

부산 체육

Vol. 8 07
2017 08



BUSAN

54만개 일자리 창출
월드엑스포 유치는
약 54만개의 일자리가
창출되는 효과가
있습니다.



540,000



EXPO

49

TRILLION KRW
IN REVENUE

5천만 관람객 유입,
전세계 및 국내 5천만
관람객이 우리나라
부산을 방문합니다.



2030

THE WORLD'S
BIGGEST



49

TRILLION KRW
IN REVENUE

49조원 경제효과,
엑스포 유치는 약 49조원 규모의
경제효과가 있습니다.

지상최대규모의 축제, 국내는 물론,
해외에서도 손꼽을 최대규모의
축제입니다.

멀게만 느껴지는 2030 부산월드엑스포, 조금만 다가서면 보입니다.

2030 부산월드엑스포 유치는 선택이 아닌 필수입니다.
2030, 멀게 느껴질 수 있지만, 우리와 먼 이야기 많은 아닙니다.
대구모 경제 상승효과와 대폭 늘어나는 일자리, 5천만 관람객이 참여하는 세계인의 축제 엑스포를
여기 부산에서 여러분과 함께 합니다.

BUSAN
WORLD
EXPO
2030



54만개 일자리 창출

엑스포 유치는 약 54만개의
일자리가 창출되는 효과가
있습니다.



5천만 관람객 유입

전세계 및 국내 5천만 관람객이
우리나라 부산을 방문합니다.



지상최대규모 축제

국내를 물론, 해외에서도 손꼽을
최대규모의 축제입니다.



49조원 경제효과

엑스포 유치는 약 49조원
규모의 경제효과가 있습니다.



6개월 행사기간

6개월의 장기 행사를 통한
홍보효과로 부산은 세계속의
유명 관광도시가 될것 입니다.

Contents



부산체육 PEOPLE & PEOPLE

- 04 이달의 칼럼 _ 박찬호 박사/스포츠생리학자
- 06 파워 인터뷰 _ 전영근 부산광역시교육청 교육국장
- 09 주목! 이 선수 _ 궁도 동호인 데이비드 맥클레인
- 12 이색 인터뷰 _ 부산광역시수영연맹 윤미연 전무이사

부산체육 PANDRAMA

- 15 5월의 현장 _ 제46회 전국소년체육대회
- 20 6월의 현장 _ 2017 전국생활체육대축전
- 25 Retirement Ceremony _ 김동준 · 이성재
사무차장 퇴임 기념식
- 26 Forum _ 체육발전 종합계획 시민 대토론회
- 28 Talk Talk _ 여성체육위원회 주관 토크콘서트
- 30 Sports event I _ 제12회 어르신생활체육대회
- 33 Sports event II _ 제12회 여성체육대회
- 36 Sports event III _ 건강나눔선포식 및 건강걷기대회
- 38 Sports event IV _ 부산오픈 국제남자챌린저테니스대회
- 40 Sports event V _ 부산국제장대높이뛰기경기대회

센터엔터 PANDRAMA

- 42 부산국민체육센터소식
- 44 북구국민체육센터소식

구·군체육 PANDRAMA

- 46 구·군체육회 소식

회원종목 PANDRAMA

- 52 회원종목단체 소식

부산체육 NEWS BRIEFING

- 56 뉴스브리핑

부산체육 TRAVEL & SPORTS

- 60 알고 보면 더 짜릿한 부산의 해양 레포츠

부산체육 HEALTH

- 64 상황별 바른 자세로 악습관 바로 잡자!

부산체육 2017 07+08 통권 8호 부산체육인은 2030 등록엑스포 부산유치를 염원합니다.

발행일 | 2017년 7월 10일 (격월간, 비매품, 통권 제8호) 발행인 서병수 편집인 송미현 편집·취재 서원택, 이민경, 하나근, 김민지

발행처 | 부산광역시체육회_부산광역시 동래구 사직로 77 부산광역시체육회 Tel 051.500.1300 / 500.7900 Fax 051.500.1309 / 500.6306

디자인·인쇄 | 한글그래픽스 부산광역시 부산진구 신천대로 65번길 41(범천동) Tel 051.632.7842 www.hanguel.co.kr

이달의 칼럼

여름철 선수들의 컨디션 조절을 위한 전략

무더운 여름철이 찾아오면 온열질환자가 늘어나고 온열질환 예방을 위해 고온 다습한 환경에서 무리한 운동이나 작업을 피해야 한다는 언론보도 자료를 많이 접하게 된다. 최근 한 언론매체에서는 반려동물의 열사병 주의보에 관한 글이 소개 될 정도로 고온 환경은 인간이나 동물 모두에게 생리적인 부작용을 유발시킬 수 있다. 하지만 최고의 경기력을 수행하기 위해 스포츠 현장에서 구슬땀을 흘려야 하는 선수들에게 무더운 여름철이라고 해서 훈련을 게을리 할 수 있는 상황은 아니다. 그렇다고 무더운 여름철을 무작정 훈련만 열심히 한다고 될 일도 아닌 것 같다.



박 찬 호
박사 / 스포츠생리학자

여름철, 훈련효과 극대화를 위한 전략 필요

고온 환경에서 운동을 하면 경기력이 감소되는 결정적인 요인은 심부 온도의 상승과 관련이 있으며, 심부온도의 상승을 예방하기 위한 다양한 중재적인 전략은 스포츠생리학자들의 관심을 끌어들였다. 1996년 애틀란타 올림픽에서 호주 선수들이 선전하면서 냉각요법의 중재적인 전략에 관한 관심은 더욱 높아졌다. 애틀란타 올림픽이 개최된 기간은 고온 환경의 조건이었으며, 고온 환경에서 선수들의 경기력 저하를 예방하기 위해 호주스포츠과학연구소에서 개발한 냉각요법이 선수들의 경기력 향상에 큰 효과를 얻었기 때문이다.

그 후에도 고온 환경에서 훈련 및 경기 중에 나타나는 경기력 감소 및 생리적 스트레스를 예방하기 위한 다양한 중재적인 전략들이 제시되어 왔다. 왜냐하면 고온 환경에서 훈련과 경기를 장시간 수행하는 스포츠 선수들은 기온 및 습도와 같은 외부 환경의 변화에 따라 개인의 컨디션을 조절하고 적응하는 것이 경기력을 향상시키는 중요한 요인이 될 수 있기 때문이다.

그리고 또 하나 주목해야 할 사실은 단지 선수들의 경기력 저하 뿐 아니라 건강에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 사실이다. 열 스트레스에 노출되어 나타나는 체온 상승은 대사적 손실을 초래하여 생리활성에 관여하는 다양한 호르몬 변화에 영향을 미쳐 항상성의 불균형을 초래하게 된다.

이러한 체온조절 기전이 지속되면 생리적인 피로와 탈수현상을 유발시킬 수 있다. 운동유발성 탈수현상은 경기력을 저하시킬 뿐만 아니라 열 피로와 심혈관 피로를 더욱 악화시키고 면역 및 염증 반응과 같은 생체 방어기전에도 부정적인 영향을 미쳐 결국 선수들의 건강에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

따라서 무더운 여름철의 악조건에서도 선수들의 건강도 지키고 훈련의 효과도 극대화시키기 위해서는 적절한 전략이 필요하다. 최근 훈련 전과 훈련 중에 실시하는 다양한 과학적인 전략들이 제시되고 있다. 이러한 전략들을 스포츠현장에 적용시켜 활용한다면 무더운 여름철에 실시되는 훈련의 효과도 증가시키고 선수들의 건강도 지킬 수 있다고 생각된다.

이미 스포츠현장에서 이러한 전략들을 적용시키고 있겠지만 다시 상기시키는 의미에서 몇 가지 전략들을 소개하고자 한다.

컨디션 조절을 위한 냉각요법의 전략

냉침수법(Cold water immersion)은 냉욕법으로 알려져 있으며, 선수들의 경기력 향상과 회복 및 피로를 최소화시키기 위한 전략으로 제시되고 있다. 고온 환경에서 훈련 전 10~15°C의 수온에서 5~15분간 실시하는 냉침수법이 경기력을 향상시키는데 가장 효과적인 방법으로 제시되어 왔다. 하지만 스포츠 현장에서 적용시키기에 다소 어려운 점이 있다. 이를 보완할 수 있는 방법으로 얼음 슬러리(ice slurry) 섭취 방법이 스포츠 현장에서 보다 실용적으로 적용시킬 수 있는 방법으로 제시되고 있다.

경기력 향상뿐 아니라 피로를 지연시키는 효과도 있으며 무엇보다 훈련 중에도 적용시킬 수 있는 중재적인 전략이 될 수 있다. 하지만 냉수 및 얼음 슬러리 섭취량이 많을 경우 개인적인 차이는 있겠지만, 어떤 선수들에게는 위장관 장애를 유발시킬 수 있어 주의가 필요하다. 국부적 냉각요법으로 스포츠 현장에서 선수들이 훈련 전과 훈련 중에 쉽게 사용할 수 있도록 개발된 냉각조끼(cooling vest)와 냉각 목걸이(cooling collar) 등이 소개되고 있으며, 이러한 장비가 없는 경우에는 얼음물을 적신 냅타월을 활용하는 방법도 제시되고 있다.

냉각 조끼는 냉침수법 보다 심부온도를 감소시키는데 더 효과적이며, 피부온도 감소에도 효과적이다. 또한, 심혈관 피로와 열 스트레스 현상을 감소시키는데도 효과적이다. 냉각 목걸이는 훈련 중에 근육의 생리적인 반응에 영향을 미치지 않으면서 가장 효과적으로 열 스트레스를 완화시키는 효과가 있는 것으로 보고되면서 고온 환경에서 훈련 중에 실용적으로 적용시킬 수 있는 전략이 될 수 있다.

컨디션 조절을 위한 수분섭취 전략

탈수현상은 경기력을 감소시킬 수 있기 때문에 경기력 향상을 위해 선수들은 훈련을 하기 전에 체수분 상태가 정상적인 상태에서 훈련을 시작하는 것이 중요하다. 일반적으로 훈련 시작 2시간 전에 약 400~600ml의 음료를 섭취하도록 권장되고 있으며, 이러한 전략은 고온 환경에서 훈련 중 심부온도 상승을 예방하고 체온조절 능력과 경기력 향상에 긍정적인 효과가 있다. 고온에서 훈련 및 경기 중에 격심한 탈수가 예상되는 선수들은 글리세롤 섭취로 체수분량을 정상상태로 만들 수 있는 긍정적인 효과도 있지만, 글리세롤 보충제를 사용하기를 원하는 선수들은 두통과 위장관 장애와 같은 부작용에 대해서도 인식해야 할 것이다.

고온 환경에서 훈련으로 인한 체수분량의 손실은 체중의 감소와 혈장량 감소를 유발시킨다. 체수분의 균형은 땀의 손실량에 의하여 결정될 뿐 아니라 폐를 통한 호흡 그리고 지방과 탄수화물의 대사에 영향을 받는다. 개인차는 있겠지만 일

반적으로 고온에서 훈련 중 시간당 1ℓ 이상의 체수분량이 손실되므로 체수분의 균형을 유지하는 전략이 필요하다.

따라서 고온에서 훈련 중에 15분마다 약 300ml의 수분을 섭취하게 되면 시간당 1.2ℓ의 수분을 섭취하게 되어 탈수를 예방하는데 효과적인 전략이 될 수 있다. 고온 환경에서 장시간 지속되는 훈련 중에 과도한 땀 손실과 과도한 양의 수분섭취는 저나트륨혈증을 유발시킬 수 있으므로 주의가 필요하다. 이러한 상황에서는 수분 섭취를 위하여 모든 음료수에는 저나트륨혈증의 예방과 적절한 흡수를 위하여 나트륨(10~30mmol/L)을 포함시키는 것이 권장되고 있다. 훈련 후 손실된 체수분량을 보충하여 체수분의 균형을 유지하는 전략은 신체의 회복 과정에 중요하며 훈련 중에 손실된 체수분량은 훈련 전 체중과 훈련 후 체중을 비교하여 감량된 체중으로 파악할 수 있다. 이러한 점검은 특히, 더운 날씨와 습한 날씨에 훈련을 실시한 후에 더 중요시 된다. 훈련 후 체수분량을 정상적인 상태로 만들기 위한 효과적인 방법은 땀의 손실량과 나트륨 손실량을 재 보충할 때 가능하다.

혈장 저나트륨 농도는 항이노 호르몬의 생성을 억제하여 소변량을 증가시키게 된다. 따라서 훈련 후에 나트륨이 포함되어 있는 음료수 보충이 순수한 물을 섭취한 경우와 비교할 때 체수분의 균형을 강화시키는데 더 효과적이다.

그러므로 선수들은 충분한 양의 나트륨이 포함된 음료수를 선택하는 것이 좋다. 그리고 적절한 양의 탄수화물을 포함시키면 나트륨과 수분의 장내 흡수율을 증가시킬 수 있다.

그러나 탄수화물 농도가 10% 이상 포함된 음료수는 수분 흡수율을 감소시키게 된다. 따라서 선수가 훈련 후에 극심한 탈수현상이 있을 경우 체수분의 균형을 유지하기 위한 수분의 재보충이 에너지 보충을 위한 글리코겐 재보충보다 더 중요한 전략이 될 수 있다.

무더운 여름철에 직면하게 되는 운동유발성 심부온도 상승과 탈수현상을 예방하여 선수들의 컨디션 유지를 위해 지도자들의 역할도 그 만큼 중요시된다. 따라서 고온 현상이 지속되면 하루 중 가장 기온이 낮은 시간대를 선택하여 훈련하는 것을 고려해야 하며 훈련 후 선수들의 소변량과 소변 색깔을 확인하여 선수들의 수분 섭취 상태나 선수들의 컨디션을 수시로 점검하는 것이 필요하다. 무더운 여름철 스포츠현장에서 흘린 땀방울이 다가오는 전국체전에서 값진 결실을 맺기를 기원해 본다.

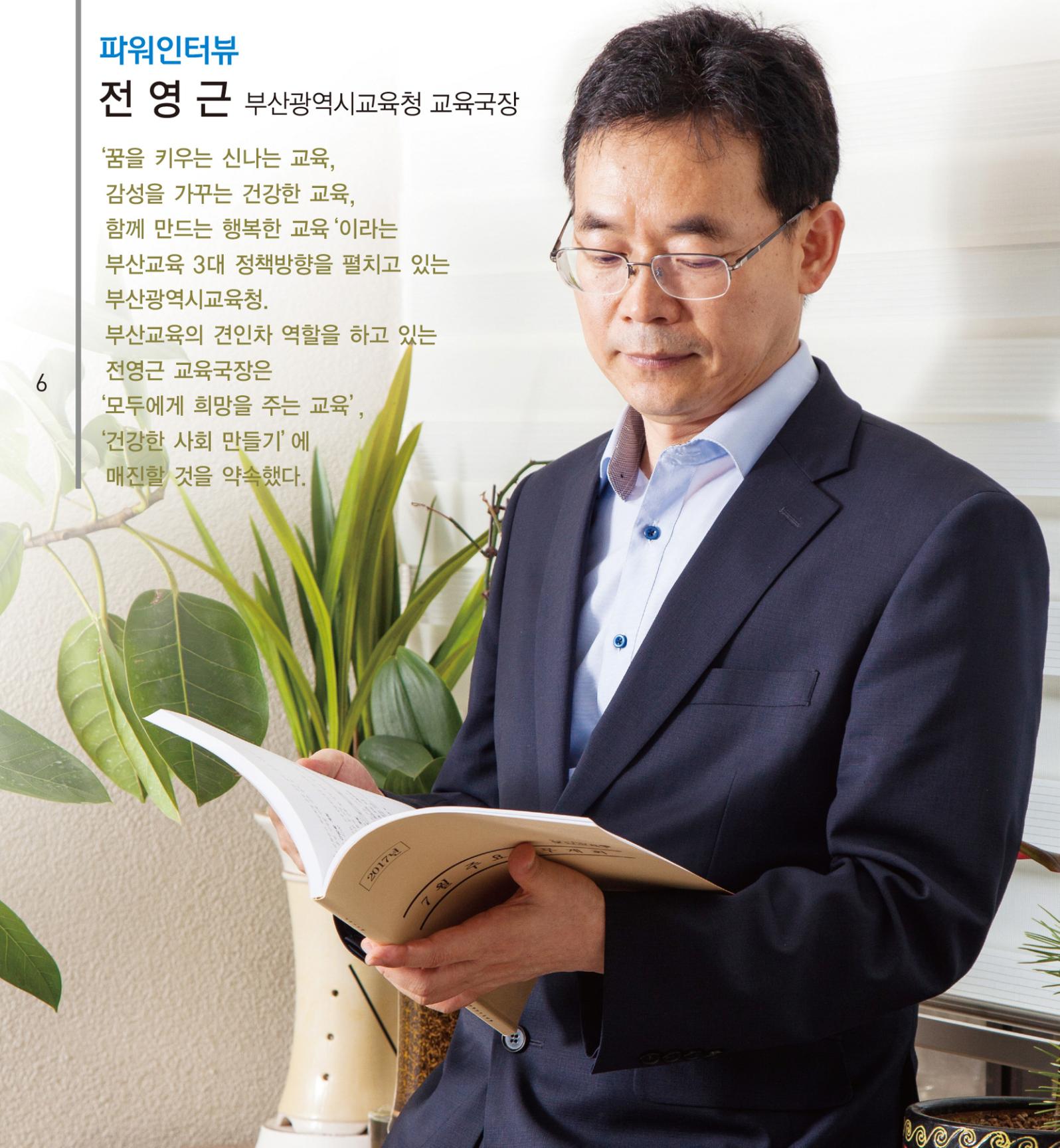


신나고, 건강하고, 행복한 부산의 교육을 위해

파워인터뷰

전영근 부산광역시교육청 교육국장

‘꿈을 키우는 신나는 교육,
감성을 가꾸는 건강한 교육,
함께 만드는 행복한 교육’이라는
부산교육 3대 정책방향을 펼치고 있는
부산광역시교육청.
부산교육의 견인차 역할을 하고 있는
전영근 교육국장은
‘모두에게 희망을 주는 교육’,
‘건강한 사회 만들기’에
매진할 것을 약속했다.



‘모두에게 희망 주는 부산교육’, 견인차 역할

부산교육을 두루 살피고 지원하는 역할을 담당하고 있는 전영근 교육국장은 앞서 언급된 부산교육 3대 정책방향을 중심으로 한 교육정책과 역점사업의 큰 그림을 그리는 교육국의 총괄 지휘관이다.

1984년 남여자중학교 교사로 교직에 입문한 그는 2003년 교육 전문직에 입직 후 교원 인사와 교육과정, 진로진학 등을 담당하였으며 부산영상예술고등학교 학교장을 지내기도 했다. 평소 ‘어떻게 하면 학생들과 선생님이 행복할까’를 늘 고민한다는 그는 투철한 교직관과 사명감으로 교육계에서 정평이 난 인물이기도 하다. 특히, 교육에 대한 변함없는 소신과 열정을 토대로 부산교육의 혁신과 발전을 이끌면서 ‘모두에게 희망을 주는 부산교육’을 위한 견인차 역할을 하고 있다.

‘모두에게 희망을 주는 교육’이란, 어떤 교육일까. 우선 첫 번째, ‘꿈을 키우는 신나는 교육’으로, 학생의 미래핵심역량 강화와 꿈과 끼를 키우는 진로·직업교육, 가르치는 보람이 있는 즐거운 교실이다. 두 번째는 ‘감성을 가꾸는 건강한 교육’으로, 존중과 배려의 인성교육과 활기차고 건강한 학교 그리고 안전하고 청렴한 교육환경을 만드는 것이다. 세 번째는 ‘함께 만드는 행복한 교육’으로 희망과 나눔의 교육복지 실현, 소통과 공감의 신뢰받는 교육행정, 학교문화의 혁신을 담고 있다는 것이 그의 설명이다.



우문현답 우리의 문제는 언제나 현장에 그 답이 있다

그럼, 이러한 정책방향을 담은 부산교육의 역점과제는 무엇일까. 우선 독서와 토론 교육을 활성화하고 교원역량 강화와 실천중심의 인성교육 그리고 교육격차를 해소하는 것이다. 그런가하면 학교 스포츠클럽활동을 통한 바른 인성의 함양과 이를 통한 학교폭력 예방, 동서격차해소를 위한 서부지역 중등해양스포츠 체험교실(30개교, 중학교 1학년 전원), 교육격차해소를 위한 교육취약지역 우수학교 스포츠클럽활동 예산 추가지원(58팀) 등 전영근 교육국장은 구체적 역점과제를 들어 부산체육 발전과의 연계성을 주제로 풀어냈다.

부산교육 현장을 이끄는 그가 갖고 있는 인생철학은 무엇일까. 그는 이와 관련해 '역지사지(易地思之)'를 좌우명으로 꼽는다. "세상사람 모두가 알 만큼 흔한 말이지만, 일상생활에서 실천하기란 생각보다 쉽지 않은 것이 역지사지입니다. 우리가 살아가는 가운데 많은 다툼과 갈등이 자기주장만을 내세우거나 자신의 이익만을 추구하는 데서 비롯됩니다"라고 말한다.

이는 교육계에 있는 모두가 마찬가지라며, 교육정책을 입안하고 실천하고 현장의 의견을 들어 다시 피드백 해야만 교육 본질에 바탕한 올바른 효율적인 교육정책을 만들어 나갈 수 있음을 덧붙였다. 그러면서, 우리의 문제는 언제나 현장에 그 답이 있다는 "우문현답"이라는 줄임말로, 교육 현장의 중요성을 되짚기도 했다.



