

# 서울스포츠

SPORTS SEOUL CULTURE

경쟁에서 배우고  
더불어 성장하는 스포츠



07+08  
2024 No.390



뜨거운 태양을 이겨내려면?  
파도를 가르며 달리는 스릴,  
시원한 물살에 몸을 맡기는 통쾌함!

운동을 하는 서울시민들의 인증 사진을 기다립니다.

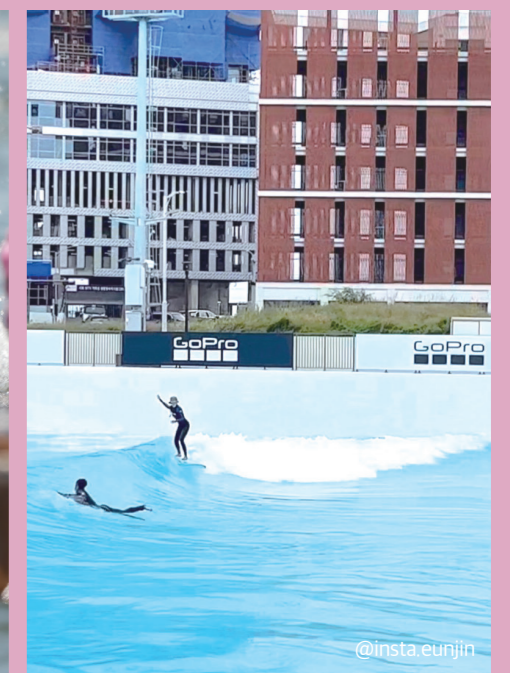
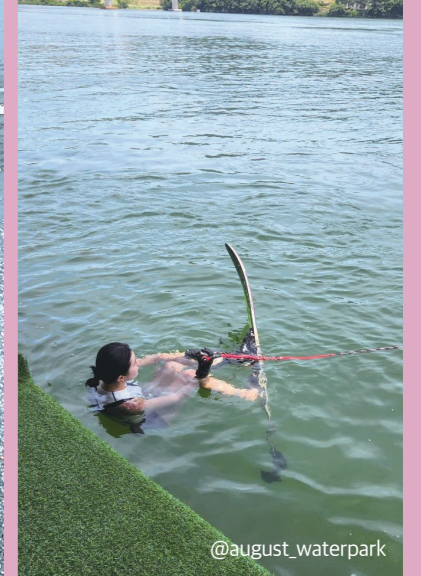
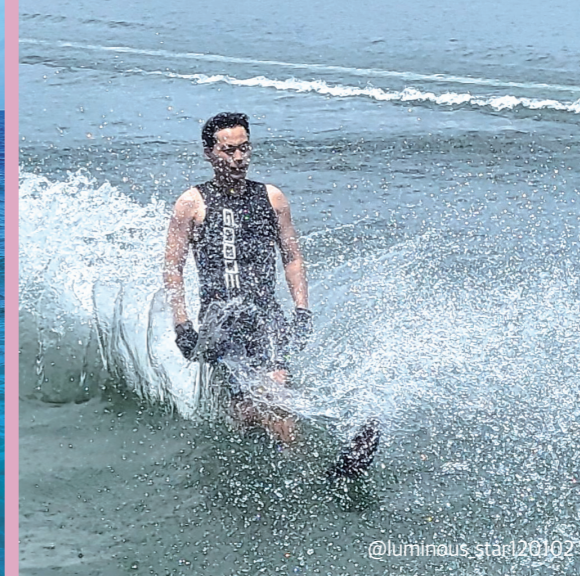
다음 09+10월호 주제는 '라켓 스포츠'입니다. 라켓을 들고 운동하는 모습을 보여 주세요.

이벤트 안내

참여 방법 본인 인스타그램 채널에 필수 해시태그(#서울스포츠포하우운 #서울스포츠포하이벤트)를 달고 운동 인증 사진을 올려 주세요.

참여 기간 8월 19일(월)까지

당첨 선물 스타벅스 아메리카노 Tall 1잔







### cover story

스포츠는 언제나 경쟁일까?  
 물속에 있는 이에게는 경쟁이지만 물 밖에  
 있는 이에게는 즐거움과 휴식일 수 있다.  
 각자가 느끼는 스포츠의 세계를 표현했다.

