

Vol. **76**
2026. 08

부산광역시체육회 매거진
Busan Sports Council Magazine

부산*체육 톡톡

부산체육人

기록보다 완주에 의미를 두고
참여해보세요

금빛 훈련일지

함께라서 더 높이, 더 멀리
세계 무대를 향한 거침없는 향해



부산체육을 잇다

체육문화 활성화로
활력은 더하고 행복은 높이고!

푸른 바다, 큰 꿈

손바닥에 새긴 노력,
바벨로 들어 올린 꿈

부산체육 톡톡

CONTENTS

Vol. **76**
2026. 08

1



**기록보다 완주에
의미를 두고 참여해보세요**

부산광역시철인3종협회 임준구 회장

2



**함께라서 더 높이, 더 멀리
세계 무대를 향한 거침없는 항해**

해강고등학교 요트부

3



**체육문화 활성화로
활력은 더하고 행복은 높이고!**

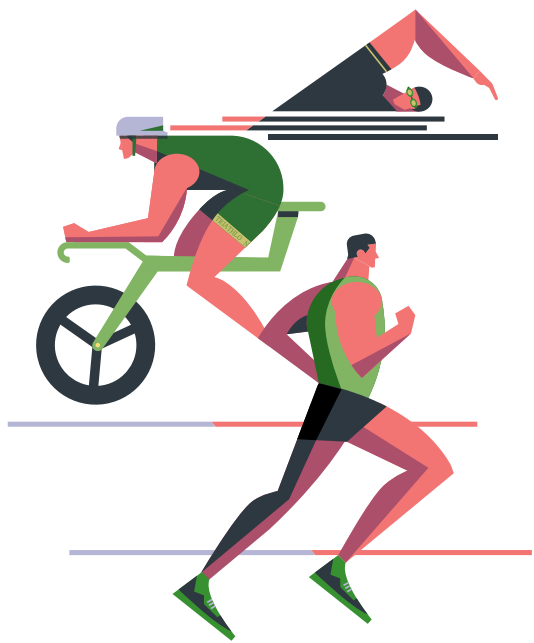
복구체육회

4



**손바닥에 새긴 노력,
바벨로 들어 올린 꿈**

부산체육중학교 역도부



기록보다 완주에 의미를 두고 참여해보세요

부산광역시철인3종협회
임준구 회장



본업이 의사인 임준구 회장은 진료실 벽 한편에 철인3종 대회 일정표를 걸어둔다. 협회장으로서 대회 참가자들을 격려하기 위해 나설 일정을 표시해둔 것이다. 협회는 최근 철인3종 대중화에 적극적으로 나서고 있다. 기록보다 완주에 중점을 둔 ‘부산 낙동강 슬로우 철인3종 페스타’가 대표적이다.



“더 많은 사람들이 철인3종을 즐길 수 있도록 다양한 관점에서 프로그램을 설계하려고 합니다. 슬로우 철인3종은 실제 참가한 사람들의 후기도 좋아서 철인3종에 대한 문턱을 낮추는 데 큰 도움이 될 것 같습니다.”

임준구 회장은 평소 많은 이들에게 올바른 건강관리법에 대한 질문을 받는다. 그의 답변은 늘 같다. 하루 24시간 중에 단 한 시간이라도 운동하는 시간을 정해두고 본인의 하루 루틴으로 만들라는 것.

“환자분들에게도 그렇고 주변 친구들에게도 제가 항상 하는 얘기가 있습니다. 나이 들어서 생기는 대부분의 통증이 근력이 약해져서 생기는 거라고요. 나이가 들수록 근력의 중요성은 더욱 커집니다. 심지어 나이가 들수록 근력은 자연 소실됩니다. 운동은 선택이 아니라 필수라는 뜻이지요.”



함께라서 더 높이, 더 멀리 세계 무대를 향한 거침없는 항해



해강고등학교 요트부는 2017년 창단 이후 우수 선수들을 육성하며 전국적 위상을 떨치고 있다. 2020년에 조경훈 지도자가 부임하면서 그 입지를 더욱 공고히 하였으며, 현재 3학년 백가연 선수, 2학년 김선우, 최준환 선수 총 3명의 선수가 윈드서핑(IQFoil) 종목에서 활약 중이다.

“해강고등학교는 국가대표와 상비군을 꾸준히 배출해 왔습니다. 2023년에 전국체육대회에서 금메달을 획득하기도 했고요. 지난해에는 ‘유스 세일링 월드 챔피언십’에 우리나라 남녀 국가 대표로 본교 선수들이 출전해 무척 뜻깊었습니다.”

