, 높이뛰기, 던지기(볼텍스, 터보자브) 등 47개 부 12개 종목에서 학교별 대항전으로 열띤 경쟁을 펼쳤다.

참가한 학생 선수들이 마음껏 뛰고 던지며 하루를 즐기는 모습을 보며 부산 육상의 미래를 엿볼 수 있었다. 그동안 학생들이 흘린 땀과 열정이 부산 육상의 밑거름이 될 것이다. 이번 대회를 통해서 발굴된 꿈나무 선수들이 앞으로 부산 체육을 짊어지고 나갈 훌륭한 선수로 성장하기를 기대한다.

한편 이번에 89명이라는 최대 학생을 이끌고 참가하여 남녀 초등부 종합 2위를 차지한 을숙도초등학교 최재영 선생님을 만나 인터뷰를 진행하였다.

Q. 그동안 어떻게 대회 준비를 하였나요?

A. 아침체인지 활동을 통해 꾸준히 연습한 것이 가장 큰 도움이 되었고, 점심시간 등 자투리 시간을 활용하였다. 특히, 스포츠강사 선생님께서 열성적으로 지도를 하셔서 좋은 결과를 얻은 것 같다.

Q. 본인이 생각하는 육상의 매력은?

A. 육상은 스포츠 종목 가운데서 도구를 많이 사용하지 않는 맨몸 스포츠라는 것이 매력인 것 같다. 그리고 짧은 경기시간 안에 순간순간 나타나는 박진감이 이루 말할 수 없다.

Q. 학생들을 가르치는 교사로서 나만의 철학, 지켜나가는 마음가짐이 있다면?

A. 아이들이 우선이다. 아이들이 웃을 수 있으면 좋다. 연습하면서 나오는 아이들의 웃는 표정도 좋고, 결과를 이루어 내었을 때 웃는 모습은 더 좋다. 물론 훈련 과정에서 힘들고 고통이 따르지만 지금 이 아이들은 선수가 아니기 때문에 최선을 다하는 모습에서 나오는 진심과 즐거움을 아이들에게 심어 주고 싶다.

Q. 육상을 지도하며서 느끼는 소감이나 바라는 점은?

A. 아이들은 운동을 하고 싶어 하는데, 학원 등 주변 환경 때문에 운동할 기회가 부족하다. 아이들이 다치지 않고 안전하고 즐겁게 운동할 수 있었으면 좋겠고 운동도 잘하고 인성도 좋은 청소년으로 자라기를 바란다. 아이들이 행복하게, 웃으면서 운동할 수 있게 하고 싶고 '우리 학교에 000선생님 덕분에 운동할 수 있어 즐겁다.'라는 소리를 들을 때 제일 기분이 좋다.

Q. 마지막으로 하고 싶은 말씀은?

A. 육상은 모든 운동의 기본이 되는 종목이다. 이번 대회에 나오는 학생들은 엘리트 선수가 목적이 아니다. 단지 운동이 좋아서, 뛰는 게 좋아서 나왔다. 평일에는 아침부터 점심시간까지 매일 지도하고, 주말에 쉬지도 않고 가르치시는 선생님과 지도자들에게 더 많은 관심과 지원을 부탁드립니다.

코로나가 변화시킨 스포츠 산업 온라인 대회 의 시대

제4기 부산스포츠기자단 최영준

코로나 팬데믹은 스포츠 업계에 새로운 국면을 열어주었다.

전 세계적으로 스포츠 대회가 연기되거나 취소된 가운데, 온라인으로 대회를 개최하는 방식이 대두된 것.

전통적인 현장 경기를 대신하여 디지털 플랫폼을 통한 경기가 대중화되면서, 스포츠와 기술의 융합이 본격화되고 있다.

국내에서도 변화된 온라인 대회를 여러 찾아볼 수 있었는데 그중 부산에서 개최된 동래구협회장기 온라인 합기도대회를 통해 보다 자세히 알아보자.

2024년 9월 14일 동래구합기도협회가 주최하고 동래구체육회가 주관하는 동래구협회장기 생활체육 온라인 합기도 대회가 제4회를 맞아 개최되었다. 대회는 코로나 이후 비대면 스포츠 대회의 일환으로, 참가자들이 제출한 동영상 촬영분을 바탕으로 심사위원들이 모여 평가하는 방식으로 진행되었으며 현장 경기가 아닌 온라인 방식의 도입은 새로운 스포츠 트렌드를 반영한 사례로 매년 주목받고 있다.

참가자들은 각자 연습한 동작을 촬영한 영상을 제출하였고, 대회 당일인 9월 14일 토요일 오전 9시에 평가를 위해 심사위원들이 모였다. 평가에 앞서, 심판들은 공정하고 정직한 심사를 다짐하는 선서를 했으며, 이를 통해 대회의 신뢰성과 공정성을 확보했다.

대회는 참가자들이 제출한 동영상에 대한 심사로 이루어졌으며, 각 클럽의 실력이 유감없이 발휘되었다. 그 결과,



검웅본관 클럽이 종합 우승을 차지하였고, 안락검무관 클럽이 준우승, 정무클럽이 3위를 수상하였다. 또한 최우수선수 남자 부문에는 정진우 선수가, 최우수선수 여자 부문에서는 감다연 선수가 각각 선정되어 뛰어난 기량을 인정받으며 대회가 마무리되었다.

어느새 4회까지 대회가 이어지고 있는 동래구협회장기 합기도 온라인 대회, 그 비결이 무엇인지 그리고 온라인으로 대회를 개최하였을 때 얻을 수 있는 장점을 토대로 대회 내용을 정리해 봤다.

첫째, 시간과 장소의 제약을 극복할 수 있다. 이번 대회는 참가자들이 직접 현장에 모일 필요 없이 각자의 장소에서 동영상을 촬영해 제출함으로써 대회에 참가할 수 있었다. 이를 통해 참가자들은 시간과 장소의 제약에서 벗어나 더 유연하게 대회에 참여할 수 있었고, 멀리 거주하는 참가자들도 손쉽게 대회에 참가할 수 있게 되었다. 이러한 방식은 지역의 한계를 넘어서 더 많은 참가자들에게 기회를 제공하는 긍정적인 효과를 발휘했다.

둘째, 심사의 공정성과 투명성이 강화되었다. 심사위원들이 제출된 동영상을 바탕으로 평가를 진행하였기 때문에, 현장에서 발생할 수 있는 심판의 실수나 순간적인 판단 오류를 줄일 수 있었다. 또한, 동영상은 여러 번 반복해 볼 수 있어 정확한 평가가 가능했으며, 이러한 과정은 대회의 신뢰도를 더욱 높였다.

셋째, 참가자의 부담이 경감되었다. 오프라인 대회에서 발생할 수 있는 긴장감을 온라인 대회에서는 어느 정도 줄일 수 있었다. 참가자들은 자신이 편안한 환경에서 준비한 상태로 동영상을 촬영할 수 있었고, 이를 통해 더욱 안정된 기량을 발휘할 수 있었다. 경기장의 현장 분위기에서 오는 긴장감이 덜해지면서 참가자들은 최상의 컨디션으로 경기를 준비할 수 있었다.