**06 스포츠가 있는 풍경**  
 제53회 전국소년체육대회  
 2024 서울시민체육대축전  
 제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제

**14 요즘, 스포츠**  
 한강의 미래를 그리다  
 ① 한강 수상활성화 종합계획  
 ② 한강수상스포츠 관계자들의 목소리를 듣다  
 ③ 강을 활용한 해외사례

**22 믿고 즐기는 스포츠**  
 미국에서 온 아만다 씨  
 “테니스, 한 번 빠지면 결코 빠져나올 수 없어요”

**26 건강한 서울**  
 ‘민간단체 생활체육대회 지원사업’ 추진  
 2024 드론스포츠 레이싱 대회

**30 인플루언서와 함께**  
 백승호 수영 지도자와 함께!  
 오픈 워터에서 즐기는 진짜 수영

**34 운동으로 만난 우리**  
 서울시청 여자 핸드볼단과  
 만난 핸드볼 동호회 오리온

**40 뭉치면 한다**  
 마포스포츠클럽  
 유소년 배드민턴클럽 전문선수반

**44 이슈 공감**  
 천만 반려인 시대,  
 독 스포츠의 매력과 전망

**46 스포츠와 ESG**  
 서울특별시장애인체육회  
 ‘취약계층 재능나눔사업’

**48 함께하는 체육회**  
 서울 동대문구체육회

**50 우리 동네 체육 대장**  
 동대문구파크골프협회 소속 회기클럽  
 시니어들을 위한  
 가장 완벽한 유산소 운동

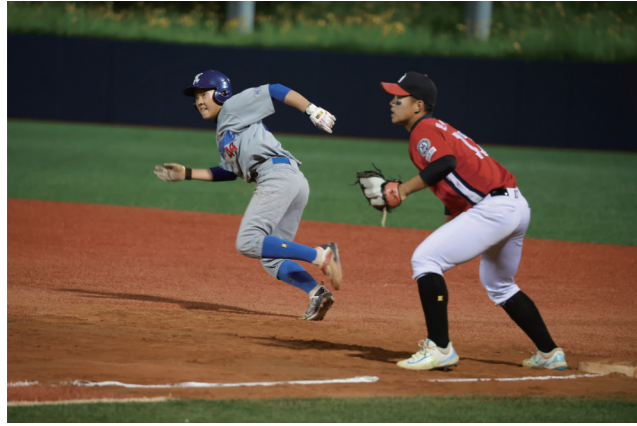
**54 회원종목단체장을 만나다**  
 서울특별시철인3종협회  
 문상필 회장

**56 SSC & SSAD 뉴스**



QR코드를 스캔하면  
 웹진으로 이동합니다.





서울 강남중학교와 전남 세지중학교의 예선경기에서 내야수로 출전한 김진혁 선수가 2루로 도루를 시도하고 있다.



자전거 남자 16세 이하부 3km 단체추발에 출전한 송파중학교 조승기, 김도함, 노태택 선수가 3분37초6의 기록으로 우승했다.

# 제 53회 전국소년체육대회

## 스포츠 꿈나무들의 축제 열리다

지난 5월 25일부터 28일까지 나흘간 전라남도에서 개최된 대한민국 스포츠 꿈나무들의 축제가 성황리에 막을 내렸다. 이번 대회에는 36개 종목(초등학교 21종목, 중학교 36종목)에 전국 1만 8,000여 명의 선수가 참가해 전국체육대회 못지않은 뜨거운 명승부를 펼쳤다.

사진 김수한

수영 남자 15세 이하부 혼계영 400m에 출전한 문정중학교 유시후 선수는 혼계영 400m, 개인혼영 200m, 계영 400m에서 금메달 3개와 배영 100m에서 은메달을 획득했다.

태권도 여자 12세 이하부 33kg급에 출전한 신남초등학교 최소윤 선수는 결승에서 충북(개신초) 신호원 선수에게 2:1로 판정패하여 은메달을 획득했다.







레슬링 15세 이하부 그레코로만형 80kg에 출전한 서울체육중학교 백서준 선수는 결승에서 광주(금구중) 김민규 선수에게 T폴승을 거둬 금메달을 획득했다.



역도 남자 16세 이하부 102kg급에 출전한 서울체육중학교 김경윤 선수는 인상, 용상 및 합계에서 모두 은메달을 획득했다.



리듬체조 여자 12세 이하부에 출전한 인왕초등학교 강에서 선수는 95.050점의 기록으로 금메달을 차지했다.



롤러 여자 15세 이하부 E(제외경기)10000m에 출전한 선수들이 출발선을 박차고 힘차게 뛰어나가고 있다.





강태선 서울특별시체육회장과 김상한 서울특별시 행정1부사장이 참가선수로부터 대표 선서를 받고 있다.



시민참여 종목 협동바운스에 참가한 선수들이 환한 웃음 속에 경기를 치르고 있다.



시민참여 종목에 참가한 용산구 청소년들이 동료들의 응원을 받으며 농구슈팅 종목에 참가하고 있다.

스포츠가 있는 풍경

서울스포츠 2024 JULY + AUG

# 2024 서울시민체육대축전

## 서울시 최대 규모의 생활체육 축제

서울시 최대 규모의 생활체육축제 '2024 서울시민체육대축전'이 지난 5월 18일, 19일 이틀에 걸쳐 성황리에 진행됐다. 이번 대회는 동호인과 시민참여 종목으로 나뉘어 진행됐으며, 총 20개 종목에 만여 명의 시민이 참가했다.