운동하는 문화조성을 위해 최선의 노력을 할 터

평소 가벼운 등산이나 배드민턴 운동을 한다는 전영근 교육국장. 그는 부산체육은 그동안 부산시체육회의 노력으로 시민들의 삶에 있어 필수적인 요소가 되었다고 말한다. 그는 이어 "남녀노소 누구나, 언제 어디서나, 체육을 할 수 있는 여건이 조성되었으면 하는 바람입니다. 일반 학생들을 위한 스포츠클럽이 더욱 활성화 되어서 생활체육과 학교체육의 기반위에 엘리트체육이 발전하기를 바라는 마음을 전했다.

그는 아울러 건강한 시민이 건강한 사회를 만들며, '건강한 시민'이 되려면 어릴 때부터 운동을 생활화해야 한다는 인식을 바탕으로 부산교육청도 체육 활성화를 위해 최선의 노력을 기울이겠다고 말했다.

현재 이와 관련해 부산교육청은 학교마다 다양한 학생스포츠클럽을 운영하고 있으며, 지역주민과 학부모를 위한 스포츠 강좌를 개설하고 학교 체육시설을 개방하는 등 지역주민이 체육활동에 쉽게 참여할 수 있도록 힘쓰고 있다. 뿐만 아니라, 부산교육청은 늘 운동하는 문화 조성에 힘쓰는 한편, 앞으로도 부산광역시체육회와 더불어 가정, 학교 그리고 건강한 사회 만들기에 더욱 매진할 것을 약속했다.



'활'을 보내며 '궁도'에 빠지다



궁도 동호인

데이비드 맥클레인 _ David Maclean

살면서 가장 소망하는 한 가지가

“5단 승단 패스”라고 말하는 데이비드 맥클레인 씨.

대학에서 영어를 가르치는 것도 좋지만

궁도에 빠져있는 시간이 그에게는 가장 소중한 순간이다.

‘활’을 더 잘 쓰기 위해 한국의 문화를 공부하고,

역사를 공부한다는 그가 빠진 궁도의 매력은 과연 무엇일까





새로운 인생을 찾게 한 근원, 궁도

오래전 머나먼 캐나다에서 영어를 가르치기 위해 한국을 찾았다는 데이비드 맥클레인 씨, 그가 궁도를 접한 것은 단순한 호기심 차원이었다. 울산대학교에서 근무하던 당시, 태화강 근처에 있던 원학정이라는 궁도장을 알게 된 그는 캐나다에서 살 때 잠시 배웠던 양궁을 떠올렸다. 궁도와 비슷한 양궁에 익숙해 있던 그는 호기심의 연장 차원에서 자연스럽게 궁도를 접하게 되었다.

이후, 2011년까지 영어회화 교수로 근무하면서 오직 학교와 활터를 오가며 연습에 매진했던 그는 꾸준히 명궁의 반열에 오르기 위해서 각종대회 참석과 승단시험 등에 도전, 본격적으로 입문하여 활쓰기를 배우게 되었다.

남녀노소 누구나 할 수 있고, 혼자서도 수련이 가능하며 정신수양에 알맞은 스포츠라는 점에 깊이 끌렸다는 것이 그가 느낀 궁도의 매력이다. 이는 한국에 대한 관심으로 확대되어 한국의 전통 활쏘기 문화에 깊은 관심을 갖게 했다. 이후 그는 번역된 책으로 한국 역사를 공부하는 등 궁도의 매력에 흠뻑 빠져들게 되었고, 본격적으로 입문했다.

현재 거의 모든 궁도 동호인 활동에 참여하는 열혈 궁도인으로도 유명한 데이비드 맥클레인 씨는 부부 공사로도 유명하다. 부산에 있는 사직정이라는 궁도장에서 활 공부를 본격적으로 시작했던 당시 지금의 아내를 만났다는 그는 궁도가 사랑까지 이어주었다고 말한다. 활 공부를 위해 찾은 곳에서 동호인으로 먼저 활을 배우고 있던 한 여인에게 호감을 갖게 되었고, 마침 궁도장의 고문님이 오작교가 되어 자연스럽게 지금의 아내를 연결시켜 주었다는 것이다. 누가 먼저랄 것도 없이 사랑의 화살을 쏘아댄 부부는 이후, 혼자가 아닌 나란히 활시위를 당기는 사이가 되었다. 과녁을 향해, 변치 않는 사랑을 향해!



'반구저기'의 정신으로, 다시금 서다

동호인 공도 대회라면 전국 어디라도 찾아간다는 그는 전국대회 영남동해지구대회를 비롯해 진부산대회, 친선대회에서 수상을 하는 등 수상이력 또한 화려하다. 그가 이렇게 활발한 대회 참여를 하는 이유는 기량 발휘뿐만 아니라 대회를 통해 다시 몸과 마음을 바로잡는 계기가 되기 때문이다.

'화살이 과녁에 맞지 않아도 남을 탓하지 않고 자신을 돌아본다'는 의미의 반구저기(反求諸己)를 늘 마음에 새기고 산다는 그는 지나간 것을 매듭짓고, 한 차원 더 높이 승화시키는 공도의 정신을 본받고 싶다고 말한다.

캐나다에 살 때 카누나 헌팅, 크로스컨트리 스키, 스쿠버다이빙 등의 활동을 즐겼지만, 지금은 하루 4~5시간 가량을 공도에만 매진하고 있다는 그의 가장 큰 소망은 명궁(5단)의 반열에 드는 것이다. 참고로 공도는 4단 이하는 개량된 활과 화살을 사용할 수 있지만, 5단부터는 전통 기법으로 제작된 각궁과 대나무 화살을 사용해야 한다. 일반 각궁은 활이 강궁인데 비해 대나무 화살(죽시)은 썰로 깎아 되어 바람의 영향뿐만 아니라 기후변화에 민감하다. 그만큼 명궁의 반열에 드는 과정은 어렵고도 힘들다.

그렇게 선택받은 공도인에게 내어지는 칭호를 위해 연마를 거듭하고 있는 그는 젊은 층을 위한 공도 프로그램이 너무 부족하다며, 부산의 공도문화에 대해 아쉬운 마음을 피력하기도 했다. "인기 스포츠를 보아도 그 성공은 젊은 청년층에서 시작했다고 볼 수 있습니다. 공도도 마찬가지로 이런 점이 적용되어야 한다고 생각합니다. 그런 의미에서 양궁에 못지않게 한국의 전통 활쏘기가 다른 여러 나라에도 많이 알려지길 바랍니다."

한국의 많은 활쏘기 동호인들이 전통을 소중히 여기고 젊은 공도인들과 이에 대한 지원이 늘어났으면 좋겠다고 말하는 데이비드 맥클레인 씨. 그의 눈으로 본 한국의 전통, 공도가 다시금 만개할 수 있기를 기원해본다.





수영 꿈나무들에게 '칭출어람' 을 꿈꾸다

이색인터뷰

윤미연

부산광역시수영연맹
전무이사



지난 5월, 제46회 전국소년체육대회에서 부산 선수단은 무더기 금메달을 따내며 선전했다.

특히, 수영에서 안유진(부산체중)양은 여중부 접영 200m에 이어 접영 100m에서 우승해 2관왕을 차지했으며, 이송은(백산초등·여초부 접영 100m)양도 금메달을 부산 선수단에 안겼다.

한편, 부산 북구 백산초등학교(교장 김외숙)는 초등 수영종목에서 금메달 4개와 동메달 6개를 획득해 단위학교로선 전국 최고의 성적을 거둬 화제가 되었다. 이러한 선전 뒤에는 '제46회 전국소년체육대회' 수영종목의 코치를 맡았던 윤미연 전무이사의 헌신적인 노력이 있었다.

선수들에게 '최고의 자리' 만들어주고파

지난 '제46회 전국소년체육대회'에서 그야말로 메달밭을 일군 수영 종목. 코치를 맡았던 그녀는 2016년 11월부터 부산시 수영연맹의 전무이사를 맡고 있고 있다. 윤 전무이사는 현역 출신으로 누구보다 선수들을 잘 이해하고 지도하기로도 유명하다. 그도 그럴 것이 1991년부터 1994년까지 국가대표 상비군과 수영 국가대표로 현역생활을 했으며, 2008년도에 수영 꿈나무 국가대표 지도자를 시작으로, 지난 1월부터는 부산시체육회 수영 실업팀 감독을 맡고 있기도 하다.

그녀는 수영뿐만 아니라 다양한 자격을 겸비한 만능 스포츠우먼으로 정평이 나 있다. “개인적으로는 못하는 운동이 거의 없을 정도로 운동을 너무 좋아하는 편입니다. 그래서 전공이 아닌 자격증에 도전도 많이 했습니다. 중등학교 2급 정교사 자격증을 비롯해 수영전문스포츠 지도사 2급, 생활스포츠 지도사 2급(수영, 에어로빅, 게이트볼, 보디빌딩, 레크레이션), 동력수상 레저기구 조정면허 일반조정 2급, 스포츠마사지 3급, 카이로프라틱 2급, 공인3급 수영심판 자격, 오픈워터 스쿠버 다이버, 수상 안전요원 등 이왕 하는 거 제대로 해보자 싶어 다양한 자격증을 따기도 했습니다.”

그녀의 이런 에너지의 원천은 다분히 지도자적 관점에서 출발한다. 많은 지도자들 중 자신을 선택해 믿고 배우는 이들에게 ‘최고의 자리’를 만들어주고 싶은 것이 가장 큰 소망이라고 말하는 그녀는 가장 빛나는 시절, 가장 빛나는 시간을 만들어 주는 것이 스승으로서의 목표라고 강조한다.

모두가 함께 ‘연습을 실전처럼, 실전을 연습처럼’

제46회 전국소년체육대회 선전을 비롯해 다관왕 배출 등 여러 성과가 있었던 만큼 지도방법 또한 남달랐을 법 하다. 그녀는 이에 대해 ‘연습을 실전처럼, 실전을 연습처럼’ 한 것이 유효했다고 말한다.

이를 위해 그녀는 전국 소년체전 한 달 전부터 전지훈련 및 강화훈련 등을 통해 시합과 똑같은 상황의 훈련을 펼쳤다. 예를 들면, 수영시합은 9시부터 예선이 진행되기에 식사도 이를



고려해 지도했다. 보통 식사 후, 3시간 정도가 지나야 에너지로 전환 될 수 있기 때문에 새벽 6시에 기상, 곧바로 식사를 할 수 있도록 한 것이다.

그런가하면, 몸 풀기와 오전훈련, 점심식사 후 피로회복을 위해 낮잠시간을 넣고, 결승시간에 맞춰 오후 훈련을 진행하는 등 선수들이 신체리듬을 대회에 완전히 적응시키도록 했다. 또, 동선 및 주변 환경을 시합장과 거의 흡사하게 맞춰 대회 시 긴장감을 최소화시키기 위한 노력을 중점적으로 펼쳤다. 선수들 또한 바로, 이러한 부분이 본선에서 최고의 기량을 발휘하는데 큰 도움이 되었다고 입을 모은다.

이 과정에서는 숨은 조력자도 있었다. 삼시세끼 외에도 식사량에 버금가는 두 번의 간식을 챙기고, 훈련기간 중 영양 불균형을 고려해 각종 영양식을 만들어 제공하는 등 학부모들의 헌신적인 노력 또한 크게 한몫했다.



포기하지 않는 끈기와 따뜻한 인성

윤 전무이사는 선수들의 훈련이나 지도 시에는 누구보다 까칠하지만, 그 외 모습은 따뜻함이 넘치기로 유명하다. 실제로도 그는 '사람 냄새나는 사람'이 되고 싶다고 인생관을 드러낸다. "지혜로움을 바탕으로 의리가 있는 사람, 열정으로 가슴이 뛰는 사람, 지혜롭고 따뜻한 휴머니스트 등 하루하루를 '사람 냄새나는 사람'으로 살고 싶습니다"라고 말하는 그녀의 말에서 따뜻한 인성까지 겸비한 꿈나무들의 미래가 예상된다.

부산태생으로 초-중-고-대학까지 모두 부산에서 졸업한 윤 전무이사는 부산시체육회에서 수영 여자 실업팀 선수 시절 30세까지 선수로 전국체전에 참가하여 상위권 성적을 유지한 인물이다. 부산의 토박이 체육인의 한 사람으로, 요즘 선수들의 모습을 보면 안타까울 때가 많다고 말하는 윤 전무이사는 포기하지 않는 근성을 모든 스포츠 꿈나무들에게 당부했다.

"이전에 저희 운동할 때와는 달리 너무 좋은 환경, 부족함 없는 지원을 받으면서도 조금만 어려운 시기가 오면 넘어 서지 못하고 놓아버리는 이들이 많습니다. 빠른 포기에 타고난 재능이 묻혀 버리는 안타까운 경우를 종종 보게 되는데, 굳건한 의지와 소신을 가지고 어려운 시기를 슬기롭게 극복해내다면 짜릿한 승리의 기쁨은 누구나 만끽하게 될 것입니다."

14



주요경력

2016. 11~현	부산시수영연맹 전무이사
2017.1~현	부산시체육회 수영 실업팀감독
2011	MBC전국 핀 바다수영대회 아나운서
2008~2012	수영 꿈나무 국가대표 지도자
2005.3~현재	북부교육지원청 전임 수영 경기지도자
2000.3~현재	동아대학교 경기지도학과, 생활체육학과 시간강사
1999~2006.3	부산시체육회 수영 실업팀선수
1993~1994	수영 국가대표
1991~1992	국가대표 상비군

최근 '더 많은 것을 알아야 한다'는 생각에 스포츠의학을 전공, 박사과정까지 마쳤다는 그녀가 계속해서 배움을 실행하는 이유는 단 하나! 아이들을 더 잘 가르치고 싶은 것이 배움의 목적이다. 박사라는 타이틀이 끝이 아니라 늘 배고프다는 생각으로 무엇이든 더 배우고자 한다는 그녀는 한 연맹의 실무책임자로서 부산 최고의 수영연맹이 되도록 최선을 다하겠다고 다짐한다.

한편, 지도자의 한 사람으로 지금처럼 시상대 제일 높은 곳에 설 수 있는 최고의 수영선수를 만들기 위해 노력하며, 부산체육에 이바지 할 수 있는 사람이 되고 싶다는 윤 전무이사. 그녀는 지면을 빌어 부산 지역 우수 선수들이 "고향인 부산에서, 부산을 대표하는 선수로, 선수생활을 끝까지 마무리 할 수 있도록 많은 응원과 관심을 당부드리며 북부교육지원청과 백산초등학교(교장 김외숙) 관계자의 도움으로 전국소년체전에서 좋은 성적을 내었다. 앞으로도 좋은 성과를 거둘 수 있도록 더욱 노력하겠다"고 전했다.



부산체육 PANDORAMA | 5월의 현장 제46회 전국소년체육대회



꿈나무들의 축제



제46회 전국소년체육대회

“품어라 행복충남, 뛰어라 대한민국”이라는 구호 아래 ‘제46회 전국소년체육대회’가 지난 5월 27일(토)부터 30일(화)까지 충청남도 일원에서 개최됐다. 이번 대회에는 17개 시·도에서 1만7천 명의 선수 및 임원이 참가했다. 올해에는 축구, 야구(소프트볼), 농구, 배구, 핸드볼, 럭비, 하키 등 7개 단체종목과 육상, 수영, 자전거, 양궁, 사격, 역도, 롤러, 조정, 카누 등 9개 기록종목, 레슬링, 복싱, 씨름, 유도, 태권도 등 5개 체급종목, 펜싱, 검도, 테니스, 탁구, 정구, 배드민턴, 골프, 승마, 체조, 세일링, 볼링, 근대3종, 철인3종(수영·자전거·마라톤), 바둑 등 14개 개인단체 종목으로, 모두 35개 종목의 경기가 펼쳐졌다.

올해 전국소년체육대회는 자라나는 학생들과 국민 모두가 하나 된 화합의 축제로, 뜨거운 열정과 정정당당한 승부의 명장면이 펼쳐졌다. 부산선수단의 선전에 감사를 표하며 현장의 소리를 생생한 사진과 함께 전한다.



부산체육중학교
레슬링
감독 권재창

>>10명의 레슬링 전사들

부산체육중학교 레슬링부는 2013년부터 2015년 까지 전국소년체육대회에서 3년 연속 금메달을 획득하였으며, 올해는 금메달 2개(그레코로만형 76kg 노민기/3학년, 그레코로만형 42kg 임도훈/3학년), 동메달 1개(자유형39kg 성영준/1학년)를 획득하는 쾌거를 이루었다.

침체된 부산레슬링이 재도약하는데 큰 기여를 하고 있는 부산체육중 레슬링팀은 현재, 10명 남짓 선수로 구성되어 있으며 명실상부 전통의 강팀이 되었다. 여기에는 손영태 지도자의 숨은 노고와 함께 선수들의 불굴의 노력, 지도자의 지도력, 학교장의 강한 신뢰와 지원, 학부모의 아낌없는 격려가 만들어낸 결과라 할 수 있다.

지난해 '제44회 문화체육관광부장관기 전국학생레슬링선수권대회'에서 부산레슬링역사상 처음으로 중등부 우승을 거머쥐기도 했다.

>>전략적 훈련으로 강점을 극대화

국가대표팀 선수들의 훈련프로그램을 적용하여 보다 체계적이고 수준 높은 트레이닝을 한다. 어린 선수들이기 때문에 기본기에 충실하도록 주안점을 두고 있다. 특히, 동·하계강화훈련기간에는 꿈나무 및 청소년대표팀, 전국우수팀 등과 합동훈련을 통해 선수들의 장단점을 분석하고 보완하며 체력과 기술 수준들을 상당부분 끌어 올린다. 그런가하면, 매년 3월이 되면 특별전지훈련을 기획해 삼성생명 레슬링팀, 태릉선수촌 견학 및 합동훈련으로 목표의식 강화와 국가대표선수들에게 재능기부를 받고 있다. 이러한 과정을 통해 선수들은 힘든 훈련을 이겨내고 목표를 향해 포기하지 않고 달려

나갈 수 있는 자극제가 된다.

한편, 학기 초 전국시합을 마치면 단점은 보완하고 강점은 극대화시키며, 전국소년체전 대진추첨을 한 후에는 라이벌 선수의 장단점을 분석하여 맞춤형훈련을 실시한다. 아울러 전국소년체전 전까지 대학 최고의 팀인 경성대학교 레슬링팀 및 부산지역 고등학교 레슬링팀과의 합동훈련으로 지도를 받고 실전스파링으로 최종 담금질을 한다. 이러한 훈련을 통해 만들어진 선수들이 바로 노민기·임도훈 등 선수이다.

>>고생 끝에 획득한 최우수선수의 영광

노민기 선수는 초등학교 시절 씨름선수로 전국소년체전을 제패한 학생이다. 그는 올림픽에 서보겠다는 일념으로 레슬링으로 종목을 변경하는 큰 결심을 했다. 처음에는 씨름의 자세와 습관이 레슬링을 하는데 오히려 큰 장애가 되어 전향 후 2년 여간 늘 고배를 마셨지만 그는 포기하지 않고 어느 선수들보다 더 많은 훈련량을 견뎌냈다. 그렇게 혹독한 훈련을 이겨낸 결과 그는 전국소년체육대회 전 경기 테크니컬 폴승으로 금메달과 함께 대회 최우수선수의 영광을 안게 되었다.

한편, 임도훈 선수는 귀여운 외모에 왜소한 체구로 레슬링하고는 어울리지 않는 학생 외모이지만 강한 의지만큼은 누구에게도 뒤지지 않는다. 그는 늘 포기하지 않는 근성과 금메달에 대한 강한 의지로 지도자의 가르침을 그대로 소화했다. 무엇보다 늘 긍정적인 사고로 웃음을 잃지 않는 임도훈 선수는 항상 다음 목표를 향해 가는 진도유망한 선수이다.

>>균형 있는 훈련으로 학습도 쑥쑥

앞으로는 레슬링에 대한 편견을 깨고 저변 확대가 필요하다. 아직도 '레슬링'이라고 하면 프로레슬링을 떠올리고, '키가 잘 자라지 않는다' 등의 편견을 가지고 있다. 이미 우리나라 그레코로만형 레슬링이 강하다는 것은 수많은 대회를 통해 증명 되었다. 미국에서는 많은 학생들이 레슬링을 배우고 시합에 나가는 도전을 이어간다. 그것으로 뛰어난 선수는 특기생으로, 레슬링을 경험한 일반학생은 원하는 대학에 진학할 때 큰 보탬이 되기도 한다.

우리나라에서는 운동을 하면 공부도 안 될 뿐더러 운동 말고는 아무것도 할 수 없다고 흔히들 생각한다. 이러한 편견을 깰 때, 레슬링은 강력한 의지로 무엇이든 할 수 있는 종목이 될 것이다. 나아가 이것이 무기가 되어 공부하는 선수를 만들고, 공부하는 선수는 현재와 같이 여러 분야로 진출하게 될 것이다. 실제로 레슬링을 경험한 많은 인사들이 다양한 분야에 진출해 있다. 대표적으로 이건희 삼성그룹회장의 경우, 학창 시절 레슬링을 한 바 있으며, 대한레슬링협회 명예회장이기도 하다.

또한 지도력이 우수한 지도자들이 유출되지 않도록 인센티브나 급여체계가 좀 더 안정화 될 수 있도록 보완 되었으면 한다. 현재 처우가 조금씩 개선되고 있긴 하지만, 우수한 선수들을 만들어낼 수 있는 좋은 지도자들이 떠나고 있는 것이 현실이다. 그런 의미에서 지도자의 처우 개선과 아울러 운동선수 출신들의 대학진학에는 가산점제도가 적용되어야 한다. 이러한 제도가 생겨날 때, 운동하려는 어린 선수들이 생겨날 것이고 스포츠발전도 이루어 질 것이라고 전망한다.