해강고등학교 요트부는 주로 ‘모의 레이스’ 형태의 훈련을 진행한다. 스타트, 방향 전환, 경기 운영 방식 등을 종합적으로 훈련할 수 있는 데다, 해상에서 많은 시간을 보낼수록 바람의 방향과 세기, 파도의 높이와 흐름을 읽는 데 도움이 되기 때문이다.

“요트 경기에서 순위를 결정짓는 건 스타트가 80% 이상을 차지합니다. 일단 출발하고 나면 모든 선수가 같은 조건에서 경기를 치르기 때문에 출발이 늦어지면 당연히 뒤처질 수밖에 없어요. 그래서 모의 레이스 훈련으로 스타트 감각을 익히고 있습니다.”



최준환 선수

백가연 선수

김선우 선수





북구체육회

체육문화 활성화로 활력은 더하고 행복은 높이고!

Q 북구체육회에 대한 소개 부탁드립니다.

A 북구체육회는 ‘건강한 구민, 행복한 북구’ 실현을 위해 다양한 생활체육 사업 추진 및 지역 체육계 발전을 지원하고 있습니다. 현재 24개 회원종목단체, 255개 클럽, 9,000여 명의 동호인이 북구체육회와 함께하고 있습니다.



Q 북구체육회에서 운영 중인 프로그램에는 어떤 것들이 있나요?

A 다양한 연령의 구민들이 일상에서 쉽게 즐길 수 있는 생활체육 프로그램을 운영하고 있습니다. 주요 프로그램으로는 생활체육 교실, 해달맞이생활체육교실, 어린이체능교실 및 청소년체련교실, 장수체육대학, 여성특화체육교실, 주5일제 생활체육실천광장 등이 있습니다.

Q 북구체육회를 대표하는 회원단체를 소개해주세요.

A 북구축구협회는 오랜 시간 지역 내에서 활발하게 활동하여 많은 동호인들이 소속된 단체입니다. 북구체육회가 주관하는 여러 대회와 사업에 적극적으로 참여하고 있으며, 특히 1947년 시작되어 매년 8월 개최되는 ‘광복기념 북구축구대회’ 등을 통해 생활체육 활성화에 기여하고 있습니다.

Q 구민과 회원단체에 전하고 싶은 메시지 한마디 부탁드립니다.

A 변함없는 애정으로 북구체육회를 응원하고 함께 해주신 구민들께 감사의 말씀을 드립니다. 앞으로도 북구체육회는 건강하고 활기찬 구민의 일상을 위해 지역사회와 함께 소통하고 성장하도록 노력하겠습니다.



부산체육중학교
역도부



손바닥에 새긴 노력, 바벨로 들어 올린 꿈



부산체중 역도부는 지난 5월 소년체전에서 총 9개의 메달을 휩쓸며, 그간 땀 흘린 노력을 결과로 증명했다. 힘든 순간에도 서로를 격려하며 묵묵히 앞을 보며 달려왔기에 가능한 일이었다.

“소년체전 때 너무 애쓰고, 오늘도 열심히 훈련하고 있는 12명 모든 선수에게 항상 고마운 마음입니다. 기억에 남는 경기는 많지만, 그중에서도 3학년 김민승 선수가 훈련 때 들어본 적 없는 무게를 소년체전 인상·용상 종목에서 모두 성공해 상당히 놀랐어요.”

현재은 지도자는 본인의 직접 경험, 지도 경력 등을 바탕으로 역도에서 중요한 것은 ‘체력’과 ‘정신력’임을 강조한다. 몸풀기로 시작해 주 운동, 근력 훈련은 물론 보강 운동까지 탄탄하게 훈련 프로그램을 운영하는 이유다.

“역도를 잘하기 위한 핵심 포인트는 시기별로 조금씩 다르다고 생각합니다. 중등부 선수 기준으로 말씀드리자면 기초 체력과 정신력이라고 봅니다. 아직 나이가 어리기 때문에 체력과 정신력을 잘 다져 놓는 게 아주 중요하고, 이를 바탕으로 근력을 조금씩 늘려가면 된다고 생각해요.”