사진 김수한

동호인 종목 생활체조에 참가한 선수들이 우아한 춤사위를 선보이고 있다.



2024 서울시민체육대축전 개최식에 참석한 내외빈들의 힘찬 응원 속에 흥겹게 대회가 시작됐다.





오세훈 서울시장(오른쪽 두번째)이 1일 오후 서울 광진구 독서한강공원에서 열린 2024 제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제 개막식에서 참석자들과 풍등을 띄우고 있다.

한강 수영 1km(잠실수중보 남단~북단)에 참여한 오세훈 서울시장과 강태선 서울특별시체육회장 문상필 서울시철인3종협회장이(오른쪽부터) 출발 부저를 누르고 있다.



축제에 참가한 시민들이 한강 도하를 하며 즐거운 시간을 보내고 있다.



시민들이 '제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제'의 자전거 타기 코스에 참여해 경기를 즐기고 있다.

# 제 1 회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제

## “뛰고, 달리고, 헤엄치고”

지난 6월 1일, 2일 이틀간 독서한강공원에서 '제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제'가 열렸다. 나만의 속도와 방식으로 완주하는 '한강 3종 축제'에는 약 8,760명이 참가했다. 특히 이번 행사에서 서울특별시체육회는 스포츠 ESG 캠페인을 전개하여 자원 재활용의 의미를 되새길 수 있었다.

사진 편집실



달리기 코스에 참여한 시민들



한강의 미래를 그리다

# Future

여름이 반가운 것은 다양한 수상스포츠를  
마음껏 즐길 수 있기 때문이 아닐까.  
수영, 서핑, 다이빙, 요트...  
참! 서울 시민이라면 물을 찾아 멀리 나갈 필요가 없다.  
한강에서도 수상스포츠를 즐길 수 있으니 말이다.  
지난 4월 24일 오세훈 서울 시장은 '한강 수상활성화  
종합계획'을 통해 "2030년까지 1000만 명이 한강의  
수상을 이용하는 시대를 연다"는 계획을 발표했다.  
한강 수상활성화 종합계획의 세부내용과 한강에서  
수상스포츠를 즐기는 이들의 의견, 더불어 강에서  
수상스포츠를 즐기는 해외 사례를 통해  
한강의 미래를 그려보자.

# Han River



오세훈 서울시장은 지난 4월 24일 「한강 수상활성화 종합계획」을 발표했다. 서울특별시시는 이를 통해 한강을 시민이 수상레저를 일상에서 즐기는 ‘대한민국 대표 수상레저 거점’으로 도약시킬 계획이라고 밝혔다.

글: 김엘진 사진: 서울특별시

# 한강 수상활성화 종합계획 ‘2030 리버시티, 서울’



수상푸드존 조감도



한강아트피어 조감도



서울항 조감도

서울특별시는 2030년까지 1,000만 명이 한강의 수상을 이용하는 시대를 열겠다는 계획이다. 한강을 통해 출근을 하고, 크고 작은 선박이 이동·정박할 수 있도록 수상을 활성화해 즐기고, 경험하고, 느끼는 한강을 만들어 매력과 활력이 넘치는 ‘리버시티 서울’을 조성한다는 것. 이러한 목표를 위해 서울특별시는 3대 전략, 10개 추진과제를 내놓았다. 3대 전략은 ①일상의 공간 ②여가의 중심 ③성장의 거점으로 총예산 5,501억 원이 투입된다. 이를 통해 연간 6,445억 원의 생산과급 효과, 연간 2,811억 원의 부가가치 효과 등 연간 9,256억 원의 경제효과를 예상하고 있다. 또 6,800여 명의 일자리가 창출 될 것이라는 기대다.

오세훈 서울시장은 이와 같은 내용을 담은 「한강 수상활성화 종합계획」을 지난 4월 24일 발표했다. 이번 종합계획은 작년 3월 밝혔던 ‘그레이트 한강 프로젝트’의 후속편으로, 수상 분야 정책을 구체화하고, 시너지 효과를 낼 수 있는 신규 사업을 담고 있다.

서울특별시 관계자는 “런던, 파리, 뉴욕, 도쿄 등 해외의 주요 도시들은 수상교통으로 도시 내 랜드마크를 연결하고, 다양한 문화·레저·업무·상업 등의 활동이 어우러져 수상을 활성화하면서 도시가 성장하고 있다”라며 “한강 수상활성화 종합계획은 일상 속 삶의 질을 높이는 수상 환경 조성, 생동감 넘치는 경험을 선사하는 수상 활동 다양화, 도시 경쟁력을 강화하는 수상 인프라 구축 등에 중점을 뒀다”라고 밝혔다.

## 한강 수상활동 촉진다양화 추진

서울특별시는 일상에 지친 시민이 다양한 여가 활동으로 힐링할 수 있도록 한강에 다양한 수상스포츠 인프라를 조성하겠다는 계획이다.