재송중학교
레슬링
코치 김정배

>>모두가 함께 만들어낸 '상'

재송중학교 레슬링부 선수들은 일반 학생들과 같이 학업을 열심히 했으며, 대회를 치르는 동안 e-스쿨을 통해서 동영상 강의를 통해 시험 준비도 하였다. 가정에서는 학부모의 희생이 학교에서는 선생님들의 도움으로, 이번 소년체전에서 학생들은 금메달 2개, 은메달 1개라는 종합우승의 기록을 세웠다. 그 주인공은 그레코로만형 69kg 금메달 서문제민(3학년), 자유형 76kg 금메달 이창윤(3학년), 자유형 63kg 은메달 전승윤(3학년) 선수이다.

>>기분을 중시한 훈련

재송중학교는 공립학교로 훈련시간이 제한적이고, 학교 일정에 따른 변수들이 많다. 그렇지만 레슬링부 선수들은 주어진 시간을 효율적으로 사용하였다. 특히, 김정배 코치는 선수들의 흥미와 열정을 잃지 않게 하기 위해 늘 고심하고 집중력이 떨어지는 시간에는 많은 대화를 통해 문제점을 발견해 나가면서 스스로가 깨닫고자 하는 장면을 연출시킴으로 동기부여를 이끌었다. 그런가하면, 성장기 아이들에게 나쁜 자세의 예시를 통해 걸멋에 휘둘려 멋져 보이는 기술보다는 실용적이며 안정적인 자세의 기술훈련 방법을 반복했다. 이를 통해 기본기를 다듬는 한편 타시도 선수들과의 차별성을 두었다.



>>응원과 격려가 좋은 성과의 원천

이러한 성과에는 주변의 응원과 격려가 좋은 성과를 거두는데 큰 힘이 되었다고 한다. 특히, 부산시레슬링협회의 전폭적인 지원과 지지를 받을 수 있는 제반 사항이 마련되어 있어 좋은 결과를 이끌어냈으며, 원로들의 뜨거운 성원으로 좋은 성과를 내었다.

>>지속적인 지지가 이어지길

훌륭한 지도력과 실력을 가졌음에도 현실적인 처우, 상황과의 고민과 타협으로 인해 자리를 떠나는 안타까운 상황들을 보게 된다. 다행히도 부산시체육회의 역량과 관심으로 상황이 나아진 것은 사실이다. 지속적인 관심과 사랑으로 학생선수, 지도자들의 발전과 부산체육의 발전을 이뤄나가기 바란다.

>>건강한 사회구성원이 되길 기대

선수들에게 늘 하는 이야기지만 올림픽 금메달리스트가 되는 것이 인생의 전부는 아니며 변호사, 교사, 사업가 등 다방면에서 활동하기를 바란다. 진정으로 레슬링과 스포츠를 좋아하며, 건강하고 올바른 사회를 위해 나아가는 멋진 친구들로 성장했으면 한다.



해강중학교
세일링
코치 최정연

>>2관왕 차지로 다시금 영광을

이번 소년체전의 세일링부 남녀 단체전 종목 우승은 의미가 매우 크다. 남자부 김동욱(해강중3) 선수는 3년간 랭킹 1위로, 모든 대회를 석권하고도 2년간 체전에서의 부진을 딛고 올해 개인 및 단체전 2관왕을 차지하여 값진 금메달을 획득하였다.

>>단체전 곳곳에서 승전보

단체전 결승에서는 라이벌인 충남팀과의 경기가 쉽지 않았다. 바람의 변화가 심하여 순위가 자주 바뀌는 상황이었지만, 부산팀 리더 김동욱(해강중3) 선수의 노련함으로 바람을 예측하여 팀을 리드하였고 우승할 수 있는 상황을 만들었다.

단체전 성시유(해강중1) 선수와 개인전 여자부 박정빈(해강중1) 선수는 1학년 선수임에도 불구하고 전국랭킹 1·2위의 자리를 지켜갔다. 현재 옵티미스트급에서 독보적인 기량을 보이고 있으며 현 국가대표로 발탁되어 활약 중이다.

향후에도 전국 1위를 넘어 선수들이 현재에 안주하지 않고 2018년 아시안게임에도 좋은 성적을 기대해본다.





**태권도
금양초(6)
남영재 선수**

**>>중학교 팀과 합동훈련하며
실전 경험 쌓아**

개인체육관에서 평일에는 전술훈련을 그리고 주말에는 체력훈련을 하며 준비했습니다. 다른 선수들보다 한두 시간 먼저 나와 몸을 단련하고, 현재 초등학생이지만 중학교 팀과 합동훈련을 하여 실전 경험을 많이 쌓았습니다. 이런 노력 덕에 전국소년체육대회에서 금메달을 획득할 수 있었던 것 같습니다.

앞으로도 계속 태권도에 대한 열정을 가지고 성실히 훈련하는 한편 좋은 성적도 거둘 수 있도록 하겠습니다.



**육상(포환던지기)
동주중(3)
강민승**

>> '남들보다 하나 더 한다' 는 자세
'제43회 전국소년체전' 에서 금메달을 획득하였으며, 초등학교 부별 신기록을 수립했습니다. 그동안 노력한 결과가 밑거름이 되어 좋은 성과를 내었습니다. '남들보다 하나 더 한다' 는 자세로 훈련에 매진하였으며, 우수 선수들의 영상을 보며 포환던지기 기술을 배웠습니다.

>>차근차근 올라가는 꿈나무 계단
4학년 때 육상을 시작하여 포환던지기의 기초체력과 기본기를 다지고, 6학년 때부터 전국꿈나무선수에게 선발되어 동·하계 전국꿈나무선수 합동훈련과 부산체육고등학교에서의 전지훈련이 체력 및 경기력 향상에 큰 도움이 되었습니다.

>>최상의 컨디션 조절로 최선의 결과를
전국소년체전을 목표로 스포츠재활 트레이닝 지도자를 섭외하여 찜질과 마사지, 포환던지기에 보강할 수 있는 운동처방을 통해 부상예방과 컨디션조절이 시합에 도움이 되었습니다.

>>멋과 재미가 있는 스포츠 알리고파
육상이 비인기 종목이지만 올림픽과 세계선수권대회에서 좋은 결과가 많이 나와 우리나라에서 인기종목으로 되면 좋겠습니다. 아울러 개인적으로는 개인최고 기록인 18m, 82cm의 기록을 넘어 19m대의 기록을 달성하기 위해 노력하겠습니다. 그리하여 세계무대에서도 할 수 있다는 것을 보여주며, 포환던지기가 '멋과 재미가 있는 스포츠'임을 알리고 싶습니다.

**신곡초등학교
에어로빅스체조
코치 최인영**

>>선수들에게 무한한 박수를
체력과 정신적인 부분에서 힘든 훈련에도 불구하고 열심히 노력한 초등부선수들에게 박수를 보냅니다. 중등부 선수들도 열심히 훈련에 매진한 덕분에 초등부 3인조 금메달, 중등부 3인조 동메달, 중등부 5인조 동메달을 획득할 수 있었습니다. 금메달리스트의 주인공은 박윤, 이다희(신곡초6) 선수와 박지연(와석초5) 선수입니다.

>>반복훈련을 통한 수정과 보완
다른 종목보다 선발전을 빨리 끝내고 루틴을 만들어 선수들에게 맞는 난이도 선정과 아크로바틱, 리프트 등 여유롭게 수정하고 보완하며 반복 훈련을 많이 했습니다. 이 과정을 통해 선수들이 동작에 확실성과 여유를 가지고 대회에 참가할 수 있도록 훈련하였습니다.

>>트레이닝캠프 참여로 유대감 형성
한 달에 한 번 타지역 선수들과 함께 훈련하는 트레이닝캠프에 참여시켜 다양한 동작과 기술을 배우도록 하였습니다. 또한 타 시도 선수들과의 유대관계 형성과 선의의 경쟁을 통해 자신의 기량을 발전시키는 기회를 가졌습니다.

>>부산=에어로빅, 에어로빅=부산
3년 연속 금메달을 획득했지만 보다 노력하여 '부산하면 에어로빅! 에어로빅하면 부산!' 이 될 수 있도록 노력하겠습니다. 바라는 점이 있다면, 학교에서 에어로빅스 또는 에어로빅체조 종목에 선수를 발굴 및 육성할 수 있도록 진행되었으면 합니다.





사하중학교
자전거
코치 전창훈

>>단일팀에도 불구하고, 4개의 금메달 동계훈련을 시작으로 소년체전까지 사이클 훈련장의 트랙과 도로를 오가며 혹독한 훈련을 잘 이겨낸 결과, 사하중학교 자전거 팀 부산선수단은 단일팀에도 불구하고, 소년체전에서 금메달 4개를 획득하여 부산 사이클을 만방에 알렸다.

금메달 리스트로는 3km 단체추발에 김기령, 전지환, 박지환, 김동준, 홍지원, 임상섭, 단체스프린트에 김기령, 전지환, 박지환, 2km 개인추발에 김기령, 스크래치에 전지환 선수가 있다.

>>스피드훈련과 지구력훈련의 조합

사하중학교 자전거팀 부산선수단은 훈련 시즌에 트랙경기장 위주로 훈련하며, 오토바이 유도로 스피드훈련을 하고 단체훈련으로 지구력훈련을 실시한다. 훈련을 많이 한 만큼 선수들의 몸 관리도 중요한데, 시험 일주일 전부터 식단조절과 훈련량을 줄이는 한편, 몸 상태에 따라 특별 관리에 들어간다.

>>앞으로의 각오와 다짐

앞으로도 좋은 성적을 내기위해 꿈나무 육성이 활성화되고 상담을 통해 선수들이 활기차며 열심히 훈련할 수 있는 좋은 환경을 만들어주고 싶다.



대청중학교
육상(장대높이뛰기)
코치 이은하

>>장대높이뛰기 대들보 탄생



중학교 1학년 때부터 운동을 시작한 이태성 선수는 동·하계훈련을 성실한 결과 좋은 성과를 냈다. 그는 4m를 1차에 성공하며, 2016년에 이어 대회 2연패를 달성하는 쾌거를 이루어 부산육상의 새로운 유망주로 떠올랐다. 특히, 이태성 선수는 운동에 대한 열의가 강하고 꾸준하게 노력하는 노력형 선수로서 근력이 우수하고 기술 습득력이 좋다. 또, 바른 인성을 가져 항상 예의가 바르고 학업에도 최선을 다하는 모습을 보여 교사들과 학생들에게도 인기가 높다. "꼭 국가대표가 되어 한국 신기록을 달성하여 아시안게임 및 올림픽에서 좋은 성적을 내겠다"고 포부를 밝힌 이태성 선수는 스피드만 보강된다면 한국 장대높이뛰기의 대들보가 될 선수로 기대한다.

>>튼튼한 체력, 학력신장에도 최선을

육상부 선수들은 인근 산을 이용하여 오르막달리기 연습과 학교운동장에서 스피드 및 허들보강운동을 통한 체력강화 훈련을 하고 있다. 이어진 훈련은 주 2회 구덕운동장에서 기술과 웨이트트레이닝을 실시한다. 그 뿐만이 아니다. 운동뿐만 아니라 학업에도 열의를 다하고 있다. 특히, 대회참여 및 오후훈련으로 인한 수업 결손 시 보충학습과 e-school 학습을 통해 학력신장에 최선을 다하고 있다.

>>대한민국 육상 이끌 인재 양성에 투자

대청중학교 육상부는 2015년 8월 창단 이후로 각종 대회에서 우수한 성적을 거두고 있다. 교내에 장대높이뛰기장을 만들어 국제규격의 매트와 지주, 로프 등 연습시설을 설치하여 최고의 훈련시설을 갖추고 있으며, 다양한 기술훈련장으로 사용되고 있다. 향후, 기장군에 건설예정인 종합운동장이 완공되면 큰 도움이 되리라고 본다. 최고가 되기 위해 최선을 다하는 대청중학교 육상부는 대한민국 육상을 이끌 인재가 되기 위해 오늘도 뜨거운 태양아래 힘차게 달리고 있다.



부산선수단은 이번 대회에 34개 종목에 총 708명이 참가하여 나홀로이라는 시간 동안 함께 어울리고 땀방울을 흘렸다.

전 국민이 화합하는 충남에서 펼쳐진 이번 경기는 스포츠와 문화·역사·관광이 어우러지는 문화체전, 210만 도민이 함께 준비하고 즐기는 참여체전, 기존 자원을 최대한 활용하고 지역 경제에 견인역할을 하는 경제체전, 선수와 관람객 안전 및 편의를 우선하는 안전체전, 심신이 균형 잡힌 체육 꿈나무를 육성하는 희망체전을 목표로 진행되었다.

아름드리 산과 나무, 맑은 물이 어우러지는 곳! 충남에서의 소중한 추억이 부산선수단 모두에게 오래도록 간직되기를 바란다.





생활체육 동호인들의 색다른 도전 2017 전국생활체육대축전

깨끗한 바람과 따뜻한 기후, 푸른 바다, 한라산과 오름, 스포츠의 파라다이스로 불리는 제주도에서 지난 6월 8일(목)부터 6월 11일(일)까지 '2017 전국생활체육대축전(이하 대축전)'이 개최되었다. 이번 대축전에서는 17개 시·도에서 50,000여 명의 선수 및 임원이 참가했다.

함께 즐기고 감동하는 생활체육 축제의 한마당이자 건강한 100세 시대를 맞이하기 위해 개최된 대축전에서 부산선수단은 축구, 탁구 등 37개 종목에 1,050명이 참가했다. 이번 대축전에서 동호인들은 평소에 갖고 닦은 실력을 마음껏 발휘하여 스트레스를 날려버리고, 부상 없이 건강한 축제를 즐겼다.

20





보디빌딩 정기인(37) 동호인

>> 좋아하던 보디빌딩으로 대회 출전까지

개인적으로 보디빌딩이 너무 좋아 열심히 연습했고 또 자신감을 가지고 임한 결과, 2017 전국 생활체육대축전에도 출전하게 되었습니다. 덕분에 오전과 오후 하루 두 번 강도 높은 웨이트 트레이닝과 야간 유산소 운동, 절제된 식습관과 엄격한 다이어트 등 다방면으로 노력하여 '남자부 40세 이하 1위' 라는 좋은 결과가 나왔습니다. 무엇보다 부산보디빌딩이 '종합 3위' 라는 쾌거를 이루는데 보탬이 되어 더욱 의미 있는 대축전이었습니다.

>> 끝이 아닌 또 다른 시작

보디빌딩은 끊임없는 자신과의 싸움으로 즐기지 않으면 할 수 없는 분야입니다. 그런 면에서 몸으로 결과가 나오는 매력적인 운동이라고 생각합니다. 특히나 근육량이 많아도 포즈를 잘 잡아서 시합에서는 좋은 몸을 표현 할 줄도 알아야 합니다.

저 또한 포즈에 대한 고민이 많았지만 보디빌딩협회 부회장과 이사님께서 잘 지도 해주셨고, 같이 준비하였던 팀원들 간의 정보교류도 많은 도움이 되었습니다. 이번 대회를 끝이 아닌 또 다른 시작으로, 더욱 열심히 운동하고 전도할 수 있는 생활체육동호인 및 지도자가 될 수 있도록 노력하겠습니다.



스킨스쿠버 부산수중핀수영협회 박현주 사무국장

>> 개인의 기록을 갱신, 좋은 성과로 이어져

단체종목에서 줄다리기 1위, 짝스쿠버 2위, 수중사격·핀수영 장애물600계영·핀수영600계영 3위를 획득하였으며 개인종목에서는 금메달 7개, 은메달 4개, 동메달 5개를 획득하여 종합 2위라는 결과를 얻게 되었습니다.

훈련은 보통 동호인들이 사용하고 있는 수영장에서 꾸준히 연습하였으며, 시합 한 달 전부터 매주 토·일요일 다 같이 세부종목별 연습을 하였습니다. 개인 종목에서는 선수들이 기량을 100% 발휘 할 수 있도록 선수 상호 간 많은 대화를 나누었고, 입상보다는 개인의 기록을 갱신하는 것에 초점을 맞추었습니다. 단체종목에서는 서로의 장·단점을 보완하여 팀을 구성하였고, 선수들이 함께 완주하는 것에 목적을 두며 서로 중요한 스킬과 운동방법을 나누어 기량을 향상 시킨 결과 좋은 성과가 나왔습니다.

>> 함께 운동할 장소 활성화 되었으면

선수들이 함께 운동할 수 있는 장소로 볼 수 있는 사직실내수영장 다이빙 풀장이 부산스킨스쿠버 동호인들을 위해 활성화 되었으면 합니다. 올해에는 바다핀수영대회 및 실내스킨스쿠버 대회를 개최하여, 2018 전국 생활체육대축전에 참가할 선수들을 사전에 선발 할 계획입니다.





에어로빅스체조
부산광역시체조협회 **최경훈** 회장

>>부산 최초, 생활댄스 체조부문 1위

전국생활체육대축전 체조종목에 참가하여 생활댄스 체조부문에서 1위를 차지하였습니다. 에어로빅스 체조분야는 전국에서 부산이 최고였지만, 생활댄스 체조부문에서 1위를 한 것은 최초입니다.

준비과정에서 어려움은 대학생, 직장인, 주부들로 구성되어 있다보니 다 같이 연습하는 것이 가장 어려웠던 것 같습니다. 하지만 평일과 주말, 휴일을 이용하여 평일에는 새벽 1시까지 연습하고 주말과 휴일에는 새벽 3시까지 트레이닝을 하였습니다. 그렇게 서로 한마음이 되어 끊임없는 노력을 한 결과 에어로빅스체조 종목에서 종합 3위라는 영광을 차지하였습니다.

다가오는 12월, '제2회 부산체조협회장배대회'를 통해 '2018전국생활체육대축전' 부산대표 체조선수단을 선발하여 좋은 결과를 맺을 수 있도록 노력하겠습니다. 끝으로, 한 가지 바라는 점이 있다면 동호인 선수들에게도 지원이 보다 많이 될 수 있었으면 좋겠다는 것입니다.



에어로빅스체조
부산광역시체조협회 **김유리** 부회장

>>부산생활체조의 저변확대와 위상 높여

생활체조 분야에 종사하며 생활체조 종목에 많은 기여를 하고 있습니다. 10여 년 동안 전국생활체육대축전 부산대표 선수들을 선발한 결과, 2008년 에어로빅체조분야2위·종합3위, 2009년 종합3위, 2011년 종합3위, 2012년 에어로빅체조분야 1위, 2013년 종합1위, 2014년 종합3위, 2015년 에어로빅 체조분야 2위, 2016년 에어로빅스체조분야 2위, 2017년 생활댄스분야 1위·종합3위를 수상한 것으로 집계되었습니다. 한편, 부산생활체조의 저변확대와 부산체조협회 위상을 드높이는데 더욱 노력하겠습니다.



에어로빅스체조
K.S.A. **정민철(28) 김경란(31) 동호인**

>>신혼여행도 반납하고 맹훈련

훈련 중 연상연하부부로 탄생하여 선수로 출전하였습니다. 이번 대회를 위해 결혼식만 진행하고, 신혼여행도 반납하여 훈련에 집중하였습니다. 그 결과 생활댄스 부문1위, 전국최초 같은 부문과 종목에 부부 출전이라는 명예를 걸고 최고의 성적을 냈습니다.



줄넘기 부산광역시줄넘기협회 부산선수단

>>줄기듯 연습한 것이 성과의 비결

부산줄넘기선수단은 종합 2위를 달성해 괄목할 성적을 거두었습니다. 세부적으로는 긴줄 8자마라톤 2위, 긴줄뛰어들어함께뛰기 3위, 긴줄손가위 바위보 2위로 총 4개 종목 중 3개 종목에 입상했습니다.

목표나 상대팀을 미리 정해두고 연습한 적은 없습니다. 다만, 즐거움 속에 어제보다 나은 우리의 모습에 만족감을 느끼고 즐거운 동호회 분위기로 연습에 임했습니다. 이처럼 동호회 활동 중 서로 경쟁하듯 즐기며 연습한 것들이 좋은 밑거름이 되었습니다. 특히 서로 격 없이 가족처럼 지내는 동호회원간의 좋은 분위기가, 부산이라는 이름아래 똘똘 뭉치는 힘의 원동력이 된 것 같습니다.

>>줄 하나로 온 국민이 건강해지는 그 날까지

부산은 그간 전국생활체육대축전에서 종합 1위에 입상한 적이 없었습니다. 순위가 중요한 건 아니지만, 종합 1위 우승트로피를 들고 있는 선수단의 기쁜 모습이 너무 기대됩니다. 향후에도 지금처럼 즐겁게 연습하겠습니다. "줄 하나로 온 국민이 건강해지는 그 날까지"라는 슬로건처럼 줄넘기 하나로 많은 사람들이 건강과 행복을 함께 얻을 수 있기를 바랍니다. 2018년을 기대해주세요. 부산광역시줄넘기협회 동호회원 모두 화이팅!

>>줄넘기에 대한 사회적 인식과 관심이 높아지길

현재 다이어트에 관심이 많은 여자 회원들은 많은 반면, 남자 회원들의 참여가 조금 부족합니다. 단순한 줄넘기라는 생각에 남자 회원들이 시간을 내어서 투자할 만큼의 사회적 인식과 관심도가 낮습니다. 무엇보다 줄넘기에 대한 홍보와 강습회 등을 통하여 사회적 인식의 개선도 필요하다고 봅니다.