넷째, 비용 절감과 환경적 이점이 있다. 온라인 대회는 이동과 숙박 비용을 줄일 수 있어 참가자와 대회 주최 측 모두에게 경제적 부담을 덜어주었다. 또한, 참가자들이 대회 장소로 이동하지 않음으로써 발생하는 환경적 영향을 줄일 수 있었으며, 대회 운영에 필요한 인력 및 물리적 자원을 효율적으로 관리할 수 있었다.



마지막으로 온라인 대회 개최만의 의의가 있다. 동래구협회장기 합기도 대회는 비대면 방식의 온라인 스포츠 대회가 기존의 오프라인 대회에 비해 결코 뒤지지 않는다는 점을 보여준 중요한 사례다. 참가자와 심사위원들이 물리적으로 한자리에 모이지 않더라도 공정한 평가가 가능했으며, 이를 통해 대회의 성공적인 운영이 이루어졌다. 또한, 온라인 대회는 참가자들이 보다 유연하게 대회에 참가할 수 있도록 해주었으며, 다양한 방식으로 스포츠의 즐거움을 누릴 수 있는 가능성을 열었다.

동래구협회장기 온라인 합기도 대회는 매년 참가자와 주최 측 모두에게 새로운 경험을 제공하고 있으며, 앞으로 온라인 대회가 가진 가능성을 보여주고 있는 성공적인 사례로 평가받는다. 코로나 팬데믹 이후 변화된 스포츠 환경 속에서, 이와같은 온라인 대회의 확산은 새로운 스포츠 문화의 정착에 앞으로 중요한 역할을 할 것으로 기대된다.

Rope skipping 줄넘기

줄넘기는 유독 어린 시절을 떠올리게 하는 운동이다.

건기에 성공하고 운동장을 달릴 수 있을 즈음, 가장 먼저 배웠던 운동. 처음엔 손과 발이 따로 돌아 한 번 넘기도 힘들었지만, 어느 순간 한 번, 두 번, 세 번... 줄 돌리는 소리가 빨라지곤 했다.

생애 첫 도전과 성공의 경험이 묻어있기에 더욱 특별한 운동 줄넘기.

오늘 저녁엔 공터에 나가 어린 시절 추억에 빠져보는 건 어떨까?



줄넘기의 역사

줄넘기라는 운동이 언제, 어디서 시작됐는지는 알 수 없다. 다만 구전되는 이야기와 고서로 아주 오래전부터 비슷한 운동이 세계 곳곳에서 행해졌음을 짐작할 뿐이다.

우리나라의 경우 조선말 '아이들이 새끼줄로 천 번 만 번 뛰었다.'는 기록이 남아있다.

일본은 아이들 놀이 연구논문에서 길게 늘어뜨린 생활 도구(줄)를 사용해 줄넘기 운동을 즐겼다고 추측하고 있으며 중국에는 아이들이 정초에 널뛰기와 긴 줄넘기를 했다는 기록이 남아있다.

미국에서는 아이들이 커피 노래에 맞춰 줄넘기 운동을 했다는 기록이 있고, 영국에는 역사가 슈트라스가 호프가 생

산되는 지방에서 수확기에 아이들이 호프 줄을 사용해 줄넘기 놀이를 했다고 기록하고 있다.

독일의 스포츠 학자 구츠무츠의 저서 '청소년을 위한 체조'(1793)에 청소년들이 사용한 줄넘기의 손잡이와 줄의 종류가 구체적으로 소개된 것을 보면, 그 당시는 줄넘기 운동이 더욱 보급되었음을 짐작할 수 있다.

17세기 스위스의 화가 마이어 콘라드의 동판 작품에는 짧은 줄넘기를 하는 아이의 모습이 담겨 있다. 재래의 여지는 있지만, 세계 줄넘기 연맹이 유럽에 있고 유럽이 타지역에 비해 줄넘기 운동이 더욱 활성화된 것을 보면, 줄넘기 종주국이 벨기에라는 것에 무게가 실린다.



줄넘기의 발전

줄넘기가 대중적으로 확산된 것은 미국이다. 미국 심장학회가 줄넘기가 심장에 부담을 적게 주면서도 여러모로 효과적인 운동이라는 것을 홍보하면서 더욱 활성화되었고, 그 뒤로 여러 협회가 생기면서 각종 대회가 개최되고 있다. 심지어 육군사관학교 교육과정에도 줄넘기가 포함되었다.

독일은 운동 선수들이 기초체력을 기를 목적으로 줄넘기를 활용, 발전시켰고 일본에서는 미용 목적으로도 널리 확산됐다. 아울러 교사 채용시험과 각종 연수 과목에 줄넘기가 포함되기도 했다.

우리나라는 주로 학교에서 여자 어린이들이 동요에 맞춰 긴 줄넘기 놀이를 즐겨왔다. 오늘날 줄넘기는 생활체육 종목으로 자리매김하고 있으며 각종 협회 및 단체가 출범해 기초 체육 종목으로 널리 보급해 국민 건강 증진에 기여하고 있다.

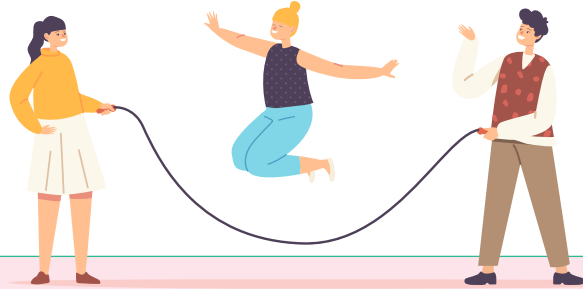
2004년에는 MBC 프로그램 '느낌표'에서 [건강하게 삽시다] 프로젝트를 진행하며 줄넘기 붐을 일으켰다. 이에 줄넘기 협회는 지속적으로 전국 단위 연수를 실시하고 30여 개 지역별 줄세상을 조직해 매년 동호회원은 물론 일반인들을 대상으로 대회를 개최, 줄넘기 운동 보급 및 활성화에 앞장서고 있다.

2020년 두 개의 줄넘기 세계연맹(FISAC-WJRF)이 통합되어 하나의 줄넘기 기구 International Jump Rope Union으로 통합·출범하였고 우리나라는 대한체육회 정가맹 경기단체인 "대한민국줄넘기협회"(舊 국민생활체육전국줄넘기연합회)가 IJRU(세계줄넘기연맹) 및 AJRU(아시아줄넘기연맹)에 정회원으로 가입되어 있으며 국가대표선발 및 각종 줄넘기 보급사업을 진행중이다.

줄넘기 특성 및 효과

줄넘기 운동의 특성

- 줄넘기 운동은 줄을 이용하여 넘거나, 뛰거나, 돌리거나, 감거나 하는 동작으로 시간과 장소에 구애받지 않고, 언제 어디서나 손쉽게 할 수 있는 운동이다.
- 뛰는 방법이나 횟수, 운동의 속도의 증감을 자신의 체력 수준에 맞게 충분히 조절이 가능하다.
- 손과 발의 협응 능력이 발달된다.
- 혼자도 할 수 있으며, 여러 명이 즐길 수도 있다.