첫째, 수상여가시설 조성을 위해 한강 최초로 ‘케이블 수상스키장’을 설치할 계획이다. 케이블 수상스키장은 초보자도 참여 가능한 레저시설로 기존의 보트에 줄을 단 수상스키와 달리 높은 탑처럼 설치된 케이블을 활용해 수상스키를 타는 시설이다. 간단한 장비만 착용하면 누구나 안전하게 즐길 수 있으며, 다양한 묘기도 연출해 이색 볼거리를 제공한다고. 동시에 기존 노후시설의 개선도 추진한다.

둘째, 수상교육 활성화를 위해 수상체험교육을 실시하며, 2025년에는 국내 최초의 VR·4D로 수상 재난 대응법을 교육하는 ‘수상 재난안전체험관’ 조성을 추진한다.

셋째, 수상활동 참여 확대를 위해 취약계층의 수상 관광·여가 활동을 지원한다. 이를 위해 기존 복지의 지원 범위를 수상까지 확대한다. 1단계로 2024년에는 기존 바우처(통합문화이용권 등)의 이용범위를 수상까지 확대하고, 2단계로 이용수요, 시민의 요구 등을 조사해 수상전용 바우처 도입을 추진한다. 더불어 올해 하반기부터는 일부 단체 회원들만 이용하던 ‘뚝섬 윈드서핑장’을 일반 시민들도 이용할 수 있는 방식으로 개선 운영한다.

마지막으로 수상 콘텐츠의 다양화를 꾀한다. 이를 위해 선박에 조명을 설치해 한강을 빛의 행렬로 가득 채울 보트퍼레이드, 이색 체험 수상영화관 등 한강 대표 사계절 축제인 ‘한강 페스티벌’과 연계한 새롭고 다채로운 축제를 개최한다. 더불어 수상 레포츠 대회 등을 기획하고 있으며, 레저활동 안전관을 설치해 안전사고를 대비할 계획이다.

## 1,000만 명 한강 수상이용 시대 연다

서울특별시는 이번에 발표한 종합계획이 가시적인 성과를 달성할 수 있도록 각 세부 사업별로 공정관리를 지속한다고 밝혔다. 올 하반기 여의도~경인아라뱃길 선착장 조성, 한강 리버버스 운영, 2026년에는 서울항을 비롯해 수상푸드존, 잠실마리나 조성 등 관련 사업을 차질 없이 추진할 계획이다.

오세훈 서울특별시장은 “「한강 수상활성화 종합계획」을 통해 그동안 바라보는 데 그쳤던 한강의 물 위가 앞으로는 시민들이 일상에서 누릴 수 있는 공간으로 재탄생할 것”이라며 “한강 수상을 시민 일상생활의 공간, 여가의 중심지, 성장의 거점으로 만들어, 2030년까지 1,000만 명 한강 수상이용 시대를 열고 증가하는 수상레저 수요 충족은 물론, 많은 일자리와 경제효과를 창출해 서울 성장의 원동력으로 삼겠다”라고 말했다.



수상레포츠센터 조감도



# 한강수상스포츠 관계자들의 목소리를 듣다 “모든 서울시민이 즐길 수 있길...”



서울특별시의 「한강 수상활성화 종합계획」에 대해 관계자들은 어떤 의견을 가지고 있을까? 광진구 요트협회와 한강의 수상스포츠 사업자들, 그리고 수상레저인의 이야기를 들어봤다.

글 김엘진

요트 스포츠

## “수역 구분도 필요해”

대부분의 관계자들은 「한강 수상활성화 종합계획(이하 종합계획)」에 대해서는 들어본 적이 있다고 답변했다.

특히 광진구요트협회에서는 관련 회의 등에서 꾸준히 참여해 왔다고 전했다. 광진구요트협회 관계자는 “협회에서는 그간 서울시청과 함께 회의 등을 진행하며 의견을 교환해왔다”라고 말했다. 이를 통해 청담대교와 잠실대교 사이의 수역을 ‘무동력 활성화 공간’으로 지정해달라는 의견을 개진하기도 했다. 관계자는 “무동력 공간이 지정된다면 좀 더 안전하게 수상 레저를 즐길 수 있을 것이라고 생각되어 구역을 분리하자는 의견을 냈다”라며, “미래한강본부에서도 긍정적으로 검토해보겠지만 잠실대교 부근은 유람선이 지나가는 곳이기도 해서 조율이 더 필요할 것 같다”는 답변을 들었다”고 전했다.