축하와 격려의 자리, 부산선수단 해단식 개최

시체육회는 지난 6월 22일(목) 코모도호텔 그랜드볼룸에서 부산선수단 및 회원종목단체 임원 등 150여 명이 참석한 가운데 '2017 전국생활체육대축전 부산선수단 해단식'을 개최했다.

이날 해단식에서는 대축전에서 종합순위 2위로 입상한 스킨스쿠버, 줄넘기 종목과 종합순위 3위로 입상한 보디빌딩, 에어로빅스체조 종목에 대한 시상식을 진행하였다. 한편, 베스트시니어로 선정된 패러글라이딩 현시천(만87세) 선수와 탁구 김도희(만80세) 선수, 베스트플레이어로 선정된 수중핀수영 이후영 선수와 줄넘기 이동희 선수에게는 특별상을 수여했다.

>>더욱 건강한 모습으로 충청남도 대축전에서

'건강의 꿈, 국민의 힘, 제주에서 하나로!'라는 주제로 펼쳐진 이번 대축전에서 부산선수단은 제주에서 손을 맞잡고, 건강의 꿈을 함께 열어 좋은 기량을 펼쳤다.

국민 화합의 대제전인 대축전을 통해 제주에서 선전한 부산선수단에게 감사의 뜻을 전하며, 내년 충청남도에서 개최되는 대축전에서 더욱 건강한 모습으로 만나기를 기약한다.





 RETIREMENT CEREMONY

김동준 · 이성재 사무차장 퇴임 기념식



시체육회(회장 서병수)는 지난 6월 27일(화) 아시아드시티 더쉐프에서 '김동준·이성재 사무차장 퇴임 기념식'을 개최했다.

이날 퇴임식을 가진 김동준 제1사무차장과 이성재 제2사무차장은 재직기간 동안 투철한 사명감과 확고한 신념으로 부산체육 발전을 위하여 헌신해 왔으며, 온화한 성품과 부드러운 리더십으로 소신 있게 업무를 추진한 한편, 조직에 늘 활력을 심어주었다.

이날 퇴임식에서는 약력소개와 공로패·재직기념패·기념품 전달이 있었으며, 시체육회 직원들은 사무차장의 영예로운 퇴직에 즈음하여 그간의 노고에 감사를 전했다. 아울러 건강과 앞날의 건승을 기원하며 석별의 정을 담은 재직기념패를 전달하였다.



부산체육 백년대계를 위한 시민의 목소리를 듣다



‘부산광역시 체육발전 종합계획 시민 대토론회’ 열려

지난 6월 30일(금) 시청 12층 국제회의장에서는 스포츠, 관광, 산업의 통합적이고 중·장기적인 부산체육의 미래상을 제시할 ‘시민 대토론회’가 개최되었다. 이번 토론회는 부산광역시 체육발전 종합계획에 대한 살아있는 체육정책을 제안하고 시민의견 수렴을 위한 장으로 마련되었다.

5년 단위 중기계획으로, 통합적 정책대안 제시

이번 토론회의 좌장은 오덕자 부산대학교 교수, 패널은 박문수 동의대학교 교수·김대희 한국스포츠개발원 연구위원·조송현 부산대학교 교수·오응수 동아대학교 교수·이훈전 부산경찰서 사무처장·안종일 부산광역시 건강체육국장·송미현 부산시체육회 사무처장·이치근 부산시장에인체육회 사무처장이 맡았다.

이날 이상길 부산광역시 체육진흥과장이 설명한 체육발전 종합계획안의 주요내용은 올해 7월부터 2022년 6월까지 5년 단위 중기계획으로 스포츠문화를 조성하고, 엘리트체육을 육성하며 체육 인프라를 확충하여 스포츠사업을 육성하는 것이다. 스포츠, 관광, 산업의 통합적인 정책대안의 제시로 선제적인 대응이 필요하다는 분석도 덧붙였다.

특히, 생활체육은 시민들의 참여비율이 52%로 대상별 맞춤형 스포츠 서비스 전략이 필요하며, 전문체육은 선수자원의 감소와 일부종목 편중으로 인한 경기력 균형 성장에 저해되어 선수 발굴 저변확대가 필요한 시점이다.

또한, 체육시설은 주민 1만 명당 공공체육시설 수는 3.42개소로 시설의 노후화와 불균형으로 체육시설의 균형 배치가 필요하다. 한편, 스포츠산업으로는 스포츠산업의 융복합화 및 산업적 가치의 증가로 ICT, 의료 등 신기술과 융·복합 스포츠산업 육성 및 일자리 창출이 필요한 것으로 파악되었다.



모두가 함께하는 스포츠문화를 조성

향후 목표와 추진과제로는 △모두가 함께하는 스포츠문화를 조성하기 위해 시민건강 기초종목의 활성화와 시민계층별 맞춤형 서비스 제공 △스포츠 자원봉사센터 운영으로 재능을 기부하고 일자리를 창출하는 맞춤형 스포츠 서비스의 확대 △범시민적 축제로 발전하는 부산시민 화합 체육대축전 개최 △지역밀착형 체력 인증센터 확대와 스포츠과학센터 유치 및 설립 △부산광역시 거점스포츠클럽 육성 △체육시설 안전문화를 조성하고 체육시설 정보관리 종합 시스템을 구축하는 체육 안전 문화 시스템의 확립 △장애인체육의 활성화 등이다.

다음으로 시민의 자량 엘리트체육을 육성하기 위해서는 △학교체육을 통한 꿈나무 선수를 발굴·육성하며 실업팀 운영을 통한 경기력 향상을 도모하고 △국제스포츠 교류대회 및 각종 국내·국외 대회를 개최하여 지원하며 △전국체전 상위권 도약으로 스포츠도시인 부산의 위상을 제고하고 전국체전을 부산에서 개최 △부산을 상징하는 국제대회 육성을 통한 국제스포츠도시의 위상을 강화시키며 △하계올림픽 유치로 국민대통합과 국민 소득 4만 불로 세계일류도시로의 전환점이 마련되어야 한다.

이어서 시민 맞춤형 체육인프라를 확충하여 △스포츠로 미래를 준비 할 수 있는 특화단지를 조성하고 △탁구체육관·실내빙상장 건립 등 종목별 전용시설을 확충하며 △시민친화형 구덕운동장을 재개발하며 △낙동강변에 생활체육단지를 조성하는 생활체육시설 거점 공원도 조성 되어야 할 것이며 △시민 요구에 부합하는 생활체육시설을 확충하고 △노후 공공체육시설 기능 회복과 안전성을 제고하기 위해 노력해야 할 것이다.

하나된 부산체육! 기대와 희망을 가지며

끝으로 미래 성장 동력인 스포츠산업을 육성시키기 위해 △부산스포츠산업 육성의 조례를 제정하고 △부산국제스포츠레저산업전을 개최하며 △부산스포츠산업 일자리지원센터를 설치하고 △프로스포츠를 활성화 시키고 △스포츠산업 전문인력과 선도기업을 육성하는 것으로 개진되었다.

계속해서 “하나된 부산체육! 기대와 희망, 그리고 주어진 과제”라는 주제로 토론을 이어갔다. 물리적 통합에서 사회적 통합으로, 의학에서 체육으로 패러다임의 변화에 앞서 우리에게 주어진 과제는 전국체육대회를 부산에서 유치하며 시민들이 생활 곳곳에서 지역 내 유휴공간을 활용할 수 있는 공공체육시설을 확충하며 양정모종합훈련장, 사직체조경기장 등 부산의 대표적인 노후 체육시설들이 재기능을 충분히 할 수 있도록 전면 개보수가 필요한 것으로 보인다.

이번 ‘부산광역시 체육발전 종합계획 시민 대토론회’를 계기로 앞으로의 부산체육 백년대계를 위해 실행의 첫걸음을 내딛는 중요한 방안이 될 것으로 기대해본다.





여성체육위원회 주관 토크콘서트

“여성체육인의 기찬 수다”



지난 7월 3일(월) 부산콘텐츠코리아랩 센텀메인센터 5층에서 여성체육인 50여 명을 대상으로 토크콘서트 “여성체육인의 기찬 수다”가 개최되었다.

토크콘서트 개최를 위하여 부산여성체육 지도자들을 대상으로 FGI(Focus Group Interview) 조사와 온라인 설문조사를 통해 다양한 의견을 수렴하였으며, 이를 통한 여성체육인의 고민과 대안을 검토하고 보다 나은 미래를 위한 의견을 공유하는 형식으로 진행되었다. 이날 행사에는 김수진 경남정보대학교 교수, 윤여숙 부산무용협회 회장, 김윤정 부산여자대학교 겸임교수, 길은경 강서구체육회지도자가 패널로 참여하였다.

「소담소담, 토닥토닥, 영차영차」 총 3부로 구성된 토크콘서트에서는 여성체육인들의 현재모습, 우리가 가지고 있는 가능성과 문제점 등을 얘기하고 서로를 격려하며, 여성체육지도자들의 지혜를 모아보는 시간을 가졌다.

생생한 체육 현장의 목소리를 듣다

김수진 경남정보대학교 교수는 “현재 여성지도자들이 많이 있습니다만 여성분들의 여러 가지 불편함과 어려움을 호소 할 수 있는 곳이 많이 없다는 것입니다. 이러한 문제를 해소하고자 토크콘서트를 준비하게 되었습니다. 여성지도자로서 서로 공감대를 얻게 되고 공론화시키면서 하나하나 작은 변화를 이룰 수 있다고 생각합니다. 이런 시간을 통해 여러 지도자들의 현장의 목소리를 들어보고 나로 인해 큰 흐름을 바꿀 수 없지만 작은 변화를 가져올 수 있는 조약돌 같은 역할이 되고 싶습니다”라고 전했다.

윤여숙 부산무용협회 회장은 “대학입시준비생을 대상으로 무용인으로서의 마인드와 철학을 위주로 지도했습니다. 제자의 좋은 재능을 발굴하여 좋은 지도자를 양성하는 것도 지도자의 몫이라고 봅니다. 덧붙여 오늘 이 자리를 통해 네트워크를 형성하여 소통할 수 있는 계기가 되리라고 봅니다. 16개 구군지도자와 민간단체 지도자도 활성화 될 수 있는 바우처 제도를 도입해 같이 성장할 수 있는 재원이 마련되었으면 좋겠습니다”라고 전했다.

김윤정 부산여자대학교 겸임교수는 “센터에서 다양한 세대를 지도하고 있습니다. 제자 개개인의 재능을 발굴하여 지도하면서 각자 자리에서 성장하는 것을 보았을 때 보람을 느낍니다. 한편 다양한 워크샵이나 교육프로그램을 접해 보았지만 여성지도자의 참여가 많지 않습니다. 많은 업무량으로 휴일까지 반납하면서 자기개발을 한다는 것이 쉽지는 않습니다. 그러나 현실에 안주하기 보다 스스로 변화를 위한 참여도 필요하며 지도자의 길에 대한 자부심을 갖는 것이 중요하다고 생각합니다”라고 전했다.

길은경 강서구체육회 지도자는 “어디서든 누구에게나 영향력있는 사람이 되자는 지도철학을 바탕으로 수업에 참여하는 분들이 나로 인해 건강한 변화를 볼 때 마다 뿌듯함을 느낍니다. 반면 열악한 고용형태나 처우, 과도한 업무로 힘들 때도 있지만 서로 소통하고 공감하며, 우리의 소리에 귀기울일 수 있는 이런 자리가 자주 있었으면 좋겠습니다”라고 전했다.

여성체육인들의 소통과 화합에 기여

부산시체육회 여성체육위원회 최명희 위원장은 “여성들이 각자의 자리에서 목소리를 내야합니다. 여러분들은 행동하고 생각하지 말고 충분히 생각하고 행동하십시오. 시작은 미약하지만 결과는 창대할 것입니다. 이번 토크콘서트를 계기로 부산 여성체육인들의 소통과 화합의 자리를 마련하여 유대감을 증대시키고 여성체육인에 대한 권익향상, 복지증진, 교육시스템 개선 등 처우를 개선할 수 있는 방안과 일·가정의 양립을 위한 양성평등을 선도하여 역할을 정립할 것으로 기대됩니다”라고 말했다.





100세 시대, 건강한 축제의 장

제12회 어르신생활체육대회

시체육회(회장 서병수)는 지난 5월 12일(금) 어버이 은혜에 감사하고, 어른과 노인을 공경하는 경로효친의 전통적 미덕을 기리는 날인 어버이날을 기념하며 사직실내체육관, 을숙도 축구장, 아시아드보조경기장, 종합운동장 실내테니스장에서 1,500여명의 어르신이 참가한 가운데 '제12회 어르신생활체육대회'를 개최했다.



부산광역시줄넘기협회에서 단체줄넘기 공연을 성황리에 마치고 진행된 어르신생활체육대회 개최식에서 서병수 부산광역시체육회장과 참석내빈들은 감사의 뜻을 담아 어르신들에게 큰절을 올렸다. 서병수 시체육회장은 “어르신들이 제2의 인생을 더욱 건강하게, 젊고 활기차게 영위할 수 있도록 다양한 생활체육 인프라를 구축하고 어르신들에게 적합한 프로그램 개발과 일상 생활속에서 손쉽게 체육활동을 즐길 수 있도록 많은 노력을 하겠다”고 전했다.

어르신생활체육대회는 100세 시대를 준비하여 노년층의 건강과 성취감을 도모하며 단순한 체육대회 의미에서 벗어나 노인 건강 증진 및 의료비 절감 등 어르신들의 축제의 장을 마련하기 위해 2006년도 부터 개최되고 있다. 이날 개최종목은 축구, 배드민턴, 테니스, 게이트볼, 탁구, 그라운드골프, 체조, 국학기공 등 8개 종목이다. 해를 거듭하면서 어르신들의 뜨거운 관심과 열정으로 진정한 축제 한마당으로 자리매김하고 있는 어르신생활체육대회에서 사람의 따뜻한 정과 건강한 활력을 되찾는 계기가 되기를 바란다.



» 참가한 어르신들의 소감



부산진구그라운드골프협회 김형숙 어르신

그라운드골프는 제게 삶의 큰 활력소가 되고 있습니다. 야외에서 사람들과 어울리며 함께 운동할 수 있어 좋습니다. 즐겁게 몸을 움직이면 우리 몸은 편안함과 안정감을 느끼게 되며 성인병 예방에도 좋을 것 같습니다.



중구탁구협회 홍종건 어르신

학창시절부터 탁구를 좋아했습니다. 직장생활을 하면서도 탁구를 꾸준히 쳤습니다. 탁구를 꾸준히 하면 전신운동이 되며 체력을 향상시켜 줍니다. 저는 주로 복지관에서 탁구를 칩니다. 일주일 내내 개방되어 있으며 여가시간으로 보내기도 좋은 것 같습니다. 향상된 경기력으로 어르신생활체육대회에 참가하여 친목도모는 물론 실력을 겨루어 볼 수 있어 더욱 좋았습니다.



해운대구축구협회 김영목 어르신

다년간 꾸준히 축구를 하였습니다. 축구는 정신적으로 건강해 지며 팀 스포츠로 협동심과 책임감을 부여합니다. 동호인들과 함께 어울리다보니 70대가 되어서도 계속 활동을 하며 노후의 생기와 활력을 충전하고 싶은 마음입니다.



영도구게이트볼협회 옥수명 어르신

게이트볼 운동을 1988년도에 시작하였습니다. 어린시절에 운동을 좋아하였고, 노년기에 게이트볼을 경험해 보니 집중력이 향상되었습니다. 기본적으로 게이트볼에 대한 취미가 있어야 꾸준히 게이트볼을 칠 수 있다고 생각합니다. 체력이 좋아져서 앞으로도 건강하게 게이트볼을 치고 싶은 마음입니다.



31





동구게이트볼협회 윤종규 어르신

게이트볼을 시작한지 8년차입니다. 아침에 1시간씩 기본 운동을 하고 오후에는 게이트볼을 치며 실력을 향상시키고 있습니다. 게이트볼은 혼자 잘 친다고 좋은 성적이 나오는 것이 아니며, 5명이 한 팀으로 구성되어 화합이 잘 이루어져야 좋은 결과가 나올 수 있습니다. 친목도모도 좋지만 경기에서 지면 아쉬운 마음도 큼니다. 생활체육이 필수인 만큼 앞으로도 체력이 되는 데까지 계속 운동하며 여생을 보내고 싶습니다.



강서구체조협회 최덕필 어르신

낙동복지회관에서 시작하였습니다. 체조를 해보니 몸의 아픈 곳이 많이 개선되었으며, 좋은 변화가 많이 나타나기 시작하였습니다. 매일 30분씩 규칙적인 운동으로 체내에 노폐물이 쌓이는 것을 막고, 계단 오르내리기 운동으로 관절에도 많은 도움이 되었습니다.

» **경기결과**

구분	우 승	준우승	공동3위 및 장려
축구	사하구	해운대구	동래구, 기장군
배드민턴	수영구	연제구	서구, 부산진구
테니스	해운대구	부산진구	동래구, 북구
게이트볼	해운대구A	부산진구A	남구A, 사하구A
탁구	금정구	수영구	동래구, 해운대구
체조	수영구	서구	해운대구, 동구
국학기공	연제구	수영구	해운대구, 동구
그라운드골프	금정구	북구	해운대구, 사상구

외유내강(外柔內剛) 단단하고 글썽 마음으로!



제12회 여성체육대회

시체육회는 지난 6월 23일(금) 사직실내체육관 · 부산종합실내테니스장 · 아시아드볼링장 · 부산광역시체육회관에서 테니스 · 탁구 · 체조 등 7개 종목 여성동호인 1,500명이 참가한 가운데 ‘제12회 여성체육대회’를 개최했다.

여성체육대회는 해를 거듭하면서 뜨거운 관심과 열정으로 진정한 축제 한마당으로 자리매김하고 있다. 여성체육 동호인들이 건강을 증진하고 여가를 선용하는 것은 물론 가정과 사회에서 활력 있는 생활공동체의 주인공으로 활동하고 있다. 자, 지금부터 그 소리를 들어보자!





테니스-사하구 김금희 동호인

주로 을숙도 테니스장에서 친목도모와 건강한 생활을 위해 테니스를 치며, 10년 정도 테니스를 꾸준히 쳐서 실력향상이 많이 되었습니다. 여성체육대회에 참가하여 땀을 흘리고 건강한 생활을 하게 되어 더욱 기쁩니다. 앞으로도 사직실내테니스장과 같은 테니스장 시설이 많이 건립되어 테니스 동호인의 활성화와 시민 모두가 테니스를 즐겼으면 하는 바람입니다.



탁구-해운대구 최영란 동호인

탁구는 계절에 관계없이 누구나 할 수 있는 운동입니다. 동호인들에게 활력을 주며 치매예방에도 효과가 있어 70·80대 어르신들에게도 좋은 것 같습니다. 특히, 어르신들에게는 탁구를 변형하여 만든 라지볼 탁구를 추천합니다. 이는 탁구보다 큰 공인 노란색 공을 사용하며 노인들에게 공을 쉽게 분별할 수 있도록 도와주며 관절에 무리 없이 칠 수 있습니다. 현재 부산시 탁구종목에 임원으로도 활동을 하고 있는데, 여성체육대회를 통해 화합이 배가 되는 기쁨을 누렸습니다.



체조-해운대구 김일순 동호인

어진샘복지관에서 벨리댄스 작품을 맡아 회장으로 활동하고 있습니다. 벨리댄스는 음악에 맞추어 여러 동작이 들어가서 작품 하나가 만들어지기 때문에 어려운 부분도 있지만 그만큼 재미도 배가 됩니다. 벨리댄스를 하게 되면 군살을 없애주며 몸의 라인이 생기게 됩니다. 특히, 여성들에게는 요실금 예방이 됩니다. 앞으로 시니어 벨리댄스를 통하여 많은 작품을 하면서 사람들에게 보여주고 싶습니다. 고령화시대에 활기차게 여생을 보내고 봉사도 많이 할 계획입니다.





볼링 - 강서구 **홍지운** 동호인

평소 볼링에 관심이 많아 부산에서 개최하는 볼링대회에 다수 참가하고 있으며, 여성체육대회는 두 번째 참가했습니다. 볼링을 치게 되면 집중력이 향상되며 강한 정신력이 만들어지는 것 같습니다. 특히, 스트라이크를 치면 스트레스가 많이 해소되기도 합니다. 볼링을 통해 친목을 도모하고 삶의 에너지도 찾았으면 하는 바람입니다.



배구 - 북구 **윤현경** 동호인

어머니 배구대회로 활동을 하다가 취미가 생겨서 배구클럽을 찾아보고 활동을 시작하였습니다. 주로 평일 야간에는 신금초등학교에서 하고 있으며, 일요일 주간에는 덕천초등학교에서 운동을 하고 있습니다. 배구는 팀을 이루어 함께 할 수 있는 운동이기 때문에 더욱 좋은 것 같습니다. 오늘 여성체육대회에서 땀도 흘리고 단합도 되고 좋은 시간을 만들 수 있는 계기가 되었습니다. 여성 주부들은 운동을 접해 볼 기회가 많지 않습니다. 배구 중계방송을 많이 하여 사람들이 친근하게 다가오면 좋겠습니다.