줄넘기 운동의 효과

- 줄넘기 운동은 유산소성 운동으로 심폐지구력 및 혈관계통을 발달시킨다.
- 전신운동으로서 팔, 다리의 협응이 향상되며 균형 잡힌 신체를 만들어 준다.
- 성장기 어린이들에게는 성장판을 자극하여 신체 발육에도 큰 도움이 된다.
- 음악을 활용한 줄넘기는 음악과 함께 하기 때문에 리듬감을 체득하는 효과와 더불어 스트레스 해소에도 좋다.
- 상하운동을 통한 장운동에 도움이 되어 변비 해소 및 다이어트에 도움을 준다.
- 골밀도 향상에 도움이 되어 골다공증을 예방할 수 있다.

줄넘기 운동 시 유의점

- ✓ 줄넘기 운동은 상하 전신운동이므로, 바른 자세로 정확하게 뛰어 허리, 무릎, 발목 등에 무리를 주지 않아야 한다.
- ✓ 다양한 스텝과 동작을 이용하여 일주일에 조금씩이라도 꾸준히, 지속적으로 하는 것이 좋다.
(국민생활체육협회의 7330 운동 : 일주일에 3일, 30분 이상 운동하자.)
- ✓ 고난도의 기술적인 동작만을 생각하지 말고, 자신의 체력에 알맞은 동작으로 한다.
- ✓ 가능한 한 운동하기에 좋은 장소를 선택한다.
- ✓ 한 번에 너무 많은 양을 실시하지 않는다.
- ✓ 체력이 약한(관절이 약한 사람, 허리가 약한 사람 등)사람들은 줄을 넘지 않는 줄넘기 동작부터 실시하는 것이 바람직하다.
- ✓ 복장은 통풍이 잘 되는 운동복과 쿠션이 있는 운동화를 사용한다.

뛰는 방법



손의 위치

- ◇ 팔과 옆구리 간격을 좁게 하고, 손목을 허벅지에 가까이 둔다.
- ◇ 양손의 위치를 같게 하여 어깨가 기울어지지 않도록 한다.
- ◇ 초보자는 허리보다 약간 아래에서 줄을 돌리고, 숙달자는 허벅지 옆쪽에서 줄을 돌린다.
- ◇ 앞으로 줄을 넘을 때에는 손의 위치를 몸보다 약간 앞으로 둔다.
(뒤로 넘을 때는 몸 뒤에 둔다.)

줄 돌리는 방법

- ◇ 팔꿈치나 어깨를 사용하지 않고 가볍게 손목으로 돌린다.
- ◇ 줄의 회전력을 이용해 줄을 돌린다.

- 1 몸의 힘을 빼고 앞을 본다.
- 2 뒤꿈치를 살짝 들고, 무릎과 발목의 완충 작용을 이용하여 가볍게 굽혔다 폈다 한다.
- 3 줄을 넘을 때는 바닥에 줄이 살짝 닿게 하고, 1~2cm 정도 높이로 뜬다.

줄 멈추는 방법



앞 멈춤

- 1 한 발을 앞으로 내딛고 뒤꿈치를 땅에 댄다.
- 2 앞으로 돌아오는 돌아오는 줄을 뒤꿈치가 닿은 발에 걸어서 당긴다.



뒤 멈춤

- 1 한 발을 뒤로 내딛고 발가락 부분을 땅에 댄다.
- 2 뒤로 돌아오는 줄을 뒤로 내딛은 발에 걸어서 당긴다.



수험생들은 하루 종일 책상에 앉아 공부를 하다 보니 자연스럽게 몸이 빠근해지고, 피로가 쌓이기 마련이다. 하지만 장시간 앉아 있는 생활 습관이 지속되면 우리의 몸은 쉽게 지치고, 집중력도 떨어지게 된다. 이때, 간단한 코어 강화 운동이 몸과 마음을 단련하는 데에 큰 도움을 줄 수 있다.

코어(Core)란?

코어 근육이란 인체의 중심부인 척추와 골반, 복부를 지탱하는 근육이다. 이는 전신 건강의 기초가 되는 근육으로, 일반적으로 등 근육과 복부 근육, 엉덩이 근육, 골반 근육이 해당된다. 이 근육들이 강할수록 몸의 균형이 잡히고, 척추를 안정적으로 지지해준다. 공부할 때도 이 코어 근육이 잘 잡혀있으면 자세가 바르게 유지되고, 허리나 목에 부담이 덜 가기 때문에 오랜 시간 앉아 있어도 피로감이 줄어든다.

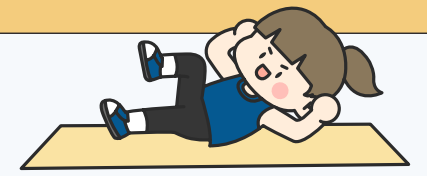
수험생들의 '필수 영양제', 코어 강화 운동

신체와 정신은 밀접하게 연결되어 있다. 코어를 단련하면 몸도 따라서 안정되며 신체적 불편함이 줄어들어 공부에 더 오랫동안 집중할 수 있다. 또, 코어 강화 운동은 스트레스 해소에도 도움이 된다. 코어 운동을 하며 몸을 움직이면 뇌에서 엔돌핀이 분비되어 기분이 좋아지고 마음이 한결 가벼워져 시험 준비로 인한 스트레스를 줄일 수 있다.

공부할 때 잘못된 자세로 오래 앉아 있으면 목과 허리에 무리가 갈 수 있다. 이때 꾸준한 코어 강화 운동은 이러한 문제를 예방하고, 신체 밸런스를 유지할 수 있도록 도와준다. 근육의 중심부를 강화하여 전신의 균형을 잡아주고 체력을 길러주는 코어 운동은 특히나 체력 관리가 중요한 수험생들에게 '필수 영양제'와 같다.



집중력과 체력, 모두를 위한 코어 강화 운동법



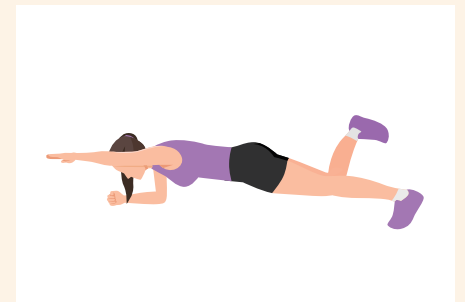
① 플랭크

플랭크는 가장 대표적이며, 많이 알려진 코어 운동 중 하나다. 복부와 등의 기립근 등 코어 근육을 강화해 주는 운동으로, 엎드려서 손바닥이나 팔꿈치로 땅을 짚고, 등과 허리에 자극이 가도록 30초~1분가량 버티면 된다. 이때 팔이나 어깨에 과도하게 힘이 들어가지 않게, 복부와 기립근으로 버틴다는 마음으로 동작을 유지하는 것이 중요하다. 옆으로 누워서 하는 '사이드 플랭크', 무릎을 바닥에 대고 하는 플랭크, 한쪽 다리를 들고 하는 '한 다리 플랭크' 등 여러 동작으로 응용이 가능하다.