뚝섬한강공원 윈드서핑장에서 카약과 패들보드를 운영 중인 ‘DNA 스플래쉬’ 역시 수역을 구분 지었으면 좋겠다는 의견에 동의했다. DNA 스플래쉬 관계자는 “현재 윈드서핑장이 위치한 뚝섬한강공원은 한강에서 수상체험이 시작되는 상류에 위치해 있으면서 가장 깨끗한 수질을 자랑하고 있는 곳이다”라며, “뚝섬한강공원이 무동력수상스포츠인 윈드서핑, 카약, 패

들보드의 메카로 자리 잡을 수 있도록 수역을 구분 짓는다면 좀 더 안전하게 시민들이 수상스포츠를 즐기는 데 큰 도움이 될 것이다”라고 말한다.

카약 교육, 렌탈, 투어, 장비 보관 등 카약과 관련한 모든 서비스를 제공하고 있다는 ‘송강카누학교 서울분교’ 역시 수상활동 촉진·다양화에 대한 기대감을 보였다. 송강카누학교 관계자는 “많은 사람들이 카약을 배우거나 타기 위해서는 먼 바다나 강을 찾아야 한다고 생각하지만, 서울 한강에서도 보다 쉽고 간편하게 카약을 즐길 수 있다”며, “더 편안하고, 더 쉽게, 그리고 더욱 안전하게 많은 사람들이 카약을 즐길 수 있도록 하려면 동력수상스포츠와 무동력수상스포츠의 분리가 필요하다고 본다”라고 전했다.

DNA 스플래쉬에서 수상레저를 즐기고 있는 강민영 레저인은 “사실 종합계획에 대해서는 몰랐지만, 평소 패들보드 타는 것을 좋아하는데 수상레저가 활성화 되면 더 많은 사람들과 즐길 수 있을 것 같다”라며, “서울을 상징하는 한강에서 패들보드를 타며 운동도 하고 여유도 가질 수 있다는 점이 가장 큰 메리트다”라고 전했다.

## “아름다운 한강 지킬 수 있도록”

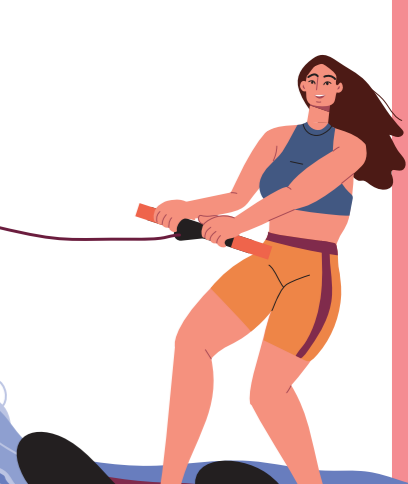
종합계획을 추진하는 과정에서 아름다운 한강의 모습을 지킬 수 있길 바라는 목소리도 있었다.

지난 2023 서울특별시와 강동구는 ‘한강변 스카이워크 조성 타당성 검토 및 기본설계’ 용역 예산을 확보했다고 발표했다. 구리암사대교와 고덕대교 사이 2.2km 구간에 바닥이 투명한 폭 2.5m의 산책로 형태의 스카이워크를 통해 암사둔치생태공원·한강을 내려다볼 수 있도록 하겠다는 계획이다.

광진구요트협회 관계자는 스카이워크에 대해 “한강을 많은 사람들이 찾고 즐길 수 있다는 부분은 긍정적이지만, 수질오염에 대한 우려가 생긴다”라며, “공사하는 과정에서 환경을 생각해 진행했으면 좋겠다는 바람이다”라고 전했다.

DNA 스플래쉬 관계자 역시 환경의 중요성에 대해 이야기했다. “그동안 사업장을 운영하며 느꼈던 아름다운 한강의 가치를 지킬 수 있도록 환경 훼손 없이 사업이 진행되길 바라며, 우리의 아름다운 한강을 서울시민 뿐 아니라 외국인 관광객도 보고, 느끼고, 즐길 수 있는 공간으로 남길 수 있길 바란다.” 관계자는 이어 “안전을 위해 수상안전교육도 추진되길 기대한다”라고 덧붙였다.

강민영 레저인은 “다양한 시민들이 함께 즐길 수 있도록 기존에 활용되고 있는 것들을 잘 보존하며 발전하길 바란다”라며, “특히 동력스포츠 구획과 무동력스포츠 구획이 구분되면 좋겠다”라고 전했다. 그는 “주로 패들보드를 타고 있는데, 안전시설물의 추가설치와 노후된 시설물 교체가 필요한 것 같다”라며, “또한 장마철마다 한강변 피해가 심각한 부분에 대해서도 개선이 이뤄지길 기대하고 있다”라고 전했다.



## 전 세대가 참여할 수 있는 행사 기대해

대부분의 사업자들은 종합계획의 ‘한강을 여가 중심으로 조성한다’는 부분에 대한 기대감을 드러냈다. 또한 모든 세대가 참여할 수 있는 행사 개최와 특화구역 지정 등에 대한 의견이 있었다.

광진구요트협회 관계자는 “젊은 분들의 참여율이 높은 페스티벌 등의 행사가 많이 열리길 바라고 있다”라며, “위터밤 페스티벌이나 싸이홈플러스 등 물이 필요한 행사가 한강변에서 열리면 좋을 것으로 기대하고 있다”라고 전했다.