국학기공 - 사하구 **김소현** 동호인

4회째 여성체육대회에 참가하고 있습니다. 처음에 국학기공 동호회 모임을 시작하였으며, 현재 사하구 대표로 나오게 되었습니다. 국학기공을 하면서 연세가 많은 분들에게 몸의 활기를 보급하는 과정을 통해서 기쁨을 느낍니다. 국학기공을 하여 좋아지는 점이 있다면, 불면증과 어깨 결림이 완화되며 얼굴의 혈색도 좋아집니다. 특히, 자세를 서로 공유하여 효과를 많이 보며 도구가 필요 없기 때문에 때와 장소를 가리지 않고 언제든지 할 수 있다는 장점이 있습니다. 여성체육대회를 통해 기쁨이 배가되고 건강한 생활을 이어갔으면 좋겠습니다.



최근 여성들의 사회참여율이 높아지면서 각 분야에서 훌륭한 여성 지도자들이 많이 배출되고 있다. 이처럼 여성체육대회를 통하여 개개인이 가진 기량을 마음껏 발휘하고, 행복한 새 시대를 열어가는 디딤돌이 되기를 바란다.



"신체활동을 늘리고, 술·담배 줄이고, 건강 나누고" 건강나눔선포식 및 건강걷기대회

“건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다” -유베날리스-



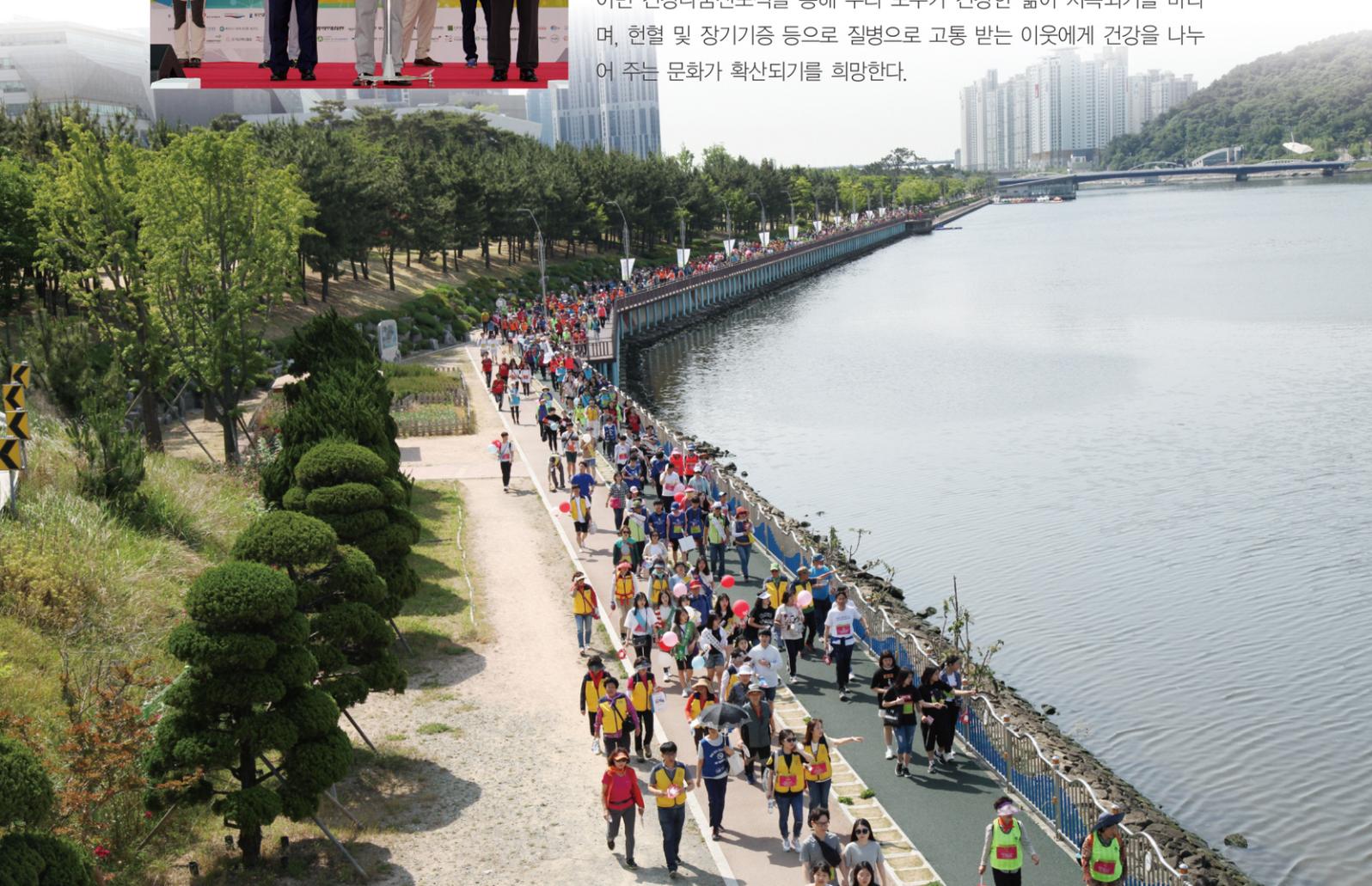
지난 6월 3일(토) 부산광역시와 공동으로 영하의 전당 두레라움광장에서 건강나눔선포식 및 건강걷기대회를 개최했다.

시민의 건강지표를 한 단계 더 높이고, 시민들이 체감할 수 있는 범시민 캠페인 활동을 위해 개최된 행사에서는 체육인뿐만 아니라 일반 시민과 학생 등 5,000여 명이 참가했다. 특히, 시민·학생·의료인 등으로 구성된 대표단이 건강생활수칙을 낭독하고 건강나눔실천을 다짐함으로써 행사의 의미를 더하였다.

건강걷기 대회코스는 영하의 전당에서 출발하여 좌수영교와 수영사거리를 거쳐 다시 영하의 전당으로 돌아오는 코스로 APEC 나루공원 인근 갈맷길 8-2코스 중 약 4.2km 구간으로 이루어졌다. 강변을 끼고 걷는 코스로 화창한 날씨 덕분에 참가자들이 더욱 즐거워했다.

부대행사로는 건강측정, 전문가 건강상담 및 체험, 건강정보관 운영, 금연 코스프레 등 다양한 체험부스가 마련되어 참가 시민들의 체력을 확인할 수 있는 기회가 되었다.

이번 건강나눔선포식을 통해 우리 모두가 건강한 삶이 지속되기를 바라며, 헌혈 및 장기기증 등으로 질병으로 고통 받는 이웃에게 건강을 나누어 주는 문화가 확산되기를 희망한다.





» 참가자 소감 인터뷰



봉사활동 지원자 김현자 님

현재 연제구 보건소의 '연산6동 건강마을 만들기' 모임을 통하여 봉사활동에 참가하고 있습니다. 어르신들에게는 말벗도우미와 한글공부를, 당뇨환자에게는 걷기운동 봉사를 하고 있습니다. 평소 온천천 길을 따라 걸으며 체력을 관리하고 있으나 이번 대회에 환경과 경치가 좋은 강변길을 따라 걷게 되어 감회가 새롭습니다. 체력이 되는 데까지 열심히 봉사활동 하며 보람되는 삶을 보내고 싶습니다.



봉사활동 지원자 황보일 학생

경일고등학교 1·2학년 학생들이 건강걷기대회 자원봉사단으로 참가 하였습니다. 지원한 학생 대부분은 자원봉사 활동과 건강관리에 대해 관심이 많습니다. 이번 대회를 통해 건강에 대한 지향점이 더욱 높아진 것 같습니다. 학교에서도 금연캠페인 또는 봉사활동에 참여할 수 있는 기회를 많이 제공하면 좋겠습니다.





38

세계, 우수 테니스 선수 모여라

부산오픈 국제남자챌린저테니스대회

지난 5월 13일(토)부터 5월 21일(일)까지 스포원 테니스경기장에서 ‘부산오픈 국제남자챌린저테니스대회’가 개최되었다. 올해는 총상금 15만 달러를 두고 국내 19명, 해외 104명 등 총 32개국 123명의 선수들이 참가해 단식 59경기와 복식 18경기 등 총 77경기를 치렀다

부산오픈 국제남자챌린저테니스대회는 순수 동호인들이 자발적으로 기금을 마련하여 개최한 대회로 시작하였다. 1999년에는 모든 선수들에게 문호를 개방하여 부산오픈을 사랑하는 사람들끼리 자발적으로 팀(웹테사모)을 꾸려서 전국에 홍보를 하였다.

이후 성공적인 대회로 인정받자 타 시·도에서 벤치마킹하며 서울·여수오픈 등 다수 대회가 개최되었다. 특히, 부산오픈

국제남자챌린저테니스대회는 2003년 국제대회 개최이후 한국의 간판테니스 선수와 기대주 등을 수없이 배출하고 현재 부산시민들에게 세계 우수선수들의 수준 높은 경기를 관전할 수 있는 기회를 제공하고 있다.

이번 대회가 우리나라 스포츠의 저변을 확대시켜 나가는 중요한 역할을 해 나가기를 기대한다.



» 남자프로테니스 대회 종류

• 그랜드슬램대회

호주(호주오픈), 프랑스(프랑스오픈), 영국(윌블던), 미국(U.S.오픈)에서 개최되는 4개 공식국제선수권대회를 말한다.

• ATP대회

공식적인 국제서킷으로 각 대회에서 상금규모에 따라 테니스 마스터즈 시리즈, 인터내셔널 시리즈 골드, 인터내셔널 시리즈, 테니스 마스터즈컵, 월드팀 챔피언십으로 분류된다.

• 챌린저대회

상금규모에 따라 2만5천 달러, 3만7천5백 달러, 5만 달러, 7만5천 달러, 10만 달러, 12만5천 달러, 15만 달러 등 7단계로 구분되며, ATP 대회규정에 준해서 개최토록 되어있다.

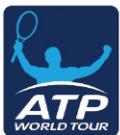
• 퓨처스대회

동일 국가 또는 지역에서 상금 1만 달러인 대회가 3회 이상 또는 상금 1만5천 달러인 대회가 2회 이상 연속으로 개최되어야 한다. ITF의 남자퓨처스 및 서킷대회규정 그리고 그랜드슬램대회 규정에 따라 개최된다.

• 서킷대회

주최국 테니스협회에서 개최토록 되어 있으며, 반드시 4개 단위 대회로 구성되어져야 한다. 서킷대회는 ITF의 퓨처스 및 서킷대회규정, 그랜드슬램대회 규정에 따라 개최된다.

*출처 : 테니스코리아





“새가 되어 날아가리라”

부산국제장대높이뛰기경기대회

지난 5월 12일(금)부터 5월 13일(토)까지 양일간 용두산공원 특설경기장에서 ‘부산국제장대높이뛰기경기대회’가 개최되었다. 이번 대회에서는 미국, 독일, 브라질, 스페인, 카자흐스탄 등 15개국의 우수선수 35명이 출전하여 기량을 겨루었다. 특히, 2015 문경 세계군인선수권대회에서 우승한 진민섭(세계랭킹 52위, 5m65) 선수와 한두현(세계랭킹 72위, 5m45) 선수, 인천아시안게임에서 3위를 기록한 임은지(세계랭킹 125위, 4m35) 선수, 지난해 부산국제장대높이뛰기경기대회 우승자인 최예은(세계랭킹 125위, 4m20) 선수와 현 한국최고기록보유자인 최윤희(SH공사, 4m41) 선수 등 우리나라 장대높이뛰기 국가대표선수 전원이 출전하여 기대를 더했다.





5월 12일에 열린 U20(주니어) 남자부 경기에서는 미카일 부다(Mikhail Buda, 카자흐스탄)가 5m를 넘으며 개인최고기록(PB) 수립과 함께 우승을 차지했으며, 한국의 김영주(19·성균관대)는 4m80으로 3위를 차지했다.

13일에 열린 남자부 경기에서는 세르게이 그리고리예브(Sergey Grigoryev, 카자흐스탄)가 5m65를 날아오르며 대회타이기록 수립과 함께 대회 2연패를 달성했다. 2위는 5m40을 기록한 한두현(23·대전시설관리공단) 선수가 차지하였으며, 3위는 5m30의 토모키 야마모토(Tomoki Yamamoto, 일본)가 차지했다.

같은날 여자부 경기에서는 러시아의 올가 물리나(Olga Mullina)가 4m50을 기록하며, 대회 신기록(기존 대회기록 : 4m30)과 함께 여자부 우승을 차지했다. 2위는 4m30을 기록한 코트니 로스(Kortney Ross, 미국), 3위는 4m10을 기록한 조아나 코스타(Joana Costa, 브라질)가 차지했다.

부산시육상경기연맹 박이현 전무이사는 "부산국제장대높이뛰기대회는 부산의 스포츠 이벤트로 세계적인 선수와 한국 선수들이 대거 출전했다"면서 "이번 대회를 통해 부산을 방문하는 관광객들에게 부산 알리기에 크게 기여하고 있다"고 전했다.

매년 용두산공원에서 펼쳐지는 국제장대높이뛰기경기대회는 올해로 9회째로 시민들의 관심이 더욱 높아지고 있다. 올해는 국가대표 선수 4명 중 3명이 부산출신으로, 대중의 관심을 모았다. 더불어 육상 꿈나무들이 국제대회 출전을 통해 기량이 향상되기를 기대하며, 수준 높은 경기력을 보여줄 수 있는 경쟁력 있는 선수들로 자라나기를 기대한다.



부산국민체육센터 소식

꿈나무체능단 소식

지난 5월 2일(화) 부산국민체육센터 꿈나무체능단은 어린이날 행사로 을숙도 문화회관을 방문했다. 이날 뮤지컬 '이솝이야기'를 관람하며 뜻깊은 시간을 보내고 체능단으로 돌아와 어린이날 선물을 전하는 깜짝 이벤트가 진행되었다.

또한 6월 15일(목)부터 6월 16일(금)까지 양일간 학부모 참여수업이 실시되었다. 이번 참여수업은 그동안 학습했던 수영과 발레 등을 학부모에게 보여주는 시간으로, 많은 학부모들이 자녀들의 대견스러운 모습에 눈시울을 붉히기도 했다.



42

요가교실 (새벽C반) 무료강습 개최

지난 5월, 1개월간 관할 주민들의 적극적인 체육 활동 참여 장려를 위해 '새벽요가 C반' 무료 강습이 개최되었다. 이처럼 부산국민체육센터는 많은 시민이 체육 활동에 참여할 수 있도록 노력하고 있다.

헬스장 및 시설물 안전점검 실시

부산국민체육센터는 지난 6월 1일(목)부터 회원들이 보다 쾌적하고 안전하게 시설을 이용할 수 있도록 헬스장의 모든 기구와 시설물에 대한 안전점검을 시행하였다. 이번 안전점검 실시는 안전사고의 위험 없이 운동할 수 있는 최상의 환경을 조성하기 위한 것으로, 회원들의 운동시설에 대한 만족도를 높이는데 기여했다.

부산국민체육센터 소식



수영프로그램

프로그램	요일	시간	참가비	대상
새벽수영	A반 월,수,금	06:00~06:50	성인 51,700 노인 48,400	성인 이상
	B반 화,목,토			
	C반 월~금			
생활수영	A반 월~금	07:00~07:50	성인 67,100 노인 52,800	청소년 이상
	B반 월~금	08:00~08:50		
어머니수영	A반 월,수,금	09:00~09:50	성인 51,700 노인 48,400	성인 여성
웰빙수영(격일)	A반 월,수,금	10:00~10:50	성인 51,700 노인 48,400	성인 여성
	B반 화,목,토			
웰빙수영(매일)	C반 월~금	11:00~11:50	성인 67,100 노인 52,800	성인 여성
성인수영	A반 월,수,금	14:00~14:50	성인 51,700 노인 48,400	성인 여성
	실버수영 화,목(토)			
성인수영	B반 월,수,금	15:00~15:50	성인 51,700 노인 48,400	성인 누구나
돌고래수영	A반 월,수,금	16:00~16:50	39,600 33,000	초1~6년 7세~초4년
	B반 화,목(토)			
하마수영	A반 월,수,금	17:00~17:50	39,600 33,000	초1~6년
직장인수영(격일)	A반 월,수,금	18:00~18:50	성인 51,700 노인 48,400	성인 누구나
직장인수영(매일)	C반 월~금	19:00~19:50	성인 67,100 청소년 60,500 노인 52,800	청소년 이상
	D반 월~금	20:00~20:50		
아간수영		21:00~21:50	성인 67,100 노인 52,800	성인 누구나
주말수영(배영 이상)	토	15:00~15:50	25,300	초2~6년
아쿠아로빅	A반 화,목,토	12:00~12:50	성인 60,500 노인 52,800	성인 여성
	B반 화,목,토	15:00~15:50		
	C반 월,수,금	11:00~11:50		
	D반 월,수,금	12:00~12:50		
	F반 월,수,금	13:00~13:50		
	E반 화,목,토	18:00~18:50		
월자유수영	A반 월~금	06:00~07:30	성인 53,900 노인 33,000 청소년 46,200	청소년 이상
	B반 월~금	08:00~09:30		
	C반 월~금	10:00~11:30		
	E반 월~금	17:00~18:30		
	F반 월~금	19:00~20:30		

* 실버수영, 돌고래B, 하마B, 아쿠아로빅의 토요일 프로그램은 자유수영



생활체육 프로그램

프로그램	요일	시간	참가비	대상
헬스교실	월~토	06:00~22:00 토 16:50까지	성인 47,300 노인 38,500 청소년 38,500	청소년 이상
배드민턴	월~목 (강습) 금 (강습)	A반 06:00~06:50	성인 45,100 노인 38,500	청소년 이상
		B반 07:00~07:50		
		C반 08:00~08:50		
		D반 09:00~09:50		
		E반 10:00~10:50		
		F반 18:00~18:50		
		G반 19:00~19:50		
		H반 20:00~20:50		
		I반 21:00~21:50		
		J반 22:00~22:50		
		탁구교실		
B반 19:00~19:50				
C반 20:00~20:50				
어린이배드민턴	월,수,금 화,목	16:00~16:50	38,500 33,000	초3~6년 초1~6년
농구교실	월,수,금 화,목	A반 16:00~16:50	초등 38,500 청소년 44,000	초1~6년
		B반 17:00~17:50		
필라테스	화,목,토 월,수,금 화,목,토 월,수,금 화,목,토 월,수,금 화,목,토 월,수,금 화,목,토	B반 06:30~07:20	성인 50,600 청소년 45,100 노인 38,500	청소년 이상
		C반 09:00~09:50		
		G반 09:00~09:50		
		D반 10:00~10:50		
		F반 14:00~14:50		
		H반 19:00~19:50		
		I반 20:00~20:50		
		A반 20:00~20:50		
		E반 21:00~21:50		
		J반 22:00~22:50		
실내 축구	화,목	15:00~15:50	38,500	7세~초3년
발레교실	화,목	16:00~16:50	33,000	5세~7세
음악줄넘기	화,목	17:00~17:50	38,500	초등학생
어린이밸리댄스	월,수,금	17:00~17:50	38,500	7세~초등생
에어로빅	A반 월,수,금 B반 월~금	10:00~10:50	50,600	성인 누구나
		18:00~18:50	51,700	
밸리댄스	월,수,금	16:00~16:50	성인 50,600 노인 38,500	성인 누구나
스포츠댄스	초급 화,목 중급 화,목	19:00~19:50	성인 39,600 노인 38,500	청소년 이상
		20:00~21:30	성인 44,600 노인 38,500	



요가프로그램

프로그램	요일	시간	참가비	대상
새벽요가	A반 월,수,금	06:00~06:50	주2일반 38,500	청소년 이상
	B반 화,목,토	07:00~07:50		
	C반 월,수,금	08:00~08:50		
	D반 월,수,금	10:00~10:50		
웰빙요가	A반 화,목,토	10:00~10:50	주3일반 50,600 노인 38,500 청소년 45,100	청소년 이상
	B반 화,목,토	15:10~16:00		
생활요가	A반 월,수,금	11:00~11:50	주3일반 50,600 노인 38,500 청소년 45,100	청소년 이상
	B반 월,수,금	14:00~14:50		
아로마요가	A반 화,목,토	16:00~16:50	주3일반 50,600 노인 38,500 청소년 45,100	청소년 이상
	B반 화,목,토	17:10~18:00		
	C반 화,목,토	17:10~18:00		
직장인요가	A반 월,수,금	19:00~19:50	주3일반 50,600 노인 38,500 청소년 45,100	청소년 이상
	B반 화,목			
	C반 월,수,금 D반 화,목			



문화프로그램

프로그램	요일	시간	참가비	대상
속독교실	토	14:00~14:50	25,000	초등~중등
바둑교실	A반 토 B반 토	14:00~14:50	30,000	초1~초6
		15:00~15:50		
신나는 과학교실	금	15:10~16:00	30,000	6~초3
동화구연	월	15:10~16:00	25,000	5~7세
블록놀이(아이링고)	수	15:10~16:00	30,000	6~7세
지니맥	A반 수 B반 수	15:10~16:00	30,000	유치부
		16:10~17:00		

* 재료비 및 부가세 별도

북구국민체육센터 소식

'여름방학특강' 수강생 모집



북구국민체육센터는 여름방학을 맞이하여 '여름방학특강 프로그램'을 마련한다. 이번 특강은 관내 초·중학생 대상으로, 수영 각 반별 25명씩 7개 반을 모집하며 강습기간은 오는 7월 24일(월)부터 8월 31(목)까지 6주간 진행된다.

신청은 7월 1일(토)부터 선착순 방문접수로 진행되며, 수영강습은 물에 대한 적응, 발차기, 호흡법, 킥판 없이 자유형(25m), 물놀이 안전사고 대처요령 순으로 진행된다. 다양한 프로그램으로 인해 하계휴가 기간에 물놀이 안전사고 예방에도 많은 도움이 될 것으로 보인다.