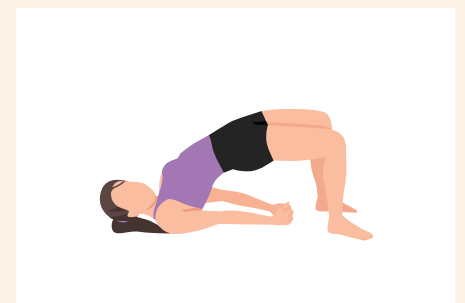
② 버드독

버드독 동작은 척추기립근을 강화하여 허리 통증을 완화해 주는 운동이다. 바닥이나 매트에 무릎을 꿇고 엉덩이 너비만큼 벌린 후 손바닥도 어깨 너비만큼 벌린 자세로 시작하며, 한 손과 반대쪽 무릎을 바닥에서 들어 올리며 다른 손과 무릎의 균형을 맞춘다. 균형을 맞춘 다음 다리를 뒤로 뻗어서 손에서 발까지 직선을 이루도록 하고, 엉덩이는 바닥에서 직각을 유지한 채로 버틴다. 10초간 정지 상태로 유지하고, 반대쪽도 같은 방식으로 번갈아 진행한다. 척추의 올바른 정렬에도 효과적이므로 허리 디스크와 같은 허리 질병을 예방할 수 있다.



③ 브릿지

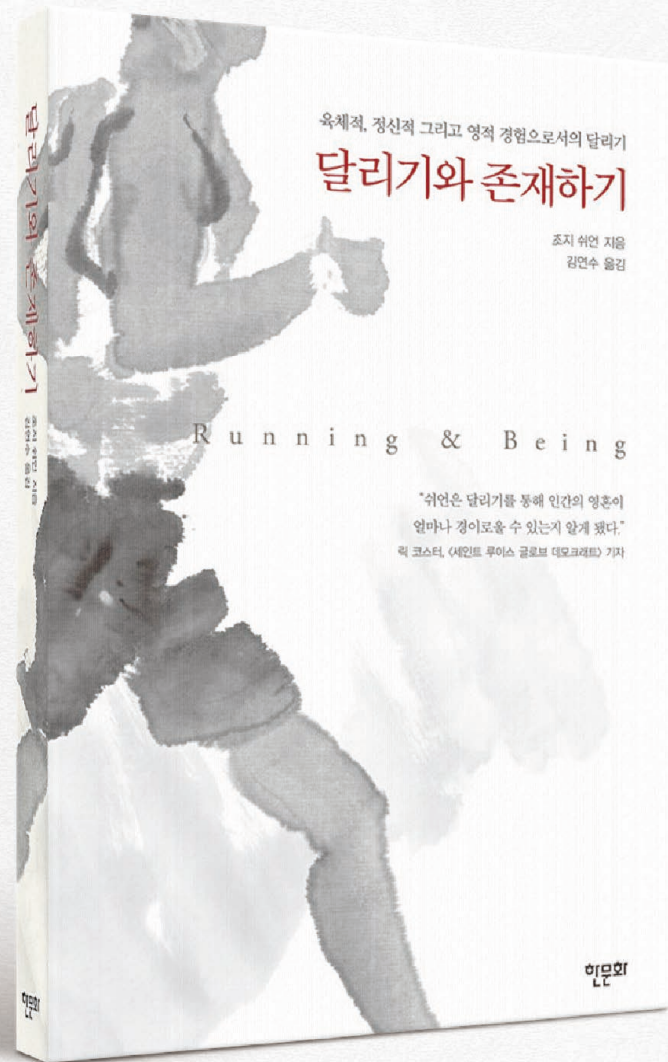
브릿지 운동은 엉덩이 근육과 등 근육 발달에 도움이 되는 운동으로, 동작이 매우 간단하다. 천장을 바라보고 누운 상태로 양팔은 펴서 손바닥을 바닥에 대고 무릎은 세워 A자가 되도록 한다. 숨을 내쉬면서 골반을 위로 들어 올리고, 엉덩이에 힘을 준 상태로 10초간 정지한다. 이후 숨을 들이마시며 골반을 바닥에 내린다. 이 동작을 반복하며 점차 횟수를 늘려간다. 장시간 책상에 앉아서 공부하는 학생들의 뭉친 허리 근육을 풀어줄 수 있는 운동이다.



육체적, 정신적, 그리고 영적 경험으로서의 달리기

달리기와 존재하기

저자 조지 쉬언 / 번역 김연수
출판사 한문화



“ 길 위에서 달리는 고통을 몸에 새기는 러너들이
언젠가는 반드시 맞닥뜨리게 된다는 그 물음.”

“살을 빼고 싶어요.”
“활력 있고 건강하게 살 수 있을까 해서요.”
“탄탄한 몸을 갖고 싶어서죠.”

달리기를 시작하는 이유는 저마다 다를지도 모릅니다.
그런데 달리기가 일정 경지에 오르고 나면
러너들은 같은 물음에 다다른다고 합니다.

‘나는 왜 달리는가?’

당신은 달리는 동안 ‘러너스 하이(Runner’s High)’를 경험한 적이 있는가? 러너스 하이란, 30분 이상 달릴 때 얻어지는 도취감, 혹은 달리기의 쾌감을 말하며 일종의 ‘도취상태’를 의미한다. 오죽하면 달리는 행위에 중독된 ‘러닝 중독자’들이 생겨났을 정도다. 그만큼 ‘달리는 행위’는 많은 사람에게 친숙하고, 운동을 즐기는 사람에게 사랑받고 있다.

조지 쉬언의 <달리기와 존재하기>는 달리기를 단순한 운동 이상의 철학적, 정신적 체험으로 바라보며, 이를 통해 인간 존재의 의미를 탐구하는 내용을 담고 있다. 저자는 책을 통해 독자들에게 운동이 왜 삶에서 중요한 것인가에 대한 철학적 고찰을 제시하며, 의사이자 뛰어난 마라토너로서 자신의 경험을 바탕으로 달리기가 인간의 내면과 어떻게 연결되는지 설명한다. 저자는 달리기는 자기 자신과의 대화이자 자기 탐구의 과정이라고 말한다. 달리면서 자신의 생각과 감정에 집중하게 되고, 이를 통해 내면의 목소리를 들을 수 있다는 것이다. 단순한 신체 활동이 아닌 정신적 명상과도

같은 역할을 한다는 것이 그의 주장이다.

“거리를 달릴 때, 나는 철학자가 된다.
그 순간, 나는 사람에 대해서는 깡그리 잊어버리고
나 자신에 대해서만 생각한다.
나는 나만의 정신세계 속으로 빠져든다.
나는 이 세상에서 내가 살아가는 방식이
옳다는 것을 보여줄 방법을 찾는다.”
<달리기와 존재하기> 명상하기 中

조지 쉬언의 신념에서 알 수 있듯이 이 책은 단순히 ‘달리기’에 대한 이야기가 아니다. 달리기를 통해 인간 존재의 본질을 탐구하고 자신을 깊이 사유하는 철학적 사유서이다. 우리는 달리는 동안 몸과 대화하며 스스로를 만나고, 배우고, 깨달을 수 있다. <달리기와 존재하기>를 통해 신체적 건강뿐 아니라 정신적, 감정적 성장을 이루고 그 과정에서 자신과 더 깊이 연결되며 삶의 의미를 발견해 보는 건 어떨까.