DNA 스플래쉬 관계자는 “부산 광안리해수욕장을 운영하고 있는 수영구청은 광안리 해수욕장을 패들보드 특화구역으로 지정해 구민들을 비롯한 국내외 관광객들에게 다양한 패들보드 관련 프로그램을 운영하고 있다”라며, “뚝섬한강도 패들보드는 물론 윈드서핑, 카약을 아우르는 무동력수상스포츠 특화구역으로 선정해 더 많은 시민들과 국내외 관광객들이 한강공원을 즐길 수 있으면 좋을 것 같다”라고 전했다.

뚝섬에서 패들보드, 윈드서핑, 카약을 운영하는 클럽 ‘레저스포츠 자유’ 관계자 역시 시민들의 수상활동 참여 확대를 위한 계획이 잘 실행되길 바란다는 의견을 전했다. 그는 “특히 취약계층의 수상 관광·여가 활동을 지원하고, 수상전용 바우처를 도입한다고 들었는데 이러한 계획을 통해 취약계층도 수상레저를 즐길 수 있으면 좋겠다”라며, “한강은 서울의 중심에 있는 만큼 모든 서울 시민들이 즐길 수 있는 곳이 되길 바란다”고 기대감을 드러냈다.

서울스포츠 2024 JULY + AUG



# 강을

이제 한강은 단순히 볼거리로서의 강이 아니다. 강을 활용한 해외사례를 통해 앞으로 수상스포츠 분야의 한강 활용 방향에 대해 생각해 보자.

글 안현주

# 활용한 해외사례



수상스포츠

# “한강, 이제 들어가보자”

## 변화하는 수상스포츠 트렌드

영국의 해양레저 활동 참가자 동향조사(2006~2016)를 보면 해양레저 활동자 수의 증가는 전통적인 해양레저활동인 요트세일링 및 보팅보다는 카누잉, 서핑, 패들보드에서 증가추세를 보여주고 있으며 16~34세의 젊은 세대들을 중심으로 해양레저활동 이용행태가 단체 활동에서 개인이 즐길 수 있는 작은 무동력기구로 변화하고 있다.<sup>1)</sup> 우리나라도 향후에는 영국 등 수상스포츠가 활성화되어 있는 유럽처럼 작은 무동력 수상레저기구를 활용한 수상스포츠의 인기가 높아질 것으로 판단된다.

## 시민을 부르는 강

독일의 경우 뮌헨지역의 이자르강 등 도시 전역에 있는 강에서 여유 있게 힐링하며 레저를 즐기고 싶은 시민들을 위한 다양한 수상스포츠 향유 기회를 제공하여 수상스포츠가 매우 활성화 되어 있다.

독일의 대표적인 수상스포츠는 카약, 카누, SUP(Stand Up Paddle Board), SUP 요가, 와일드 수영 등이 있다. 위의 수상스포츠가 활성화된 주된 이유 중 하나는 작은 무동력 수상레저기구의 경우 남녀노소 불문하고 쉽게 배울 수 있으며 고가



도심에 있는 강에서 SUP 요가를 즐기는 시민들(©Wikimedia Commons)

의 장비 없이 쉽게 입문할 수 있는 점이다. 또한 독일의 대부분 강들은 별도의 허가사항 없이 입수가 가능하기에 수상스포츠를 쉽게 즐길 수 있다. 더불어 주요 거점마다 장비대여라든지 입문교육을 받을 수 있는 센터가 입지해 있어 수요자가 관심만 있다면 수상스포츠를 쉽게 즐길 수 있기 때문에 많은 사람들이 수상스포츠를 즐기고 있다. 더 나아가 독일 자국민 뿐만 아니라 해외 관광객들 또한 강에서 수상스포츠를 즐기는 모습을 보고 참여를 희망하는 경우도 많아 관광 상품으로도 판매되고 있을 만큼 인기가 많다.

## 강을 공유하는 제도

다른 해외 사례 중 미국의 경우, 수상스포츠를 활성화하기 위해 제도적인 장치를 마련한 사례도 있다. 미국 수상레저 활동의 중심지역 중 하나인 미네소타주(1만 개의 호수가 있어 ‘만호의 땅’이라고 불림)의 미네소타대학에서 발표한 2022년 연구보고서에서는<sup>2)</sup> 호수나 강 등의 수상에서 레저보트의 과속으로 인한 연안침식이나 안전사고를 예방하기 위하여 선속을 제한할 것을 권고하고 있다. 이미 아이오와주를 비롯한 일부 주에서는 주법(State Law)이나 규정(Regulation)으로 엄격히 속도를 통제하고 있으며, 향후 더욱 확대될 것으로 전망된다.