이처럼 신나고 유익한 여름방학특강 프로그램을 통해 신체단련은 물론 스트레스 해소의 효과도 함께 얻을 수 있는 만큼 여름방학을 맞이하는 학생들의 많은 열의가 기대된다.

(프로그램 문의 ☎ 365-7070)

44



헬스장, 사인물·사이클 교체 등 환경개선 작업 완료

북구국민체육센터는 최근 이용객들의 편의 증진을 위해 헬스장을 새롭게 단장했다. 늘어나는 신규수요와 시민들의 희망에 부응하기 위해 헬스장 외관 사인물 조성 및 노후 된 사이클(입식 5대, 좌식 3대)을 교체하였다.

향후 북구국민체육센터는 노후된 러닝머신 및 헬스복을 교체할 계획이며, 헬스장 이외에도 수영장과 스튜디오실 등 대대적인 환경조성을 통해 시민의 건강요람으로 자리매김할 계획이다.



북구국민체육센터 소식

수영프로그램

성인 주5회(68,000) / 주3회(44,000) / 주2회(33,000)
 청소년 주5회(60,000) / 주3회(38,000) / 주2회(25,000)

프로그램	강습 시간	반 명	정 원
굿모닝	06:00 ~ 06:50	초급	
		중급	
		고급	
	07:00 ~ 07:50	초급	초급 (25명)
		중/고급	
		연수	
들고래	08:00 ~ 08:50	초/중급	중급 (25명)
		연수	
		초급	
	09:00 ~ 09:50	초급	고급 (25명)
		중급	
		고급	
	10:00 ~ 10:50	초급	연수 (40명)
		중급	
		고급	
거북이	11:00 ~ 11:50	초급	
		중/고급	
		연수	
	15:00 ~ 15:50	성인조합	
		성인조합	
		연수	
굿나잇	17:00 ~ 17:50	초급	
		중/고급	
		연수	
	19:00 ~ 19:50	초급	
		중급	
		고급	
	20:00 ~ 20:50	초급	
		중급	
		고급	
	21:00 ~ 21:50	초급	
		중급	
		고급	

* 강습인원 15명 이하 시 폐강 또는 합반될 수 있습니다.
 * 센터의 효율적인 프로그램 운영을 위하여 지도자가 변경될 수 있습니다.
 * 수영 프로그램 강습시간 30분전부터 입장이 가능합니다.

아쿠아로빅 주2회 44,000원 주3회 55,000원

프로그램	강습 시간	반 명	정 원
아쿠아로빅	12:00 ~ 12:50	초급	50명
		중급	
		고급	
	14:00 ~ 14:50	초급	80명
		중급	
		고급	

방과후 수영 어린이 46,000원 유아 30,000원

프로그램	강습 시간	반 명	정 원	
어린이 수영교실	12:00 ~ 12:50	어린이종합반	초급 (25명)	
		어린이종합반		
	14:00 ~ 14:50	유아(월, 수, 금)		중급 (30명)
		초급		
	17:00 ~ 17:50	초급		고급 (30명)
		중급		
	18:00 ~ 18:50	초급		연수 (30명)
		중급		
		고급		

주말수영 어린이 35,000원 청소년 40,000원 성인 45,000원

프로그램	강습 시간	반 명	정 원
주말수영	토, 일 11:00 ~ 11:50	주2회	주2회
핀수영	토, 일 09:00 ~ 09:50		

(월)자유수영 어린이 30,000원 청소년 40,000원 성인 48,000원

프로그램	운영 시간	참 가 일
(월)자유수영	1부 08:00 ~ 08:50	월 ~ 금 (주5회)
	2부 12:00 ~ 13:50	
	3부 18:00 ~ 18:50	

일일 자유수영

프로그램	운영 시간	참가일	
자유수영	평 일	08:00 ~ 08:50	월 ~ 금
		12:00 ~ 13:50	
		18:00 ~ 18:50	
	주말	1부 09:00 ~ 11:50	주말/공휴일
2부 13:00 ~ 17:50			
		12:00 ~ 13:00 수질정화시간 (입장불가)	
이용요금	회 원	성 인 2,300원	비 회 원
		청소년 1,500원	
		성 인 3,300원	
		어린이 2,200원	

스튜디오 프로그램

프로그램	강습 시간	반 명	정 원
타바타 (월, 수, 금)	06:00 ~ 06:50	25명	성 인 50,000원
타바타 (화, 목)	06:00 ~ 06:50		성 인 40,000원
요가 (월 ~ 금)	07:00 ~ 07:50		성 인 57,000원
	19:00 ~ 19:50		청소년 50,000원
중바로빅 (월, 수, 금)	09:00 ~ 09:50		성 인 47,000원
뮤직필라테스 (화, 목)	09:00 ~ 09:50		성 인 42,000원
파워로빅 (월 ~ 금)	10:00 ~ 10:50		성 인 57,000원
	11:00 ~ 11:50		청소년 50,000원
파워다이어트로빅 (월 ~ 금)	20:00 ~ 20:50		성 인 57,000원
	21:00 ~ 21:50		청소년 50,000원

스트레칭

프로그램	강습 시간	강습일	정원	(월)회비
건강스트레칭(A)	12:00 ~ 12:50	월, 화, 목	30	30,000원
건강스트레칭(B)	19:00 ~ 19:50	월, 화, 목	30	30,000원
바디 체인지(A)	15:00 ~ 15:50	월, 화, 목	30	30,000원
바디 체인지(B)	16:00 ~ 16:50	월, 화, 목	30	30,000원

배드민턴

프로그램	운영 시간	정 원	(월)회비
배드민턴 (월 ~ 금)	06:30 ~ 07:50	40	30,000원
	19:00 ~ 20:20		
	20:30 ~ 21:50		

헬스

프로그램	운영 시간	(월)회비
건강클리닉	평일 06:30 ~ 21:50	성 인 46,000원
	주말, 공휴일 19:00 ~ 17:50	청소년 41,000원

감면할인 대상자

할인율	대상자(중복할인 불가)
50%	국가유공자, 장애인, 다자녀, 기초수급자
30%	만65세 이상인 자
15%	12개월 등록시
10%	6개월 등록시
5%	3개월 등록시

* * 감면적용 대상자는 접수 시 관련서류 첨부를 하여야 할인적용 및 접수가 가능합니다.

이용안내

센터 운영시간	평일	06:00 ~ 22:00
	주말(공휴일)	09:00 ~ 18:00
센터 접수기간	기초회원	매월21일 ~ 23일
	신규회원	매월24일 ~ 마감까지
센터 정기휴관	매월 첫째주 / 셋째주 수요일	
문의전화	TEL	051-365-7070
	FAX	051-365-2078

구·군체육회 소식

영도구체육회

단합대회 및 이사회



영도구체육회(회장 어운태)는 지난 5월 20일(토) 영도 산책길 및 하리원 갈삼조개구이에서 수석부회장, 임원진 및 직원들이 참석한 가운데 '단합대회 및 이사회'를 개최하였다. 이날 행사는 중리에서 하리까지 영도 산책길을 등산하며 영도구체육회 임직원간 친목을 도모하고 단결하는 계기가 되었다. 등산 후 하리원 갈삼조개구이에서 이사회가 진행되었으며 영도구체육회 스포츠후원회 진행현황과 부의안건, 체육분야 사업실적 및 사업계획에 대해 논의하는 시간을 가졌다.

제9회 영도구청장배 유소년축구대회



지난 5월28일(일) 영도마린축구장과 영도환경사업소에서는 청학초·중리초·남향초·상리초·영도초·봉학초·청동초·봉삼초등학교 등 8개 초등학교와 부산남중·동삼중·영선중·영도중·해동중·신선중학교 등 6개 중학교 선수가 참가한 가운데 '제9회 영도구청장배 유소년축구대회'가 개최되었다.

대회결과, 초등부 우승은 남향초등학교, 준우승은 청동초등학교가 차지하였고 중

등부 우승은 해동중학교, 준우승은 영도중학교가 차지하였다. 이날 대회에서 학교 대표선수들은 팀의 화합과 협동심을 보여주며 그동안 다져온 기량을 마음껏 발휘하는 등 수준 높은 경기를 선보였다.

대회결과 우승은 백양2조, 준우승은 황봉3조, 3위는 백양2조, 장려상은 황령2조, 최우수선수상은 박순선 선수, 우수선수상은 김춘자 선수, 장수상은 김홍순 선수가 차지했다.

부산진구체육회

백양산숲길 건강달리기대회



부산진구체육회(회장 하계열)는 지난 5월 27일(토) "부산진구민의 건강한 몸과 마음 만들기" 프로젝트를 위해 초읍어린이대공원 내 놀이광장에서 '백양산숲길 건강달리기대회'를 개최했다. 이날 시민 500여 명이 참가하여 BNK어린이놀이공원-산림욕장-선암사(6km반환)지점으로 6km·12km코스로 나누어 진행되었다. 이번 대회를 통해 동호인들은 자신의 건강과 실력을 점검해보는 계기가 되었으며 가족, 친구, 연인과 함께 행복한 경주를 펼쳤다.

제17회 부산진구청장기 동호인 게이트볼대회



지난 5월 30일(화) 황령산 게이트볼 전용구장에서는 '제17회 부산진구청장기 동호인 게이트볼대회'가 개최되었다.

동래구체육회

제1회 동래구합기도협회장기 및 학교폭력예방호신술대회



지난 5월 13(토) 대명여고실내체육관에서 (사)동래구체육회장, 이사 및 내빈이 참석한 가운데 '제1회 동래구합기도협회장기 및 학교폭력예방호신술대회'가 개최되었다. 동래구합기도협회 김명애 회장은 "평소 닦은 기량을 마음껏 발휘 할 뿐 아니라 진정한 무도인으로서 절도와 예절 바른 무도정신이 베어나는 자리가 되어 합기도인 상호간의 화합과 우의를 다지는 좋은 기회의 장이 되기를 바란다"고 전했다.

가족체험캠프



지난 5월 13일(토)부터 5월 14일(일)까지 양일간 합천댐 및 영상테마파크에서는 기초수급자를 대상으로 가족체험캠프가 개최되었다. 이날 다양한 연령대의 가족이

구·군체육회 소식

참가하였으며 체험은 서바이벌사격, 양궁으로 진행되어 서로 친목을 다지는 시간이 되었다.

영상테마파크에서는 옛 모습을 보여 어른들에게는 추억의 시간을, 아이들에게는 시대적 배경을 보여 주는 계기가 되었다. 동래구체육회는 다양한 레저캠프 프로그램을 보급하여 자녀들에게 올바른 가치관과 윤리관을 심어주며, 건전한 청소년 문화 정립에 기여하고 있다.

동래구청장기 생활체육 탁구대회



지난 6월 4일(일) 사직실내체육관에서 동래구 총무국장, 이사 및 내빈이 참석한 가운데 '2017동래구청장기 생활체육 탁구대회'가 개최되었다. 이날 대회에는 500명의 동호인들이 참가하여 멋진 실력을 겨루었으며, 갈고 닦은 기량을 발휘하는 한마당 축제로 진행되었다.

남구체육회

남구청장배 동호인체육대회



지난 5월 21일(일) 남구체육회(회장 이종철)는 백운포체육공원과 남구국민체육센터에서 '남구청장배 동호인체육대회'를 개최하였다. 이날 선수·임원·응원단 등

3,000여 명이 참가하였으며 화창한 날씨 덕분에 초등학교 검도 선수부터 팔손의 게이트볼 선수까지 다양한 연령대의 동호인들이 모여 그야말로 마을 올림픽이 펼쳐졌다.

제31회 오륙도사랑걷기대회



지난 5월 27일(일) 시민 3,000여 명이 참가한 가운데 해파랑길의 시작인 '제31회 오륙도사랑걷기대회'가 개최됐다.

이날 참가한 시민들은 부산환경공단 남부 사업소를 기점으로 이기대 순환도로를 따라 해파랑길 관광안내소를 지나 백운포체육공원까지 연결된 6.5km 코스를 걸으며 화창한 날씨를 만끽했다.

현재 남구의 '오륙도사랑걷기대회'는 문화체육관광부와 한국관광공사가 주관한 '2017 우리나라 걷기여행축제'인 봄·가을 프로그램에 유일하게 선정되었으며, 걷기와 지역의 볼거리, 먹을거리, 즐길거리 등 조화롭게 구성되어 더욱 뜻깊은 행사로 진행되었다.



해운대구체육회

비트로배 검 제18회 해운대구 배드민턴협회장기대회



지난 5월 14일(일) 기장실내체육관에서 해운대구배드민턴협회 동호인들이 참가한 가운데 '비트로배 검 제18회 해운대구 배드민턴협회장기대회'가 개최되었다. 이날 개최식을 시작으로 배드민턴을 통한 친목도모는 물론 배드민턴 동호인의 상호 유대증진과 건전한 사회 기풍을 조성하였다.

제21회 해운대구청장배 클럽대항테니스대회



지난 5월 14일(일) 장산배수지테니스장에서 테니스동호인 350여 명이 참가한 가운데 '제21회 해운대구청장배 클럽대항테니스대회'가 개최되었다. 이는 테니스의 대중화에 기여하며, 국민건강과 체력증진 및 건전한 여가활동으로 자리매김 하고 있다.

제2회 해운대 오픈전국태권도대회



구·군체육회 소식

지난 6월10일(토) 기장실내체육관에서 전국 태권도클럽 750여 명이 참가한 가운데 '제2회 해운대 오픈전국태권도대회'가 개최되었다. 이날 태권도 클럽들의 친목도모와 대중화된 태권도에 대한 체계적인 교육이 이루어졌다.

제1회 해운대구청장배 스쿼시동호인대회



지난 6월 11일(일) 해운대구교육청 공동체육관에서 '제1회 해운대구청장배 스쿼시동호인대회'가 개최되었다. 이날 스쿼시 동호인 친목을 도모하며 건강한 해운대구민 구현과 생활체육 나눔운동 확산에 대한 계기를 마련했다.

사하구체육회

행복한사하구민 갈맷길걷기대회



지난 5월 13일(토) 다대포 꿈의 낙조분수대에서 '행복한 사하구민 갈맷길 걷기대회'가 개최되었다. 이는 사하구의 자연경관과 관광코스를 체험하고 갈맷길 홍보 및 구민의 건강증진을 위해 진행되었다.

제10회 사하구스쿼시연맹회장배대회

지난 5월 21일(일) 동주대학교 스쿼시경기장에서 스쿼시동호인들의 실력을 마음껏 발휘하고 동호인들간의 친목을 도모하기 위해 '제10회 사하구스쿼시연맹회장배대회'가 개최되었다.

제2회 사하구체육회 클럽대항테니스대회

지난 5월 27일(토) 을숙도 테니스장 및 보조구장에서 '제2회 사하구체육회 클럽대항 테니스대회'가 개최되었다. 대회결과 금배우승은 한울클럽, 은배우승은 하나클럽, 동배우승은 한마음클럽이 차지하였다.

제2회 사하구파크골프협회장배대회



지난 5월 30일(화) 삼락구장에서 '제2회 사하구파크골프협회장배대회'가 개최되었다. 대회결과 1위는 물론대A, 2위는 에덴A, 3위는 한마음A 클럽이 차지하였다.

제11회 사하구탁구협회장배대회



지난 6월 6일(화) 강서실내체육관에서 '제11회 사하구탁구협회장배대회'가 개최되었다. 대회결과 A부 단체전에서 우승은 혜성, T-TIME, 퍼스트, 제니스스 클럽이 차지하였으며, B부 단체전 우승은 한가온A, 동아대한솔A, 클러버A 클럽이 차지하였다.

금정구체육회

제6회 금정구 유관기관 친선체육대회



지난 5월 20일 (토) 오륜동 인조잔디구장에서 11개 기관, 12개 팀이 참가한 가운데 '제6회 금정구 유관기관 친선 체육대회'가 개최되었다. 무더운 날씨 속에서도 금정구 관내 기관의 임직원 및 가족들이 참석한 이날 대회는 족구와 미니축구경기로 진행되었다. 이번 대회를 통해 금정구 유관기관 간의 교류확대 및 친선을 도모하는 뜻깊은 시간을 가졌다. 대회결과로 우승은 7508부대, 2위는 체육회A팀, 공동3위는 부산소년원과 금정소방서가 차지하였다.

제30주년 금정구축구협회 창립기념 및 지은정형외과 배 축구대회



지난 5월 21일(일) 선동잔디구장 및 오륜동 인조잔디구장에서 '제30주년 금정구 축구협회 창립기념 및 지은정형외과 배 축구대회'가 개최되었다. 무더운 날씨 속에서도 총10개 축구클럽이 참가하여 그동안 갈고닦은 실력을 발휘하였다. 대회결과 우승은 장전축구회, 준우승은 기찰(잔메)축구회, 최우수선수상은 김상훈(장전축구회), 우수선수상은 석용권(기찰축구회), 입장상은 장일축구회가 차지하였다.

구·군체육회 소식

제21회 금정구테니스 협회장기 클럽대항대회



지난 5월 28일 (일) 스포원 테니스코트 앞 광장에서는 '제21회 금정구테니스 협회장기 클럽대항대회'가 개최되었다. 이번 대회에 총26개 클럽이 참가하여 금정구 테니스협회 동호인들의 수준 높은 경기력을 펼쳤으며 클럽간 친목을 다졌다. 대회결과는 금배조에서 1위 금천, 2위 두일A, 3위 러브가 차지하였고, 은배조에는 1위 금천, 2위 효성, 3위 MCT가 차지하였으며 동배조에서 1위 노포기지, 2위 장전금샘A, 공동 3위 뉴그린·리드가 차지하였다.

2/4분기 이사회 및 등반대회



금정구체육회(회장 원정희)는 지난 6월 11일(일) '2/4분기 이사회 및 등반대회'를 개최하였다. 금강공원에서 시작된 등반대회에 임원, 이사 및 종목별협회에서 다수 참석하였다. 오찬과 함께 실시된 이사회에서는 그동안 진행되었던 자체행사, 각종 대회 결과 및 향후 추진계획을 보고하는 시간을 가졌다.

강서구체육회

제10회 강서구체육회장기 종목별 동호인 체육대회



강서구체육회(회장 노기태)는 지난 5월 28일(일) 명지동 근린공원에서 강서구체육회 동호인의 친선도모와 체력증진을 위한 '제10회 강서구체육회장기 종목별 동호인체육대회'를 개최했다.

이날 축구, 배구, 탁구, 볼링, 검도, 풋살, 수영, 게이트볼, 그라운드골프, 야구 등 총 10개 종목, 1,000여 명의 동호인들이 출전하여 그동안 갈고 닦은 기량을 마음껏 발휘하였으며 종목별 클럽 상호간 친목과 화합을 다지는 뜻깊은 자리가 되었다.

연제구체육회

제11회 연제구청장기 탁구대회



연제구체육회(회장 이위준)는 지난 5월 14일(일) 연제구국민체육센터 다목적체육관에서 동호인 250여 명이 참석한 가운데 '제11회 연제구청장기 탁구대회'를 개최하였다. 대회결과 남자우승은 동그라미클럽, 준우승은 원클럽, 공동3위는 액티브A클럽·한우리A클럽이 수상하였고, 여자우승은 액티브B클럽, 준우승은 원클럽, 공동3위는 삼성A클럽·해운A클럽이 수상하였다.

제22회 연제구청장기 배드민턴대회



지난 5월 28일(일) 금정스포원 실내체육관에서 동호인 300여명이 참석한 가운데 '제22회 연제구청장기 배드민턴대회'가 개최되었다. 대회를 통해 동호인들의 화합과 그동안 갈고 닦은 기량을 마음껏 뽐내는 시간을 가졌다. 경기결과 우승은 연제클럽, 준우승은 연신클럽, 3위는 거성클럽이 차지하였다.

연제구장년배 축구대회



연제구축구협회(회장 고영대)는 지난 6월 4일(일) 부산환경공단에서 동호인 250여 명이 참가한 가운데 '연제구장년배 축구대회'를 개최하였다. 행사를 통해 동호인들의 화합과 발전을 도모하였으며, 경기결과 우승은 연산축구회, 준우승은 동승축구회가 차지하였다.

제21회 연제구청장기 테니스대회



구·군체육회 소식

지난 6월 11일(일) 부산교육대학교 테니스장에서 200여 명의 동호인이 참석한 가운데 '제21회 연제구청장기 테니스대회'가 개최되었다. 경기결과 우승은 한새벌홍클럽, 준우승은 비전클럽, 공동 3위는 연산 LG백클럽 · 토현A클럽이 차지하였고, 최우수 선수는 한새벌홍클럽 김준영 선수, 우수 선수는 비전클럽 고강혁 선수가 수상하였다.

제22회 연제구청장기 태권도대회



지난 6월 25일(일) 연제구국민체육센터 다목적체육관에서는 800여 명의 동호인이 참석한 가운데 '제22회 연제구청장기 태권도대회'가 개최되었다. 경기결과 종합우승은 해성체육관, 종합준우승은 명성체육관, 종합3위는 백호체육관이 수상하였다.

수영구체육회

상반기 수영구청장배 대회



수영구체육회(회장 박현욱)는 지난 5월 21일(일) 수영구민센터에서 '상반기 수영구청장배 대회'를 개최하였다. 이날 7개소에 게이트볼, 족구, 축구, 탁구, 태권, 테니스 등

호인이 출전하여 평소 같고 닦은 실력 마음껏 펼치는 친목 도모의 장이 되었다.