BSC SPORTS NEWS

Busan Sports Council

제105회 전국체전 부산대표선수단 결단식 개최



부산광역시체육회는 9월 25일(수) 오후 4시에 부산광역시 청 1층 대강당에서 제105회 전국체육대회 결단식을 개최하고 부산대표 선수단의 사기진작과 필승 의지를 다졌다. 이날 결단식에는 박형준 부산광역시장, 하윤수 교육감, 구군 체육회장 및 회원종목단체장 등 체육계 인사, 선수 및 임원 등 700여 명이 참석하였다. 결단식에서 박형준 부산광역시장은 장인화 부산광역시체육회장에 단기를 수여하였고 이어 선수 대표로 육상종목 진민섭 선수(연제구청)와 핸드볼 김다영 선수(부산시설공단)가 나와 대표선서를 진행하였다. 부산광역시체육회 장인화 회장은 “전국체육대회에서의 승리를 위해 그동안 노력해온 선수와 지도자에게 감사드린다”며, “2024년 파리올림픽에서 부산 선수단이 우수한

성적을 거둬 국위를 드높인 만큼, 이번 전국체육대회에서도 부산을 널리 알리는 선수가 나오기를 기대한다”고 강조했다. 이어 박형준 시장은 “부산대표선수단이 이번 대회를 위해 한여름의 태양보다 더 뜨겁게 자신을 담금질해온 만큼, 목표하는 성적을 꼭 이루길 응원한다”고 격려했다. 부산광역시체육회는 제105회 전국체육대회에서 송세라(부산시청) 등 개인종목 선수들의 선전과 검도(부산시체육회), 농구(동주여고) 등의 단체전 종목 선전을 기대 중이다. 한편 제105회 전국체육대회는 10월 11일부터 17일까지 7일간 경상남도 일원에서 진행되며, 부산은 육상 등 49개 종목 1,794명의 선수가 참가한다.

부산광역시체육회-(주)어썸스타 공식후원사(Sponsor) 업무협약 진행



부산광역시체육회는 지난 10월 2일(수) 부산광역시체육회 관 2층 중회의실에서 스포츠 의류브랜드 (주)어썸스타와 공식후원사 업무협약을 진행하였다. 이 협약은 체육회 재정 자립도 향상을 위해 지방체육회 최초로 운영되는 부산광역시체육회 공식 후원 프로그램으로서 각종 체육 사업 확대를 위한 출발점이 되어 부산체육 발전에 크게 기여할 것으로 관심을 모으고 있다. 체육회는 공식 스폰서에 준하는 마케팅 권리 등을 후원사에 제공하며, 후원사인 (주)어썸스타는 체육회에 기능성 운동복 등 3천만 원 상당의 물품을 후원할 예정이다. 상호 포괄적이고 유기적인 협력으로 홍보 효과를 극대화하는 것

은 물론, 중량이 가볍고 내구성이 뛰어난 소재의 협력사 물품을 제공받음으로써 선수들이 최상의 컨디션을 유지하여 경기력 향상 등에 상당 부분 시너지를 발휘할 것으로 기대된다. 부산광역시체육회 장인화 회장은 “이번 협약은 단순한 물질적 지원을 넘어서, 서로의 비전과 가치를 공유하며 함께 성장하여 이루게 될 성과에 대한 기대가 크다”며, “앞으로도 부산체육 발전과 미래 스포츠 인재 육성에 기여할 수 있는 공식 후원사에 동참하는 후원사에게 다양한 마케팅 권리 등을 제공하여 효율적인 홍보 효과를 이끌어낼 수 있도록 적극 노력하겠다”고 전했다.

‘생활체육 천국도시 부산’ 제1차 시민행복부산회의 개최



지난 9월 25일(수) 부산광역시체육회관 4층 월계관(다목적 코트)에서 ‘생활체육 천국도시 부산’을 주제로 ‘제1차 시민행복부산회의’가 개최되었다.

‘시민행복부산회의’는 민선 8기 후반기 시민들이 체감할 수 있는 생활 속 정책을 추진하기 위해 박형준 시장이 시민들과 함께하며 시민들의 목소리를 직접 듣고 정책에 반영하기 위해 마련됐다. 취임 이후 생활체육의 중요성을 강조해 온 박형준 부산광역시장은 시민들의 생활체육 여건을 개선하고 그 기반을 강화하기 위해 첫 ‘시민행복부산회의’의 주제를 ‘생활체육 천국도시 부산’으로 결정했다.

오늘 회의에는 부산광역시체육회 장인화 회장을 비롯해 부산광역시체육회 임직원 및 종목별 생활체육 동호회원(탁구, 배드민턴, 농구, 소프트테니스 등), 공공 체육시설 관리자 and 이용자, 회원 종목 단체 회원, 농구 교실 어린이 등이 참석했다.

오늘 회의에서는 ‘생활체육 천국도시 부산’을 위한 정책이 발표됐다. 시는 ‘보는 재미 넘어 하는 재미, 부산은 스포츠 다(多)를 목표로 △다(多)있네! 세대를 아우르는 생활 스포츠 시설 확충 △다(多)모여! 모두가 즐기는 생활 스포츠 환경 △다(多)같이! 일상적 생활 스포츠 저변 확대, 총 3개 전략, 9개 과제를 추진한다.

회의는 민선 8기 생활체육 분야 추진 실적과 향후 계획 발표 후, 생활체육 현장에서 시민들과 함께 이야기를 나누며 소통, 공감하는 토크 콘서트로 진행되었으며, 식후 행사에서는 최근 인기를 끌며 동호인들이 급격히 늘고 있는 피클볼을 시연하고 체험해 보는 시간을 가졌다.

특히 이번 ‘생활체육 천국도시 부산’을 위한 정책에는 시민들의 수요가 많은 종목의 시설을 획기적으로 확충하고, 전국 동호인을 위한 생활스포츠 대회 개최, 스포츠 아카데미 등의 내용이 담겼다.

부산광역시체육회-구·군체육회-대한체육회, 지역체육 발전을 위한 간담회 개최



대한체육회와 부산광역시체육회는 9월 30일(월) 구·군체육회장을 초청하여 지역체육발전 방안 모색을 위한 간담회를 개최한다고 밝혔다.

대한체육회에서는 ▲지방체육회 재정 안정화 방안 ▲직장 운동경기부 활성화를 위한 고향사랑기부제 ▲지방중목단 체장 선거 추진(안) ▲국가스포츠위원회 설립을 위한 법률 제정 추진 경과 및 계획 ▲선수 및 지도자와의 바람직한 소통 및 관리 방안 ▲지방체육회장 건의사항 및 조치결과 등 지방체육회 현안을 설명하고, 부산광역시체육회와 구·군체육회에서는 ▲지방체육회 안정적 운영 위한 인건비 지원 ▲국가대표 선수 차출에 대한 보전 ▲직장운동경기부 운영 지원(국비) 공모 시기 변경 ▲지방체육회 안정적 운영 위한 행정요원 인건비 교부 등

지역 현안에 대한 건의를 할 예정이다. 부산광역시체육회 장인화 회장은 “지난 7~8월 부산대표 선수단을 포함하여 제33회 파리올림픽 출전 선수들이 큰 활약을 펼칠 수 있었던 것은 이기흥 대한체육회장님을 비롯한 회원단체 등 많은 분들의 노력과 성원 덕분이라 생각된다”고 하였으며, 이기흥 대한체육회장은 “지역의 목소리에 더욱 귀 기울이고, 지역체육 발전을 위하여 최선을 다하겠다”고 하였다.