## 수상레포츠를 즐기기 위한 안전사고 방지 노력

호수가 많고 유명한 캐나다에서 카누는 대표적인 수상스포츠

로 많은 사람들의 사랑을 받고 있다. 그러나 사랑을 받는 수상스포츠에도 명암은 있다. 일례로 2017년 캐나다에서는 음주 카누잉으로 인한 사망사고로 유죄 판결을 받는 첫 사례가 있었다. National Post의 기사에 따르면 수상레저 사망사고 중 약 30%가 카누와 카약 등 무동력 수상레저기구와 관련이 있다고 한다<sup>3)</sup>. 또한 2018년 2월 12일 연합뉴스에 따르면 해외 여행 중 사망한 중국인의 수는 700명에 육박하는데, 이 중 3분의 1 이상이 수영, 스노클링 등 물놀이 사고로 사망하였다고 한다. 정부에서는 레저를 즐기기 전 안전교육과 안전장비 착용에 대해 계도를 하나 실제 현장 관리·감독이 잘 지켜지는지는 확인하기 어려운 부분이다.

국내도 해외와 마찬가지로 무동력 수상레저기구의 안전사고가 많은 편이다. 한국소비자원 조사에 따르면 최근 3년(2020~2022년)간 국내의 수상레저 안전사고는 166건으로 집계되며, 이 중 가장 높은 사고 빈도를 나타내는 수상레저기구는 서프보드(59.0%)와 수상스키(9.7%)가 차지했다. 사고유형으로는 서프보드의 경우 서핑 중 넘어지면서 보드에 부딪히는 사고였으며 수상스키는 견인하는 보트나 장비에 부딪히는 사례가 많았다.

이러한 수상스포츠에 대한 여러 사례들은 한강을 활용한 수상스포츠 활성화를 위해 준비하는 프로젝트에 시사하는 바가 크다.

우선적으로 영국의 사례에서 보듯이 수상레저 관심사용자들의 선호 기구와 젊은 세대들의 특성을 고려 개인이 즐길 수 있는 작은 수상레저기구에 관심이 필요하며, 독일의 강처럼 누구나 쉽게 강에서 수상레저활동을 할 수 있도록 편의성을 높여야 할 것이다. 그리고 작은 수상레저기구를 타는 활동자들이 안전하게 즐길 수 있도록 유람선이나 레저보트들과 한강을 공유할 수 있는 방안에 대해 적극적으로 검토가 필요하다. 마지막으로 가장 중요한 것은 많은 시민들이 한강을 즐겁게 이용함에 있어 어처구니없는 안전 불감증에 의한 안전사고라는 불행한 일이 발생하면 안 된다는 것이다. 어릴 때부터 수상안전에 대한 조기교육을 통해 안전하게 수상레포츠를 즐길 수 있도록 많은 안전교육 기회를 향유하여 안전문화를 전파하여야 할 것이다.

글을 쓴 안현주는 관광개발을 전공했으며 케이워터운영관리 마린사업부 부장으로 마린나 운영, 마린사업 전문인력양성, 해양아카데미(요트면허, 수상레저) 운영 업무를 담당하고 있다.

1) British Marine - Future Customers project(rushall marketing, 2017)  
2) A Field study of Maximum Wave Height, Total Wave Energy, and Maximum Wave Power Produced by Four Recreational Boat on a Freshwater Lake(Jeffrey 외 5인, 2022)  
3) In a case that made canadian legal history ontario man convicted of impaired operation of a canoe.



미국에서 온 아만다 씨는 한국에서 정착하는 데 테니스가 정말 큰 역할을 했다고 말한다. 본격적으로 테니스를 시작하며 즐거움과 건강은 물론 친구들도 얻었다. 테니스와 함께라면 지루할 틈이 없다는 아만다 씨와 한번 뛰어보자.

글: 김엘진 사진: 김도형 영상: 신현균



## 미국에서 온 아만다 씨 “테니스, 한 번 빠지면 결코 빠져나올 수 없어요”

민고 즐기는 스포츠

### 좋은 사람들과 함께하는 테니스

햇살이 따가운 6월의 어느 날, 아만다(Amanda Mortensen) 씨와 테니스장에서 만났다. 아만다 씨는 2014년 처음 교환학생으로 한국에 방문했다. 그리고 2017년 본격적으로 한국 생활을 시작했다. 지금은 프리랜서 한-영 번역가로 웹툰을 번역하고 있으며, 번역 업무를 주로 하는 수행비서로도 일하고 있다고.

테니스는 항상 아만다 씨의 삶속에 있었다. 어린 시절 어머니는 항상 TV로 테니스 중계를 보셨다. 당시 아만다 씨는 축구에 더 빠져있었지만 기회가 된다면 테니스도 쳐보고 싶다고 생각했다. 그러다가 여름 캠프에서 테니스를 배웠고 조금씩 테니스의 매력에 빠져들었다. 그러나 성인이 되어서는 꾸준히 운동을 할 기회를 내는 것이 쉽지 않았다고.