장수체육대학 · 교실



지난 5월 29일(월) 수영구청 2층 구민홀에서는 '장수체육대학'이 개강되었다. 수영구민 중 만 60세 이상 어르신들을 대상으로 재미와 건강에 유익한 다양한 프로그램을 제공하였다. 지난 6월 1일(목)에는 게이트볼, 라인댄스 등 장수체육교실을 개강하여 수영구 구민들의 적극적인 수업 참여와 즐거운 분위기 속에서 운영되었다.

생활체육교실



지난 6월 12일(월) 생활체육교실이 개강되었다. 밸런스워킹PT, 댄스스포츠, 탁구 등 10개 교실로 실생활에서 접하기 힘든 체육 프로그램을 통하여 수영구민들의 스포츠와 레저 활동 수요를 충족시킴으로써 생활체육에 대한 관심 및 체력강화에 도움을 줄 것으로 기대된다.

동구체육회

동구불링협회 창립총회 및 회장 취임



동구불링협회는 지난 5월 19일(금) 동구협성뷔페에서 '동구불링협회 창립총회 및 회장 취임식'을 개최하였다. 이날 동구불링협회 동호인을 비롯한 많은 관계자들이 참석하여 원만한 행사가 진행되었으며, 취임한 주홍구 회장을 필두로 불링협회의 활발한 활동을 기대해본다.

제2회 동구청장배 청소년 3:3 길거리 농구대회



동구체육회(회장 박삼석)는 지난 5월 20일(토) 부산중·고등학교에서 '제2회 동구청장배 청소년 3:3 길거리 농구대회'를 개최하였다. 예선전이 끝난 후 참가선수와 농구대회를 관람하던 지인들은 3점슛 이벤트를 진행하여 즐거움과 참여만족도를 높였다. 이날 중등부 우승팀은 카이저팀, 준우승은 클린샷팀, 3위는 용호중2팀이 차지했으며, 고등부 우승팀은 산들이팀, 준우승은 The Bar팀, 3위는 테이크 찬스팀이 수상했다. 이번 대회는 '청소년들의 화합의 장', '청소년 여가 기회 제공', '시민들의 참여 및 불거리 제공', '건강증진의 활성화방법' 등의 목표로 진행되었으며, 제3회 대회를 기대하며 마무리되었다.

구·군체육회 소식

구봉산 고유제 및 제28회 동구민 건강걷기대회



지난 6월 11일(일) 수정산 가족체육공원 및 구봉산 봉구대에서 체육의 저변확대 및 구민 건강증진을 위해 '구봉산 고유제 및 제28회 동구민 건강걷기대회'가 개최되었다. 올해는 구봉산 봉수대에서 동구 숙원 사업들의 원활한 사업추진과 주민들의 건강 및 무사안녕을 위한 '구봉산 고유제'를 함께 진행하였다. 동구민의 삶의 질 향상과 체육을 통한 동구지역사회의 활성화와 구봉산 고유제를 알리므로써 더욱 많은 관심을 기대한다.

사상구체육회

제5회 사상구어르신체육대회



지난 5월 16일(화) 삼락생태공원에서 '제5회 사상구어르신체육대회'가 개최되었다. 이날 게이트볼, 파크골프, 그라운드골프 어르신 총150여명이 참가한 가운데 경기가 진행되었다.

이는 사상구 어르신들에게 생활체육 활동의 기회를 제공하였으며 성취감을 도모시켜 사회 적응력을 향상 시키고 동호인들의 저변확대를 제공하는 자리가 되었다.

사상구청장기 및 사상구배드민턴 협회장기 춘계대회



지난 5월 21일(일) 강서실내체육관에서는 '사상구청장기 및 사상구 배드민턴협회기 춘계대회'가 개최되었다. 이날 사상구 배드민턴협회 14개 클럽 622명이 참가하여 경기를 펼쳤으며 경기결과, 우승은 주례클럽, 준우승은 한빛클럽, 3위는 이지스클럽, 장려상은 부산핀클럽·동주클럽이 차지하였다. 최근 순위권에 들지 못했던 주례클럽이 모두 예상을 뒤엎고 우승을 차지했다. 한빛클럽은 작년 대회보다 성적이 월등히 올라 준우승을 차지하였고, 이지스클럽은 작년에 우승을 하였으나 올해 아쉽게 3위에 그쳐 내년에는 더욱 치열한 경기가 예상되고 있다.

사상구민 신바람 걷기대회



지난 5월 27일(토) 모동중학교 운동장에서 '사상구민 신바람 걷기대회'가 개최되었다. 이날 걷기대회에 구민 1,500명이 참가하였고 자연환경에 초점을 맞추어 백양산임도 일원의 4km 코스(모동중→5대대→괘법전망대→청룡암→신라대 제2운동장) 걷기 대회로 진행되었다. 또한 행사장 주변에 국민체력100, 평생학습 체험, 생활문화운동본부를 설치하여 구민들에게 홍보를 하였으며 다양한 공연과 경품 추첨을

통해 참가자가 하나되는 축제의 장이 되었다.

제15회 사상구청장기 배구대회



지난 5월 28일(일) 다누림센터 체육관에서 사상구 배구협회 8클럽 200명이 참가한 가운데 '제15회 사상구청장기 배구대회'가 개최되었다. 경기결과 여성부 우승은 스타클럽, 준우승은 백산클럽, 3위는 불사랑클럽이 차지하였으며, 남성부 우승은 부산스카이클럽, 준우승은 어택클럽, 3위는 스타클럽이 차지하였다.

다문화가정생활체육지원 FAMILY DAY



지난 6월 11일(일) 김해 장유롯데위터파크에서 다문화가정 및 사회·문화적 소외계층이 함께 어울릴 수 있는 '다문화가정생활체육지원 FAMILY DAY'가 개최되었다. 이날 행사에는 다문화가정 및 소외계층 아동 35명이 참가하였으며, 이들은 위터파크 체험 등 흥겨운 시간을 가졌다.

회원종목 단체소식

<부산시조정협회>

제10회 부산광역시장배 전국조정대회

지난 5월 13일(토)부터 5월 14일(일) 양일간 수영강 APEC 나루공원 일원에서는 '제10회 부산광역시장배 전국조정대회'가 개최되었다. 도시 한가운데에서 개최된 이번 대회는 우수한 접근성으로 인근 주민은 물론 부산을 찾은 관광객들에게도 수상스포츠의 볼거리를 제공하였다. 그런가하면, 경기장을 찾은 시민들에게는 실내조정 무료 체험 기회도 제공하였다.

조정은 외국의 명문학교는 물론 전국적으로도 리더십과 협동심, 배려 등 건전한 정신을 고취하기 위해 학교에서 수업 및 동아리 활동으로 적극적으로 지원하고 있다. 특히, 이번 부산시장배 대회에는 전국의 모든 조정 동아리 팀이 참가하여 부산시장배조정대회의 위상을 전국에 알리는 계기가 되었다.

일반부 백조팀 회장은 "부산에 사는 사람으로서 해양스포츠에 대한 관심이 타지역에 비해 훨씬 많은 것 같습니다. 꾸준히 연습하는 것이 실력향상에 많은 도움이 되고 있습니다. 또한 실전 경험을 할 수 있는 전국시합, 국제친선대회에서 많이 나가고 있습니다. 백조팀은 물밑에서는 다리를 열심히 젓고 물위에서는 우아하게 배를 탈 수 있는 의미에서 백조클럽이 탄생하게 되었습니다. 기량을 더욱 향상시켜 이름에 맞는 팀이 되겠습니다"라고 포부를 전했다.



제43회 장보고기 전국조정대회

이어서 지난 6월 24일(토)부터 26일(월), 7월 1일(토)부터 7월 2일(일)까지 서낙동강 조정경기장에서는 '제43회 장보고기 전국조정대회'가 개최되었다. 이번 대회는 신라말기 바다를 제패한 장보고 선인의 개척정신을 되새겨 세계를 향한 우리 한민족의 웅대한 기상으로 승화시키기 위함으로 올해로 43회 째를 맞이했다.

궁극의 팀워크 스포츠로 통하는 조정은 모든 사람들이 한마음을 가질 때 목표를 향해 빠르게 전진할 수 있는 스포츠로, 협동심과 단결이 매우 중요한 일치단결의 운동이다. 무엇보다 환경을 오염시키지 않고, 자연 그대로의 환경과 어우러진 '무동력 스포츠'로 21세기 친환경 스포츠로 주목받고 있다.



회원종목 단체소식

<부산시파크골프협회>



제2회 국제신문사배 전국파크골프대회

지난 5월 13일(토) 삼락체육공원 파크골프장에서는 '제2회 국제신문사배 전국파크골프대회'가 개최되었다. 도시 인근의 체육공원에서 누구나 즐기는 운동인 '파크골프'는 경제적 부담이 거의 없으며, 규칙이 간단하여 남녀노소 누구나 함께 할 수 있다. 특히, '파크골프'는 노년기 은퇴자들의 소통의 공간이자, 청소년들의 건전한 놀이공간으로서의 활용가치가 뛰어나 생활 체육종목의 뉴-스포츠로 자리매김하고 있다.

<부산시킥복싱협회>



2017킥복싱 아마추어 신인전 및 라이벌전

지난 5월 20일(토) 동래구협회체육관 특설링에서는 '2017 킥복싱 아마추어 신인전 및 라이벌전'이 개최되었다. 이번 대회를 통해 킥복싱 인구의 저변확대는 물론 실력있는 신인 발굴 그리고 침체된 킥복싱의 활력을 도모하고 클럽과 킥복싱의 협력과 발전에 든든한 초석이 되었다.

<부산시보디빌딩협회>



제50회 MR&MS FITNESS 부산선발대회

지난 5월 21일(일) 부산시민회관 대극장에서는 그동안 갈고 닦은 힘과 기량을 마음껏 발휘하기 위한 '제50회 MR&MS FITNESS 부산선발대회'가 개최되었다.

보디빌딩은 겉으로 보이는 것이 아닌 자신의 인내와 용기에 대한 끊임없는 도전정신의 스포츠 종목으로 볼 수 있다. 바쁜 일상으로 인한 스트레스에서 벗어나 육체적·정신적 건강의 조화가 필요하다. '건강한 육체에 건강한 정신이 깃든다'는 말처럼 보디빌딩은 꾸준한 근육운동을 통해 신체를 단련하는 웰빙 스포츠로 자리매김하고 있다.

<부산시바둑협회>



제19회 부산광역시장배 시민바둑대회

지난 5월 21일(일) 사직실내체육관에서 '제19회 부산광역시장배 시민바둑대회'가 개최되었다. 1000여 명이 참가한 바둑대회에서 부산시바둑협회 임재경 부회장과 이창호 9단이 승부를 겨루었다. 임재경 부회장은 "이창호 바둑기사와 대결을 펼치게 되어 영광"이라며 "부산시민바둑대회는 초등학교, 직장인, 전문가가 참여하여 바둑이 활성화되고 바둑 발전에 기초가 되는 동호인들과 바둑의 발전에 기여하는 전문가들이 만드는 축제로 거듭나고 있다"고 소감을 전했다.

회원종목 단체소식

<부산시체조협회>

제9회 부산광역시장배 생활체조 경연대회

지난 6월 3일(토) 부산여자대학교 다촌문화관에서는 동호인의 다양한 생활체조의 발표기회를 부여하고 새로운 생활체조 개발과 보급에 기여하기 위한 '제9회 부산광역시장배 생활체조 경연대회'가 개최되었다.

이날 에어로빅스체조, 생활댄스체조, 민속춤체조, 요가수련체조, 밸리댄스 분야로 경연을 펼쳤으며 흥겨운 음악과 율동에 맞추어 움직이는 신체활동을 통하여 체력을 향상시키고 생활의 활력소가 되어 참가자들의 열기가 더해졌다.



<부산시게이트볼협회>

제28회 부산광역시장기 시민게이트볼대회

지난 6월 16일(금) 부산아시아드 보조경기장에서는 게이트볼 동호인 550여 명을 대상으로 '제28회 부산광역시장기 시민게이트볼대회'가 개최되었다. 부산게이트볼인들의 건강한 시민상 구현과 생활체육 나눔 운동의 확산으로 동호인 화합이 충만한 대회로 거듭났으며 대회결과 우승은 을숙도, 준우승은 부산진구1조, 공동3위는 북구수정·사상구1조, 장려상은 해운대장산2조·북구만덕·해운대반송·연제구토현팀이 수상하였으며 최우수 선수상은 (남)하창호·(여)한기순, 우수 선수상은 (여)권오숙·(여)최재금 선수가 수상하였다.



<부산시서핑협회>

2017부산광역시장배 국제서핑대회

지난 6월 23일(금)부터 6월 25일(일)까지 해운대해수욕장에서는 '2017부산광역시장배 국제서핑대회'가 개최되었다. 부산시장배 서핑대회는 전국에서 가장 큰 규모로 진행되고 있으며, 부산바다는 파도가 많아서 서핑을 즐기기에 매력적인 도시로 꼽히고 있다. 특히, 해운대와 송정은 생활과 서핑을 동시에 즐길 수 있는 장점이 있으며 국제 해양도시의 메카로 거듭나기 위하여 발전하고 있다. 자연을 이용한 서핑 종목은 사람과 바다, 파도와 보드가 하나 되어 여름철에 즐기 좋은 스포츠이다.



회원종목 단체소식

〈부산시배드민턴협회〉



BNK부산은행배 제12회 부산MBC배드민턴대회

지난 6월 24일(토)부터 6월 25일(일) 강서체육관 및 금정체육관에서는 187개 클럽 5,000여 명의 선수들이 참가하여 'BNK부산은행배 제12회 부산MBC배드민턴대회'가 개최되었다.

홍철우 부산시배드민턴협회장은 "배드민턴은 건강증진과 체력단련의 효과로 시민들이 가장 쉽게 접할 수 있는 운동으로, 모두 건강하기를 바란다"면서 환영사를 전했다.

〈부산시족구협회〉



제28회 부산광역시장기족구대회

지난 6월 25일(일) 백운포체육공원에서는 민족구기종목인 족구발전과 동호인 화합에 기여하기 위하여 '제28회 부산광역시장기족구대회'가 개최되었다.

부산시장기 족구대회는 선의의 경쟁을 통해 족구동호인 상호간 친목도모는 물론 에너지를

재충전하는 대회로 거듭나고 있다. 특히, 족구를 통하여 동호인들은 심신단련과 여가를 보내며 스트레스를 해소하는 계기가 되기를 기대해 본다.

〈부산광역시배구협회〉

제27회 부산광역시장배 비치발리볼대회

지난 6월 25일(일) 광안리해수욕장 특설경기장에서는 '제27회 부산광역시장배 비치발리볼대회'가 개최되었다. 1990년도 국내 최초로 부산 광안리에서 개최되어 지금까지 빠른 경기진행과 박진감으로 인기있는 여름스포츠로 발전하고 있다.

이날 사상배구협회 소속으로 참가한 김은향 동호인은 "직장생활을 하면서 주중에 2회 연습을 하고 있으며 일반인들을 위한 배구 교실 강사로도 활동하고 있다. 비치발리볼은 바람의 영향을 많이 받기 때문에 체력소모가 2~3배 정도 많이 든다. 이를 극복하여 광안리의 고운 모래사장에서 바다 경치를 느끼며 즐겼다"고 소감을 전했다.



건강도시 부산,
건강지표 한 단계 상승

건강도시 부산, 건강지표 한 단계 상승
부산시, 2016년 지역사회 건강조사 결과발표(2017.5.4)

부산시는 2016년 지역사회 건강조사 결과, 주요 건강지표가 전반적으로 호전되었다고 전했다. 걷기 실천율은 44.7%로 전국 평균 38.6% 보다 높아져 음주와 흡연, 걷기 등 건강행태 지표가 조금씩 개선되는 추세이다. 특히, 지난해 전국 특·광역시 가운데 1위였던 고위험 음주율은 18.4%(3위)로 전국 평균(18.4%) 수준으로 내려갔고, 2위였던 현재 흡연율은 21.7%(3위)로 전국 평균 22.1%보다 낮아졌다.

이 같은 결과, 전국 특·광역시 중 걷기, 금연, 절주 등 건강생활 실천율은 31.3%로 전국 26.4% 보다 높아 작년 대비 6위에서 3위로 향상되었다.

반면, 비만율이 26.5%로 전국 평균(28.0%)보다 낮으나 작년대비(25.5%) 높아졌고, 우울감 경험률과 스트레스 인지율은 4위로 유지상태, 양호한 주관적 건강수준 인지율은 43.2%로 전국 평균 44.4%보다 약간 낮은 결과를 보였다.

서병수 부산시장은 “부산시의 건강지표와 건강격차를 해소하기 위해 주민자치센터에 작은 보건소 ‘마을건강센터’를 확대하여 주민에게 다가가는 촘촘한 보건의료서비스를 실시하고 보건소 조직개편과 인력을 보강하여 시 차원의 총체적인 노력을 기울일 것”이라고 전했다.

56

심판 공정성 제고 및
자질 함양을 위한
제27기 클린심판
아카데미 개최

심판 공정성 제고 및 자질 함양을 위한
제27기 클린심판아카데미 개최(2017.5.11)

대한체육회(회장 이기흥)는 지난 11일부터 13일까지 충북 제천 리솜포레스트에서 심판 공정성 제고 및 자질 함양을 위한 ‘제27기 클린심판아카데미’를 개최했다.

이번 제27기 클린심판아카데미는 회원종목단체 소속 국제·국내 1~3급 심판 70여 명이 참가하여 공정한 판정 및 경기운영 능력을 키우기 위한 전문적인 교육으로 진행되었다.

이번 교육은 주제별 토론 및 심판 판정 사례 발표를 비롯하여 공정한 경기운영과 판정, 심판 자질 향상을 위한 방안, 스포츠와 법, 공정심판의 길, 미디어와 심판, 갈등조정 커뮤니케이션, 스포츠 안전 의식 및 응급상황 대처, 심판 인권 교육 등의 다양한 과목으로 구성되어 있어 개인역량 향상 및 심판 특성화에도 큰 도움이 될 것으로 기대된다.

대한체육회는 심판 부정과 비리를 일소하고 심판 개인의 도덕성과 전문성을 확보하는 지속적·구체적인 심판 양성 프로그램의 일환으로 심판 공정성 제고 및 자질 함양, 인성교육을 도모하는 클린심판아카데미를 개설하여 지속적으로 운영하고 있다.

2017년 소외계층 청소년을 위한 체육활동 지원

2017년 소외계층 청소년을 위한 체육활동 지원(2017.5.16)

대한체육회(회장 이기흥)는 올해 소외계층 청소년의 체육활동을 지원하기 위하여 '행복나눔 스포츠교실' 프로그램 운영을 시작했다. 행복나눔 스포츠교실은 상대적으로 체육활동에서 소외된 초·중·고등학교 청소년을 대상으로 교류전, 강습회 등 다양한 체육 프로그램을 운영하는 사업이며, 세부사업으로는 종목별 생활체육교실, 은퇴선수단체 지원사업 등으로 나뉜다.

종목별 생활체육교실은 21개 운영단체를 선정하고 약 300개소, 총 6,000여 명을 대상으로 프로그램을 운영한다. 프로그램은 개소별 15회 이상의 종목별 강습회 및 프로경기 관람, 교류전, 지역대회 참가, 1일 클리닉 등으로 구성되어 있다. 종목은 축구, 배구, 배드민턴, 검도, 인라인스케이팅, 사격, 빙상, 피구, 탁구, 우슈, 스키, 육상, 바둑, 윈드서핑·카이트보딩, 볼링, 테니스, 크리켓, 풋살, 농구, 국학기공, 럭비 등이다.

은퇴선수 단체 지원사업은 은퇴선수들이 직접 소외계층 청소년을 위한 프로그램을 운영하도록 하는 사업이다. 2017년에는 공모를 통해 단체 선정을 진행하여, (재)엄홍길휴먼재단, (사)대한생활체육복싱협회, (사)대한올림픽피어협회, (사)대한민국국가대표선수회, (재)양준혁야구재단, (사)한기범희망나눔 등 총 6개 단체가 선정되었다.

'행복나눔 스포츠교실'은 드림스타트, 지역아동센터 등 취약계층아동시설이 지원대상이며 공모 사업에 선정된 단체들이 5월부터 프로그램 운영을 시작했다.

대한체육회는 2009년 회원종목단체 9종목으로 행복나눔 스포츠교실을 시작하여 점진적으로 사업을 확대하기 위해 노력해왔다. 앞으로도 스포츠를 쉽게 접할 수 없는 청소년 및 소외계층 아동을 위해 지원 사업을 지속적으로 확대하여 청소년의 건전한 여가활동 여건을 조성하고, 스포츠 참여의 형평성을 제고하기 위해 노력할 계획이다.

대한체육회,
2017년 스포츠의·과학
세미나 개최

대한체육회, 2017년 스포츠의·과학 세미나 개최(2017.5.19)

대한체육회(회장 이기흥)는 한국스포츠개발원과 공동으로 '2017 스포츠의과학 세미나'를 지난 5월 18일부터 19일까지 여주 썬밸리 호텔에서 개최했다.

세미나에는 동계종목 국가대표 지도자, 대한체육회 훈련담당직원, 한국스포츠개발원 연구위원 등 약 120여명이 참가하여 2018 평창동계올림픽대회 경기력 향상을 위한 스포츠의·과학적 정보를 공유하고, 새로운 방안을 논의했다.

세부 내용으로는 2018 평창동계올림픽조직위원회의 올림픽 준비과정, 2018 평창동계올림픽 대회를 대비한 부상·질병 예방 프로그램(GET SET), 한국스포츠개발원의 동계종목 현장 지원 소개 등 다양한 주제로 진행되었다.