2023년 전국 시·군·구 부산광역시 1위 달성

부산광역시체육회에서는 대한체육회가 최근 발표한 2023년 전국 시·군·구체육회 성과평가에서 부산시가 17개 시·도 중 1위에 올랐다고 밝혔다. 대한체육회에서 주관하는 성과평가는 전국 229개 시·군·구체육회의 지난해 추진한 사업을 전문 평가 기관에 의뢰해 순위가 매겨졌다.

평가 부문은 ▷ 일반시민(수혜자) 만족도 ▷ 시·군·구체육회 운영평가 ▷ 구성원 업무성과 등 사업 전반에 관한 사항 등이다.

부산광역시체육회는 구·군체육회 생활체육지도자 역량 강화를 위한 행정교육과 업무지도를 꾸준히 실시하였으며, 그 결과 지난 3년간 순위가 상승하여 2020년에는 10위에 해당했던 순위가 2021년 4위, 2022년 2위, 그리고 2023년 평가 결과 당당히 1위를 차지하였다.

또한, 생활체육지도자 배치사업 부문에서 도시지역 전

체 90개 시·군·구 중 상위 5개 구에 부산시 사상구체육회(2위), 사하구체육회(3위), 수영구체육회(5위)가 선정되어 문화체육관광부로부터 2위·3위 700만 원, 5위 450만 원의 인센티브를 받게 됐다.

부산광역시체육회 장인화 회장은 “부산광역시체육회와 구·군체육회는 상생의 파트너로서 동반성장을 이루기 위해 많은 노력을 하고 있으며 우리 시체육회에서 생활체육 지도자 역량 강화를 위해 실시했던 교육 등의 각종 프로그램들이 좋은 결과를 얻을 수 있었던 것 같다. 부산 시민의 건강 증진과 생활체육 보급을 위해 현장 일선에서 노력하는 생활체육 지도자들의 노고에 감사드린다”며 “앞으로도 생활체육 환경개선과 양질의 스포츠서비스 제공을 위해 최선을 다해 달라”고 말했다.

구군체육회 소식



중구체육회
2024년 중구체육회 이사단합회 개최

9월 21일(토)~23일(월), 3일간 2024년 중구체육회 이사단합회를 개최하였다.
총 23명이 참가하였으며, 중국 연길/백두산 일대에서 진행되어, 중국-북한 두만강조망 및 운동주생가, 천지조망을 관람하고, 중구체육회의 발전과 하반기 대회의 성공적인 개최를 위해 토의시간을 가지는 등 이사회 단합을 다지며 귀중한 시간을 가졌다.



서구체육회
제32회 부산광역시장애인 족구대회 참가

서구체육회는 지난 9월 22일(일) 신라대학교에서 제32회 부산광역시 장애인 족구대회에 참가하였다. 60대남성부팀과 여성부팀이 대회에 참가한 가운데 60대남성부팀이 공동 3위로 입상하였다.



동래구체육회
동래구체육회 체육물품(후원) 전달식

동래구체육회는 9월을 맞아 동래종합사회복지관에 체육물품(후원)을 전달하고 기념식을 진행했다.
축구공, 농구공, 배드민턴 용품 등 다양한 체육물품을 후원함으로써 동래구 청소년들의 건강한 여가 활동을 지원하겠다는 취지다. 동래구체육회 정길호 회장은 "다양한 체육활동을 통해 아이들이 성취감을 느끼고 더 큰 꿈을 키웠으면 한다"며 후원 소감을 밝혔다. 한편 동래구체육회는 지역사회 체육 활성화를 위해 다양한 분야의 체육활동 지원을 계획하고 있다.



남구체육회
제15회 부산광역시 남구배드민턴협회 여성부 대회 개최

9월 29일(일) 남구국민체육센터 2관 실내체육관에서 '제15회 부산광역시 남구배드민턴협회 여성부 대회'가 열렸다.
이날 오은택 남구청장과 정춘식 남구체육회장 등 많은 내빈이 참석하여 선수들을 격려했다.
이번 대회를 통해 여성 동호인들의 기량을 겨루고 친목을 도모하는 자리를 가질 수 있었다.



동구체육회
제7회 동구게이트볼 협회장기대회 개최

동구체육회는 9월 28일(토) 제7회 동구게이트볼 협회장기대회를 개최하였다. 증산클럽/복지클럽/중구/부산시게이트볼협회 100여 명이 참석하였고 동구청장 및 의회위원들이 참석한 가운데 증산공원 게이트볼장에서 개회식을 갖고, 게이트볼 동호인이 가을을 맞아 즐거운 경기를 펼쳤다.
이날 행사에 참석한 김진홍 동구청장은 동구게이트볼 협회에서 활동하고 계시는 96세 최고 어르신을 격려했다.



부산진구체육회
제43회 부산진구청장배 축구대회 개최

지난 9월 8일(일) 황령산레포츠공원 대운동장에서 400여 명이 모인 가운데 제43회 부산진구청장배 축구대회를 개최하였다.
대회 결과로는 우승 북부산클럽, 준우승 충무클럽, 공동 3위로는 황령클럽과 서면클럽이 차지했고, 최우수선수상은 김세훈 선수가, 우수선수상은 오창현 선수가 수상하였다. 아직 한낮의 더위가 꺾이지 않았지만 선선한 바람이 불어오고 하늘은 더욱 푸르게 물 들어가는 초가을에 10개 클럽 모두 큰 부상 없이 성황리에 대회를 마무리 지었다.



북구체육회
2024년 북구청장기 배드민턴 대회 개최

북구체육회는 지난 9월 1일(일) 강서실내체육관에서 2024 북구청장기 배드민턴 대회를 개최하였다. 이날 대회에는 경기의 승패를 떠나 선의의 경쟁을 토대로 화합의 장을 마련하고, 배드민턴 동호인들의 건강증진과 생활체육 활성화에 기여하였다.

<경기 결과>
• 1위- 백산클럽 • 2위- 명천클럽 • 3위- 신명클럽

구군체육회 소식



해운대구체육회 2024년 주5일제 생활체육 실천광장 「우리가족 워터파크 Let's get it」

9월 7일(토) 2024년 주5일제 생활체육 실천광장 프로그램을 해운대구 관내 거주하는 가족단위 대상으로 10가족(총 41명)이 참가하였다. 김해 롯데워터파크에서 안전사고를 예방하기 위해 다함께 간단한 체조를 진행하였으며, 사랑하는 가족들과 함께하는 물놀이에 참가한 사람들의 얼굴에는 웃음꽃이 활짝피었고, 주5일제 생활체육 실천광장은 큰 호응을 얻으며 성공적으로 마무리되었다.