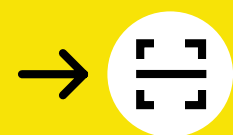


부산광역시체육회의
언론보도 내용, 부산체육 톡톡 등
다양하고 유익한 정보를 만나볼 수 있는
부산광역시체육회
카카오톡 채널을 추가해주세요

카카오톡 채널 추가하는 방법



카톡상단
검색창 클릭



스캐너로
QR코드 스캔



홈에서
채널 추가



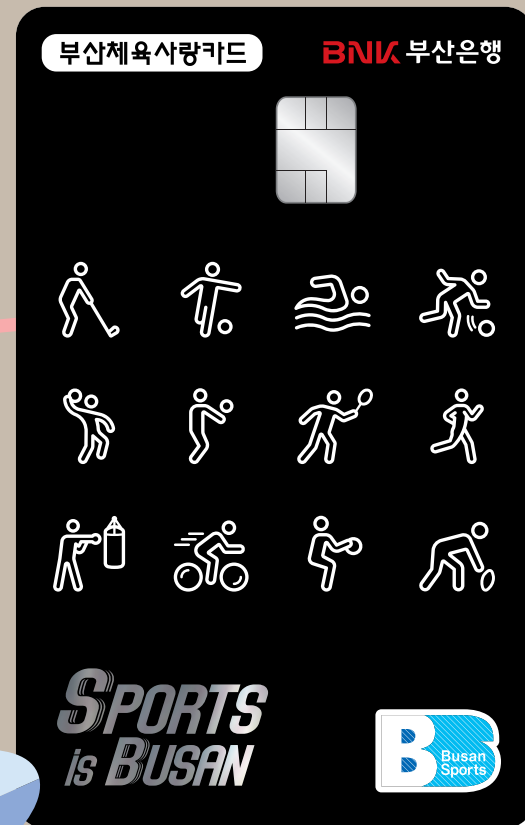
금융을 편리하게
미래를 풍요롭게



카드 자세히 보기

부산광역시체육회와 함께하는 부산체육사랑카드

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



연회비 국내전용(BC) 1만원(기본 연회비 없음, 제휴 연회비 1만원)

※ 전월 실적 40만원 이상 사용 시 할인혜택 제공

체육시설

부산시체육회 지정 시설 10% 할인

스포츠

골프/스포츠/레저 업종 10% 할인

의료

병의원/약국 업종 10% 할인

생활

간편결제/CU/GS25/스타벅스 5% 할인

학원

학원 업종 5% 할인

필수 안내사항

※ 계약을 체결하기 전에 금융상품설명서와 약관을 확인하시기 바랍니다. ※ 신용카드 발급이 부적절한 경우(연체금 보유, 신용점수 등 낮음) 카드발급이 제한될 수 있습니다.
※ 카드이용대금과 이에 수반되는 모든 수수료를 지정된 대금 결제일에 상환합니다
※ 상환능력에 비해 신용카드 사용액이 과도할 경우, 귀하의 개인신용평점이 하락할 수 있습니다.
※ 상환능력에 비해 신용카드 사용액이 과도할 경우, 귀하의 개인신용평점이 하락할 수 있습니다.
※ 금융소비자는 금소법 제19조 제1항에 따라 해당상품 또는 서비스에 대하여 설명을 받을 권리가 있으며, 그 설명을 듣고 내용을 충분히 이해한 후 거래하시기 바랍니다.
※ 연체이자율 : 회원별, 이용상품별 약정금리+최대 3%p, 법정최고금리(20%) 이내 (단, 연체발생 시점에 약정 금리가 없는 경우는 아래와 같이 적용 합니다.)
-일시불 거래 연체 시 : 거래발생 시점의 최소기간(2개월) 유이자 할부금리 -무이자 할부 거래 연체 시 : 거래 발생 시점의 동일한 할부 계약기간의 유이자 할부금리
-그 외의 경우 : 약정금리는 상법상 상사법정이율과 상호금융 가계자금 대출금리* 중 높은 금리 적용
* 한국은행에서 매월 발표하는 가장 최근의 비은행 금융기관 가중평균 대출금리(신규대출 기준)
※ 기타 자세한 사항은 부산은행 홈페이지(www.busanbank.co.kr) 또는 부산은행 고객센터 (1588-6200)로 문의하여주시기 바랍니다.



부산체육 톡톡

Vol. **76**
2026. 08

부산광역시체육회 공식파트너



BUSAN AIR CRUISE
송도해상케이블카



은산해운항공(주)

부산광역시체육회 공식스폰서

AWESOME STAR

부산광역시체육회 골드멤버



| 주 | 대원플러스건설
DAEWON PLUS CONSTRUCTION CO., LTD.

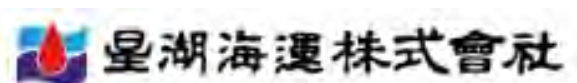
박원욱병원

DW 동원개발

HWASEUNG 화승

부산도시가스 | **SK** 이노베이션
E&S

seun 세운철강



Scom



메르세데스-벤츠 공식딜러
스타 자동차

(주)시민장례식장
Simin Funeral Hall



47873 부산광역시 동래구 사직로 77 TEL. 051. 500. 7900 / FAX. 051. 505. 6306

Copyright © 2014 Busan Sports Council All rights reserved

본 메일은 발신전용으로 회신이 되지 않습니다.



부산광역시체육회
BUSAN SPORTS COUNCIL