특히, 이번 세미나에서는 김세준 인천선수촌 의사가 IOC에서 개발한 「부상예방 프로그램」에 대해 동계종목에 적용하고자 강의를 진행하였으며, 실제 훈련에 적용하기 위한 활용법 실기 강의도 진행되었다. 체육회는 동계종목별로 물리치료를 배정하여 해당 부상예방 프로그램을 운영할 예정이다.

세미나에 참석한 이용 봅슬레이스켈레톤 총 감독은 "이번 세미나를 통해 현장에서 실제로 적용 가능한 부상예방 프로그램을 직접 접할 수 있어 좋았고, 동계종목의 경기력 향상을 위해 다양한 정보들을 공유하는 장이 된 것 같다"며 소감을 전했다.

대한체육회는 앞으로도 현대 스포츠에서 중요한 분야로 떠오른 스포츠의·과학을 적극적으로 지원하여 국가대표 선수단의 부상예방과 경기력 향상에 힘쓸 예정이다.



2017 레크리에이션 교실운영

2017.8.15|화~8.16|수| 10:00~16:00

송도해양레포츠센터

주최·주관 |  부산광역시체육회

» 프로그램

- 수상안전교육 및 시설이용 안전교육(물놀이 예방수칙 및 사고발생시 행동요령 등)
- 동력 해양레포츠(모터보트, 바나나보트)체험
- 무동력 해양레포츠(카약, 고무보트)체험
- 자유물놀이(아빠, 엄마와 함께하는 자유물놀이)

» 인원 150명(1·2차 각 75명) ※ 기초생활수급자 30명 우선접수

- 1차 : 2017. 8. 15.(화) 75명
- 2차 : 2017. 8. 16.(수) 75명

» 참가자접수

- 접수 : 기초수급대상자 : 2017. 7. 20.(목) 09:00부터 부산체육회 5층(30명 선착순 접수)※ 기초수급대상자 수급증 지참 그 외 참가자 : 2017. 7. 21.(금) 10:00부터 마감까지(선착순 온라인 접수)
- 온라인 접수처 : 부산광역시체육회 홈페이지(www.sports.busan.kr)
- 대상 : 부산지역 초등학교 4학년 이상~중학생 / 아동·청소년을 둔 가족 ※ 보호자 함께 참여
- 참가비 : 무료(간식 및 중식, 음료 개별 준비)
- 문의전화 : 051-500-1332





60

알고 보면 더 짜릿한 부산의 해양 레포츠

여가생활의 정착과 더불어 다양한 레포츠를 즐기려 하는 이들이 부쩍 늘었다. 특히나 무더위가 찾아온 이때, 여름을 장식할 무언가를 찾고 있다면 부산에서 즐기는 해양 레포츠는 어떨까. 알고보면 더 짜릿한 해양 레포츠를 즐기러 지금 바로 GO, GO, GO~~!!



해양 레포츠의 성지, 부산

광의적 관점의 레포츠는 여가를 뜻하는 레저(Leisure)와 스포츠(Sports)의 합성어로 자기의 여가를 활용하여 즐기는 스포츠를 의미한다. 그 중에서도 부산은 동해와 남해가 연결되는 환경적 조건으로 해양 레포츠의 성지가 되고 있다. 어디서건 해양 레포츠를 다양하게 즐길 수 있는 부산은 요트, 크루즈, 윈드서핑 등 다양한 레저를 체험할 수 있는 여름 레포츠의 핫플레이스다.

부산, 7개 종목 수상스포츠 특화로 차별화

부산은 지리적으로 산과 강, 바다를 끼고 있으며 관광과 레저스포츠의 좋은 지리적 여건을 갖추고 있다. 특히 최근 들어 관광객과 시민들이 해양스포츠를 접할 기회도 부쩍 늘었다. 그도 그럴 것이 지난해 부산시가 각 해수욕장과 강에 특화된 해양스포츠를 지정해 집중적으로 육성하는 '수상레포츠 특화사업'을 도입했기 때문이다. 구체적으로는 7개 종목의 수상스포츠 특화사업 지정으로, 다대포해수욕장(사하구)의 카이트보딩, 송도해수욕장(서구) 카약, 광안리해수욕장(수영구) SUP(스탠드업패들보드), 송정해수욕장(해운대구) 서핑이 특화사업으로 지정됐다. 서낙동강(강서·사상구)은 조정, 카누, 카약이 지원대상이다.

지역에 따른 레저스포츠의 종류

수상레포츠 특화사업

지역	특화사업
강서구	서낙동강 조정
사상구	셋강 카누투어 탐사
사하구	다대포 카이트보딩
서구	송도 카약
수영구	광안리 SUP
해운대구	송정 서핑

산악 레저스포츠 등산, 오리엔티어링, 스키, 스노보드, MTB(산악자전거)
서바이벌게임, 캠핑, 스포츠클라이밍, ATV(4륜 오토바이), 사냥

지상 레저스포츠 자전거타기, 인라인스케이트, 하이킹, 승마, 골프(라운딩),
아이스스케이팅, 인공암벽타기

수상 레저스포츠 래프팅, 모터보트, 카누, 바나나보트, 스포츠피싱, 서핑, 윈드서핑,
요트, 스킨스쿠버 (강, 바다에서 행함), 수상스키(웨이크 보드),
조정, 패러세일링

항공 레저스포츠 패러글라이딩, 행글라이딩, 스카이다이빙, 경비행기, 열기구

부산에서 체험 가능한 해양 레포츠



모터보트

가볍고도 마력(馬力)이 높은 엔진을 장치한 소형 고속정이다. 해상을 엔진의 굉음과 함께 흰 파도를 일으키며 달리는 스릴과 속도감이 넘치는 수상 스포츠다.



워터 슬레이(바나나 보트)

바나나 모양의 무동력 보트를 모터보트나 수상오토바이에 연결하여 수면 위를 달리는 것으로 래프팅과도 유사한 신중 레저 스포츠다.



제트스키(수상 오토바이)

제트보트수심 30cm 이상이라면 어디든 갈 수 있으므로 기동력이 좋고 조작법이 간단하다. 운반하기 쉬워서 누구나 쉽게 즐길 수 있다.



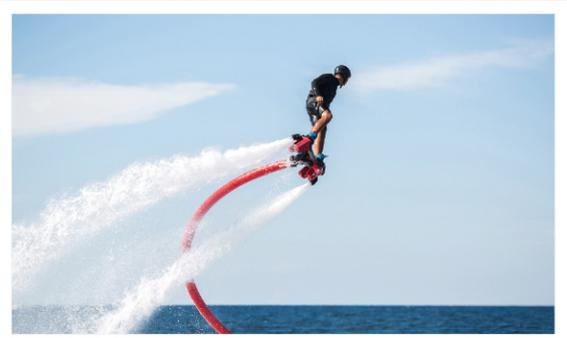
수상스키

수면을 미끄러지듯 스키를 타고 모터보트에 매달려 달리는 스포츠. 서핑과 스키의 특징이 결합된 형태로 조정력, 예측력, 균형 감각을 익힐 수 있는 전신 운동이다.



웨이크보드

웨이크보드 모터보트가 만들어내는 파도를 이용해 점프, 회전 등 다양한 기술을 구사할 수 있는 레포츠다. 수상스키와 비슷하지만 웨이크보드의 특성상 훨씬 고난도의 묘기를 구사할 수 있다.



제트보드

제트스키와 웨이크보드의 장점만을 결합하여 것으로, 소형 엔진이 물을 흡입했다 분출구를 통해 내뿜는 힘을 통해 추진하는 원리로 움직인다.



크루즈요트

크루즈요트는 여유롭게 햇살을 받으며 요트 위에서 바다를 감상할 수 있다. 크루즈요트는 고급 레저 아이템으로 보다 대중적으로 확산되고 있다.



딩기요트

요트의 기초인 딩기요트는 1~3명이 타는 크루저보다 소형으로, 오직 바람의 힘으로만 갈 수 있어 주로 연안과 강에서 행해지는 레포츠다.



카약

자리에 앉아 노를 좌우로 번갈아 저어가는 카누 경기의 일종으로, 동력을 사용하지 않는다. 균형잡기가 쉬운 장점이 있는 반면, 노 끝의 물이 타고 흐르며 카약 안으로 떨어지는 단점도 있다.



서핑

높은 파도가 밀리는 해안에서 서프보드(surfboard)를 타고 균형을 잡으며, 파도를 타는 레포츠다.

참고 - 「부산시 광안리해양레저스포츠센터 이용활성화를 위한 동선연구」 : 한국과학예술포럼 Vol.12, 2013. 04, 247-25
 - 「해양스포츠로 부산 바다 열자」 : 국제신문(2016.7.24.일자)





상황별 바른 자세로 악습관 바로 잡자!

64

다들 중요성은 알지만 분주한 생활 속에서 곧 잘 잊고 사는 것 중 하나가 자세다. 허나, 모든 문제에는 근원이 있듯, 자세는 어찌면 가장 기본적으로 지키고 유지해야 할 건강의 척도다. 바른 자세야말로 몸의 중심인 목뼈와 척추 건강의 기본이기 때문이다.



상황 1_컴퓨터와 스마트폰을 자주 본다면?

컴퓨터는 주로 목을 길게 빼는 자세가 되는 반면 스마트폰을 사용할 때는 고개를 숙인 채 C자로 꺾은 자세가 된다. 어떤 경우든 목뼈를 심하게 꺾은 상태가 지속되기 때문에, 이런 상태가 오래 지속되면 경추 부위의 디스크가 뒤로 밀리면서 목뼈의 형태가 변형되기 시작한다. 이렇게 되면 머리가 내리누르는 힘에 의해 목뼈는 더욱 피곤해진다. 더군다나 목뼈에 이처럼 큰 하중이 걸리면 디스크의 간격이 좁아지는 등 디스크의 퇴행이 점점 빨라진다.

예방 솔루션 🍌

- 컴퓨터 사용 시 목을 길게 빼지 않도록 의자와 모니터의 위치를 조정한다.
- 스마트폰은 고개를 숙이는 대신 손으로 들어 올려 사용한다.
- 20~30분에 한 번씩 고개를 뒤로 젖혀 긴장된 근육을 풀어준다.



상황 2_주로 앉아서 일을 한다면?

많은 이들이 잘못 알고 있는 것이기도 한데, 사실 서 있는 것보다 앉아 있을 때 요추에 가해지는 중력이 더 많이 작용한다. 따라서 의자에 앉을 때도 척추의 곡선이 잘 유지되도록 상체를 바로 세우는 것이 중요하다. 이때 다리를 꼬고 앉으면 척추와 골반이 틀어지면서 다리도 살짝 비틀린다. 이를 지속하다 보면 골반과 척추가 점차 틀어져 나중에는 한쪽으로 쏠리는 몸이 될 수도 있다.

예방 솔루션

- 의식적으로 다리를 꼬지 않도록 노력한다.
- 다리를 꼬고 앉았을 경우에는 반드시 반대쪽으로도 다리를 꼬아 한쪽으로 틀어지지 않도록 주의한다.
- 등과 허리는 곧게 편 상태로 골반을 세워 의자 깊숙이 넣어 앉는다.
- 의자 높이는 허벅지와 무릎이 일직선이 되게 한다.



상황 3_주로 서서 일을 한다면?

움직이고 서서 일하는 직업도 많은 가운데, 오랜시간 같은 자세로 일하는 것이 건강에 적신호를 불러올 수 있다. 서있을 때 바른자세는 자연적인 척추의 곡선을 유지하는 것이다. 이를 염두에 두고, 의식적으로 노력을 한다면 비뚤어진 신체 구조도 바로 잡을 수 있다.

예방 솔루션

- 서 있는 경우, 한쪽 발이 아닌 양쪽 발에 고루 체중을 싣는다.
- 허벅지를 쭉 펴고, 골반은 허벅지 위에 가볍게 걸쳐놓는 느낌으로 둔다.
- 등뼈를 펴고 어깨는 귀 밑으로 자연스럽게 내려뜨린다.
- 배꼽을 등뼈 뒤쪽으로 끌어당기며 복부를 집어넣는다.



상황 4_주로 많이 걷는다면?

바른자세로 걸기란 서서 몸이 이동하도록 다리가 도와주는 역할을 하는 것이다. 그러나 제대로 걷는 것에 대한 인식부족으로 대부분의 사람들은 다리로 몸 전체의 체중을 이동시킨다. 이렇다 보면, 발목과 무릎, 골반의 변형 등이 생기기 쉽다.

예방 솔루션

- 얼굴은 바로 들고 시선은 15m 앞에 바라보며 걷는다.
- 발뒷꿈치를 바른 모양으로 놓고, 발바닥을 놓을 때 몸 전체가 일자로 되어야 하며, 엄지발가락으로 밀고 나간다.
- 가슴을 펴고, 척추를 바르게 해 균형을 잡으며, 양발을 11자로 만들고 무릎의 본래 기능을 적용하여 걷는다.

참고 - 『평생 바른 몸 만드는 자세 혁명』 (이동업 저),
『파워 피트니스 30분』 (앤 마리 밀라드 저)

부산시민이 만든

부산시민 11가지 건강생활수칙



식사는 싱겁게, 골고루, 천천히 먹습니다.



술은 3잔 이하로 마시고, 권하지 않습니다.



담배는 피우지 말고 피하며, 흡연자가 금연하도록 도와줍니다.



하루 30분 걷기와 3회 스트레칭을 실천합니다.



건강검진은 꼬박꼬박 받고, 예방접종은 미루지 않습니다.



손씻기와 양치질은 잘하고 기침예절을 지킵니다.



긍정적으로 생각하고 즐겁게 생활합니다.



일주일에 한번 가족(친지, 지인)과 마음의 대화를 합니다.



내가 먼저 이웃과 웃으며 인사합니다.



우리 마을을 깨끗하고 건강한 공간으로 만듭니다.



건강프로그램과 건강한 정책 만들기에 적극 참여합니다.

일주일에 세번이상 하루30분

스포츠733^h으로 건강한 내일을 준비하세요!
인생이 달라집니다. 대한민국이 건강해집니다.



360만 부산시민이
체육을 즐기는 날까지, 굿윌치과병원과
부산광역시체육회가 함께합니다.



입 테니스를 쳤는데 으로 받았다!



치과가 필요할때...



굿윌치과병원



Will be Good.
굿윌치과병원
GOODWILL DENTAL HOSPITAL

굿윌치과병원_덕천
051) 330.6000

굿윌치과병원_하단
051) 209.6000

굿윌치과병원_서면
051) 606.6000

좋은삼선병원

진료내용

어깨 · 척추 · 수족부 관절센터

어깨 회전근개 질환, 오십견, 어깨 · 팔꿈치 질환의 비수술 치료, 목 · 허리 디스크, 척추관 협착증, 최소 침습 척수 수술, 고관절 질환, 고령자 고관절 수술, 수족부 관절 질환, 무지 외반증, 손목 터널 증후군

어깨 · 척추 · 수족부 관절센터 상담

T. 310-9267

첨단 의료 장비와 맞춤형 치료를 통한 기능 회복



조형래 정형외과
진료내용 어깨 · 팔꿈치 질환



김형민 정형외과
진료내용 수부 및 족부 질환



황태혁 정형외과
진료내용 척추 · 고관절 질환

• 어깨 · 팔꿈치 질환의 수술과 재활

- 관절 내시경을 이용한 최소침습수술
- 관절 초음파를 이용한 정밀 주사요법
- 비수술 체외 충격파 및 고주파 요법
- 맞춤형 재활을 통한 조기 복귀 지향

• 수족부 질환의 미세수술

- 수부 골절과 인대 손상
- 손목 통증, 터널 증후군
- 무지 외반증의 교정술
- 신경 성형술, 골관절 중앙

• 척추 · 고관절 질환의 최소 절개수술과 비수술요법

- 영상 장치를 이용한 신경차단술과 신경성형술
- 미세 현미경 디스크 제거술
- 풍선헬장기능을 포함한 경막외강내 유착부위 박리술
- 노인성 고관절 골절의 선택적 수술
- 고관절 무혈성 괴사, 인공 고관절 수술

좋은삼선병원의 어깨 · 척추 · 수족부 관절센터는 첨단 의료 장비를 이용하여 정밀한 진단에 의해 퇴행성 또는 외상성 관절 질환을 치료합니다. 질병의 상태에 따라 수술과 다양한 비수술적 치료를 선택적으로 적용하며 정상 조직의 손상을 최소화 하여 질병의 치료기간을 단축 시키고 기능 회복을 목표로 하고 있습니다.

좋은삼선병원

진료내용 무릎관절 · 스포츠의학 · 운동치료센터

퇴행성 무릎 관절질환, 인공관절 수술, 무릎 십자인대 · 반월상 연골 질환, 연골 결손 환자에서의 자가 골수 줄기세포술, 관절 내시경 연골 이식, 스포츠 손상의 치료와 종목별 재활, 스포츠 운동 기능 평가

무릎관절 · 스포츠의학 · 운동치료센터 상담 T. 310-9535

무릎 관절 질환과 스포츠 손상의 정밀한 수술과 운동재활 요법



황태현 정형외과
진료내용 무릎 관절 · 인공관절



박기봉 정형외과
진료내용 무릎관절 · 관절 내시경



진홍기 정형외과
진료내용 견주관절

• 무릎 관절 질환의 단계적 치료

- 퇴행성 관절염의 단계별 수술
- 관절 내시경을 이용한 최소침습수술
- 무릎 절골술을 이용한 관절 보존
- 부분 인공관절 수술을 통한 맞춤형 수술

• 연골결손의 관절 보존

- 외상성 무릎 질환의 수술과 재활
- 관절내시경 십자인대 재건 수술
- 자가연골이식, 재생, 줄기세포 치료
- 컴퓨터 내비게이션 인공관절 수술

• 스포츠 손상의 수술과 재활

- 급만성 스포츠 관절 손상의 수술과 재활
- 스포츠 손상의 정밀 초음파 진단과 시술
- 무릎, 발목 다발성 인대 손상의 수술
- 운동 장치를 이용한 재활 중점 치료

좋은삼선병원의 무릎관절 · 스포츠의학 · 운동치료센터는 스포츠 손상을 손상 부위와 특성에 따라 맞춤형 재활 요법과 최소 침습 수술을 지향합니다. 또한 고려화에 따른 퇴행성 무릎 관절 질환을 연골 손상의 정도와 나이에 따라 비수술 요법, 무릎 관절 절골술, 부분 또는 전체 인공관절 수술을 시행하여 수술에 따른 합병증을 최소화하기 위해 노력하고 있습니다.

진료내용 >> 내과(소화기 송철수 이태영 박미정 정정임 윤종민 이진성 / 호흡기 윤늘봄 / 순환기 이일 유정남 / 신장 이우철 강효진 / 내분비 최영근), 외과 김호영 전명진 장종익 산부인과 박성우 방재희, 소아청소년과 민상기 정영희 배윤진, 정형외과 김형민 조형래 황태혁 왕태현 박기봉 진홍기, 흉부외과 괏기우, 이비인후과 이일우, 정신건강의학과 정형모, 신경과 박영혁, 신경외과 권위현 정재원, 비뇨기과 남형중 안재현, 가정의학과 송영권, 재활의학과 강민성, 직업환경의학과 윤성호 이영일, 안과 김미선, 치과 박재형 이세희, 영상의학과 김윤주 김양숙 김상수 김정근, 마취통증의학과 김승보 채명길 류상훈, 진단검사의학과 이용성, 병리과 이진숙, 응급의학과 김우연 이재훈 박진호

부산광역시 사상구 가야대로 326

TEL. 051-322-0900 / www.samsun.or.kr





독일 친환경 소재



360만 부산시민이 체육을 즐기는 날까지,
콜핑과 부산광역시체육회가 함께합니다.

콜핑으로 COOL해지다

필드센스원단이 체내의 땀을 흡수,
열을 발산시켜 언제나 쾌적한 청량감 유지시켜줍니다

콜핑이건
쿨
속
편하다



콜핑 전속모델
서현진

Product Information

T-SHIRTS : 헤인즈 KOT4776W

- 흡습, 발산 기능 TORAY사의 필드센서 원단을 사용, 신속한 흡습, 발산 기능을 가진 제품
- 프린트 포인트 은은한 컬러의 프린트를 적용, 일상생활에서도 착용이 용이함
- 가벼운 중량감 가벼워 원단의 중량감으로 일상생활에서도 편하게 입을 수 있음

◎ 결감 : FIELDSENSOR (POLYESTER 100%) ◎ M : 95(L)~110(3XL) / W : 90(M)~105(2XL)
 ◎ 비색(W) : POLYESTER 100% ◎ M : NAVY, CHARCOAL / W : NAVY, CREAM

360만 부산시민이 체육을 즐기는 날까지,
부산 대표 향토기업 파크랜드와
부산광역시체육회가 함께합니다.

PARKLAND

그 어떤 순간에도

Feel So Cool

아이스플러스 티셔츠

쿨맥스 원단으로 착용감은 쾌적하게,
입체적인 패턴으로 스타일은 멋스럽게!

파크랜드 아이스플러스 티셔츠라면

그 어떤 순간에도 당신의 스타일을
쿨하게 지켜줍니다.



ICE+
PLUS

파크랜드 아이스플러스는 냉감 기능성 소재를 사용하여
항상 쾌적한 착용감을 주는 냉감&웰빙 상품군입니다

COOLMAX

PARKLAND

CABRINI

J.HASS

PRELIN

PL SPORTS

세상 모든 사람들을 위한 옷의 가치, (주)파크랜드가 생각하는 진정한 패션입니다



세계 최대규모의
역사적인 엑스포가
2030년 부산에서
시작됩니다

BUSAN WORLD EXPO 2030