사하구체육회 제23회 부산광역시 사하구체육회장기 축구대회 개최

사하구체육회는 지난 9월 29일 을숙도 축구장에서 '제23회 부산광역시 사하구체육회장기 축구대회'를 개최했다. 이날 행사에는 이갑준 사하구청장, 이성권 국회의원과 채창섭 의장, 시의원, 구의원이 참석해 자리를 빛내주었다.

11월 9일 출범식을 앞둔 사하구 여성 축구 SH 발로차의 시범경기도 있었다.

<경기 결과>

- A조 우승-부민, 준우승-사동 • B조 우승-상록, 준우승-다대포
- C조 우승-사하, 준우승-청공



연제구체육회 2024년 제2회 연제구 궁도협회장기대회

연제구체육회는 지난 9월 1일(일) 18개 연제구 궁도 클럽 100여 명이 참가한 가운데 궁도협회 사직정에서 2024년 제2회 연제구 궁도협회장기대회를 개최하였다.

대회결과로는 단체전 1위 6대 클럽, 2위 7대 클럽, 3위 9대 클럽, 4위 8대 클럽이 수상하였다.



수영구체육회 2024 수영구 게이트볼협회장배 대회

2024 수영구 게이트볼협회장배 대회가 9월 26일(목) 망미동 게이트볼 전용구장에서 성공적으로 개최되었다. 3개 클럽 50여 명의 동호인들이 참가하여 그동안 갈고닦은 실력으로 경쟁을 펼쳤다. 이번 대회를 통해 수영구 지역 어르신들의 건강과 화합을 도모할 수 있는 계기가 되었다. 황대성 체육회장은 “게이트볼은 어르신들의 건강 증진에 매우 적합한 운동”이라며 “앞으로도 어르신들의 건강하고 행복한 삶을 위해 게이트볼을 비롯한 다양한 생활체육활동을 적극 지원하겠다”라고 말했다.



금정구체육회 제37회 금정구축구협회장기 축구대회 개최

지난 9월 29일(일), 금정구축구협회에서는 선동잔디구장과 외국어대축구장에서 제37회 금정구축구협회장기대회를 성황리에 개최하였다. 이번 대회는 내빈 및 체육회 임원을 포함하여 약 200여 명이 참석하여 자리를 빛냈다. 총 8개팀이 참가하여 동호인들이 그동안 갈고닦은 실력과 기량을 마음껏 발휘하며 축구에 대한 열정을 불태웠으며 선의의 경쟁을 하며 서로의 기량을 인정하고 화합할 수 있는 시간을 가졌다. 대회결과, 구서축구회가 우승의 영광을 차지하였으며 준우승은 두실축구회에게로 돌아갔다.



강서구체육회 제21회 강서구청장기 태권도대회

강서구체육회는 지난 9월 7일(토) 강서체육관 주경기장에서 제21회 강서구청장기 태권도대회를 개최했다.

부산광역시강서구체육회(회장 김재업), 강서구태권도협회가 주관한 이번 행사에는 1,500여 명의 선수단이 참석해 기량을 발휘하고 태권도인들의 결속을 다졌다. 나아가 선의의 경쟁을 통해 모든 선수가 화합을 다지며 성황리에 대회를 마쳤다.



사상구체육회 2024 부산씨름왕선발대회, 사상구 선수단 종합 3위 쾌거

지난 8월 30일, '2024 부산씨름왕선발대회'가 서구 구덕씨름체육관에서 열렸다. 이날 개최식에는 부산시체육회 상임부회장(박가서), 서구청장(공한수), 사상구체육회 강진태 회장 등 많은 내빈이 참석했으며 강진태 회장은 축사에서 멋진 경기와 더불어 상대에 대한 배려와 겸손을 강조했다.

사상구 선수단(남녀 11명)은 16개 구군 중 종합 3위를 차지하며 선전했다. 강력한 상대와 맞붙으며 다수의 접전 끝에 값진 승리를 거둔 사상구는, 평소의 철저한 준비와 단합된 팀워크로 결실을 맺었다. 이번 대회를 통해 씨름의 저력을 다시 한번 입증했으며 종합 3위 성적은 향후 더 높은 목표를 향한 출발점이 될 것이다.



기장군체육회 제20회 기장군 초등학교축구대회 개최

기장군체육회는 2002년 월드컵의 성공적 개최 후 인기종목인 축구를 통하여 기장군 어린이들의 건전한 여가문화를 조성하고 관내 초등학교 우수 축구선수를 선발하기 위해 초등학교 축구대회를 개최해 왔다. 기장군 축구발전은 물론 생활체육 활성화 및 국민 화합과 균형발전에 기여한다는 목적으로, 지난 9월 7일(토) 월드컵빌리지에서 열린 제20회 기장군 초등학교 축구대회에는 관내 14개교 300여 명의 아이들이 참여했다. 일 년 동안 갈고닦은 실력을 마음껏 뽐내고 스트레스를 날려버릴 수 있었으며 친구들과 함께 뛰고 땀 흘리며 학창시절에 즐거운 추억의 한 페이지를 만들어준 대회로 성황리에 마무리되었다.

부산국민체육센터

부산국민체육센터 꿈나무체능단 단원들은 9월 27일(금) 양산시 물금읍 텃밭에서 가꾼 고구마를 수확하는 체험 교육을 실시했다. 기후 위기 시대 단원들에게 생태 감수성을 높이고 자연의 감사함과 농부들의 노고를 몸으로 느낄 수 있도록 부산국민체육센터는 해마다 텃밭 체험 교육을 운영하고 있다. 이번 교육은 우리 단원들에게 봄부터 가을까지 모종을 심고 가꾸며 수확하는 과정을 보여주고 체험하는 좋은 기회였다. 고구마 수확 체험에 참여한 단원들은 고구마 수확을 통해 자연의 고마움과 농부들의 노고를 느끼는 의미 있는 시간이었다.



꿈나무체능단 텃밭 체험 교육

영도국민체육센터

영도국민체육센터에서는 구체육회에서 실시하는 2024년 하반기 <생활체육교실>을 개강했다. 9월부터 실시하고 있는 이번 생활체육교실은 상반기에 실시된 수업 중 인기 있는 프로그램으로 재구성하여 오는 11월까지 수영, 라인댄스, 줌바댄스, 필라테스 4가지 종목으로 진행된다. 참가자들에게 건강하고 다양한 취미, 여가활동을 제공하는 이번 수업은 영도구민이라면 누구나 무료로 신청가능하다.



2024 하반기 구민을 위한 신나는 생활체육교실 개강

북구국민체육센터

북구국민체육센터는 이용자의 편의 증진과 운영 효율화를 위해 탈의실 및 개인사물함 전체를 교체했다. 2011년 개관 이후 14년동안 노후화로 인해 불만이 많았던 사물함 교체로 이용객들의 불편을 최소화하여 큰 호응을 얻고 있다. 앞으로도 센터는 이용객들의 다양한 의견을 적극 수렴하여 쾌적한 환경 조성 및 여가선용 등에 최선을 다할 것이다.



북구국민체육센터 사물함 전체 교체

부산실내빙상장

부산실내빙상장은 북부교육지원청과 협력하여 관내 초등학교 4·5학년생을 대상으로 북부엔(EN) 모두의 레포츠(스케이팅) 단체강습을 6월부터 오는 12월 3일까지 총 47개교 3,686명을 대상으로 실시하고 있다.



부산실내빙상장-북부교육지원청 협력 단체강습 실시

부산종합실내테니스장

9월 25일(수), 28일(토) 부산종합실내테니스장에서 2024년 부산광역시체육회장배 클럽테니스대회가 개최되었다. 부산광역시체육회장배 클럽테니스대회는 부산광역시체육회 지원을 통해 부산광역시테니스협회에서 주관으로 올해 처음 개최되었다. 부산시 남·여 클럽 1,000여 명이 출전하여 열띤 경쟁을 펼쳐 부산 테니스종목 생활체육 저변 확대에 기여하였다.



2024년 부산광역시체육회장배 클럽테니스대회 개최

강서구국민체육센터

2024년 강서구 장애인체육대축전이 지난 9월 4일 강서구국민체육센터에서 개최되었다. 이날은 발달 장애인으로 구성된 밴드의 축하공연과 비장애인과 장애인이 함께 하는 검도 시연이 있었으며, 플라잉 디스크, 후크볼, 플로어 컬링, 보치아 등의 경기를 체험할 수 있었다. 많은 자원봉사자들의 도움으로 장애인체육대축전은 성공적으로 마무리되었다.



2024년 강서구 장애인체육대축전 성료

신평장림체육관

신평장림체육관은 수영프로그램 중 하나인 아쿠아로빅을 활성화하여 운영 중이다. 아쿠아로빅은 신나는 음악과 함께 물의 저항과 부력을 이용해 움직이는 수중체조로서 관절보호, 체중감량, 유연성 향상 등 전반적인 신체기능 향상에 효과가 있어 장·노년층에게 적극 권장하고 인기있는 프로그램이다. 신체적 부담이 적고 통증 완화에 도움을 주는 아쿠아로빅은 신평장림체육관에서 제일 등록율이 높은 인기프로그램으로 다양한 연령대가 이용하고 있으며 부산시민의 건강을 위해 노력하고 더 많은 시민들이 이용할 수 있도록 프로그램 확장도 해나갈 예정이다.



아쿠아로빅 교실 운영

부산광역시테니스협회

대한테니스협회 디비전리그(T6리그) 3차전 개최



9월 22일(일) 대한테니스협회 디비전리그(T6리그) 3차전이 개최되었다. 디비전리그는 T6리그(부산) 1개, T7리그(강서구, 북구 등) 7개 리그가 개최된다. 생활체육과 전문체육의 연계육성을 위해 시작한 성인대상 디비전리그는 국민체육진흥공단, 문화체육관광부, 대한체육회의 후원을 받아 개최되며 총 312명이 참가하여 테니스 리그를 통해 본인의 역량을 뽐낼 수 있는 대회이다. 올해 T6리그 남구 LG메트로1단지 클럽이 부산 대표로 선발되었으며, 2위 기장군 일송클럽, 3위 영도구 한국해양대학교클럽이 차지하였다.

동의과학대스포츠클럽

동의과학대 유소년 배구클럽 창단



지난 9월 1일(일) 동의과학대 스포츠클럽은 유소년 배구클럽을 창단하였다. 동의과학대 유소년배구클럽은 초등학교부터 중학생까지 여학생을 대상으로 진행하고 있다. 동의과학대 스포츠클럽 배구팀은 전국체육대회 참가를 목적으로 현재 각 학교에서 배구를 하고 있는 학생들을 대상으로 레벨테스트를 통해 선수를 선발할 예정이다. 또한 동의과학대 스포츠클럽은 은퇴선수 스포츠 멘토 교육사업을 통해 전 현대건설배구단 소속 프로선수 양시연을 감독으로 선임하였고 이와 더불어 은퇴선수들에게 일자리 창출의 기회도 제공하는 1석 2조의 효과를 내고 있다. 앞으로 동의과학대 스포츠클럽 유소년 배구클럽은 타 클럽과 차별화된 프로그램을 구성하고 보다 질 좋은 교육 서비스를 제공하기 위해 많은 노력을 예정이다.

The Best Steel For The Better Company

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



TRANSFORMING FUTURE
주요 사업 부문
경남 창원군 창녕읍 하리 25-1
Tel: 055-259-2000 Fax: 055-259-2020
http://www.finebesteel.com

TRANSFORMING FUTURE
주요 사업 부문
부산시 사상구 광장로 10 화인빌딩 15층
Tel: 051-796-7000 Fax: 051-796-7069
http://www.ficorea.com

TRANSFORMING FUTURE
주요 사업 부문
부산시 사상구 화정동 716-1
Tel: 051-322-1177 Fax: 051-326-5665
http://www.dongilsteel.com

박원욱병원
PARK WEON WOOK HOSPITAL

척추·관절



| 척추·관절 | 척추측만증 | 척추 재수술 | 스포츠재활
| 통증·도수치료 | 뇌·신경질환 | 양방향척추내시경

대표전화 | 1544-7582



부산광역시 수영구 광안로4
광안(박원욱병원) 5번 출구 앞

박원욱병원

www.parkspine.co.kr



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.mbstar.co.kr

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

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
포를 향한 도전!

부산스포츠과학센터가
함께 하겠습니다.



○ 체력측정 및 분석

- 기초체력
신체조성 및 기초체력측정
- 전문체력
운동부하검사(호흡가스 분석)
젯산분석, 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

행복온도°

세상을 따뜻하게, 사람을 행복하게
부산도시가스는 '함께'의 세상을 실현합니다.
사람으로 향하는 따뜻한 길
부산도시가스가 행복온도(溫道)를 만들어갑니다.

부산도시가스 | SK E&S

사회적 약자를 위한 노력

- 행복도시락 (2007~)
- 사랑의 김치나눔한마당 (2011~)
- 비대면 인프라 구축을 통한 고독사 예방 (2020~)
- 사회적 약자보호 업무협약 (2022~)

보편적 에너지복지를 위한 노력

- 에너지소외계층 안전점검 및 CO경보기 지원 (2007~)
- 복지시설 노후 가스기기교체지원 (2015~)

탄소중립을 위한 노력

- 착한에너지학교 (2011~)
- 행복한 에너지 동행 (2023~)
- 하안지붕 설치 지원사업 (2023)

금융을 편리하게
미래를 풍요롭게

딱풀아, 안녕!

이거는 엄마, 이거는 아빠,
그리고 이건 딱풀이에요!
딱풀이는 엄마 뱃속에 있어요.
언니가 초등학생이 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.



BNK부산은행은 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 그리지 않아도 되는 그림대회'를 실시하여 엄마, 아빠 그리고
동생 딱풀이를 그려준 윤서는 곧 찾아올 동생을 두근거리는 가슴을 안고 기다리고 있습니다.
※ 잘 그리지 않아도 되는 그림대회 관련 영상은 BNK부산은행 유튜브에서 시청하실 수 있습니다.

세상을 가슴 뛰게 하는 금융 **BNK** 부산은행