“그러다가 테니스를 본격적으로 시작한 것은 2019년부터였어요. 마침 꾸준히 즐길 취미를 찾고 있었는데, 영화 ‘웬블던’을 보고 테니스를 다시 치고 싶었다는 것을 깨달은 거죠. 그래서 모임 앱을 통해 테니스 동호회에 들어가게 됐어요.”

오랜만에 다시 만난 테니스는 매력적이었다. 때로는 열정적으로 테니스에 몰두하기도 하고, 때로는 게으름을 피우기도 했지만 결국은 다시 테니스로 돌아오게 됐다고 한다.

“사람들 때문이기도 해요. 한국에서 만난 친구들 대부분이 테니스를 통해 알게 된 사람들이라 더욱 테니스가 소중한게 느껴지는 것 같아요.”

아만다 씨는 대다수의 테니스인과 마찬가지로 여러 동호회에 참석하고 있다. 일반적으로 동호회마다 특정 요일에 활동하기 때문에 컨디션이 좋을 때는 일주일에 여러 번의 플레이를 할 수 있기 때문이다. 그중에서도 그가 가장 자주 나가는 동호회는 3년 전 가입한 UDT(우리동네테니스)다.

“UDT는 20대에서 40대까지의 여성들로만 이뤄져 있는 동호회인데, 회원들의 실력도 거의 비슷해서 더 편안해요. 매주 월요일에 모임을 가지는데, UDT 덕분에 월요일이 일주일 중 가장 기다려지는 날이 되었어요.”

“사람들 때문이기도 해요. 한국에서 만난 친구들 대부분이 테니스를 통해 알게 된 사람들이라 더욱 테니스가 소중한게 느껴지는 것 같아요.”



QR코드를 스캔하면  
영상을 보실 수 있습니다.

서울스�포츠 2024 JULY + AUG



그 외에도 '강오테(강남오픈테니스)', '진+'라는 테니스 동호회에도 가입돼 있다. 이날 함께 테니스를 즐긴 김은형 씨는 바로 강오테에서 만나 벌써 5년째 함께 테니스를 치고 있는 친구라고.

“동호회마다 고유의 문화를 가지고 있어요. 나이대, 성별, 실력 등도 다르고 경쟁적인 곳도 있고 더 캐주얼한 곳도 있어요. 그런데 오늘 함께한 은형 씨도 그렇고, 다른 친구들도 모두 좋은 사람들이에요. 좋은 사람들과 함께해서 테니스도 더욱 즐겁게 느껴지는 것 같아요.”

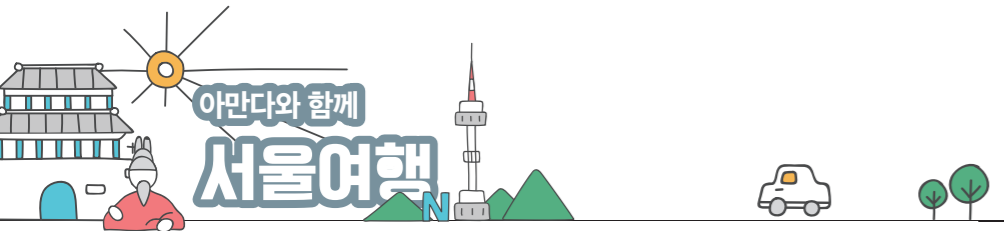
### 절대 지루해지지 않는 테니스

아만다 씨는 테니스의 진짜 매력은 테니스의 다양성에 있는 것 같다고 말한다.

“테니스를 잘 치려면 그라운드 스트로크, 발리, 슬라이스, 서브 등 여러 가지 기술을 마스터해야 해요. 아무리 오래 쳐도 항상 개선할 점이 있어 때로는 좌절하기도 하지만, 그 점 때문에 더 큰 보람을 느끼기도 해요. 그리고 테니스는 매우 역동적인 스포츠



민고 즐기는 스포츠



#### 매현시민의숲 테니스장

“매현시민의숲 테니스장에도 자주 가고 있어요. 날씨에 상관없이 테니스를 즐길 수 있고 천장도 높고 거리도 좋거든요!”

#### 용마렐리 테니스장

“중랑구에 있는 용마렐리 테니스장에서 피클볼도 치고 있어요. 미국에서는 매우 인기가 있는, 테니스와 비슷한 스포츠로 입문자라면 테니스보다 더 쉽게 배울 수 있어요.”

#### 한강공원

“여름이 다가오니 역시 서울 한강공원에서 시간을 보내는 것이 기대됩니다. 시원한 그늘에 앉아 맛있는 것도 먹고 싶어요”

#### 내곡 테니스장

“서초구에 있는 내곡 테니스장도 좋습니다. 자연을 느끼며 테니스 치기도 좋고 훌륭한 코트가 있어 매우 재미있게 칠 수 있습니다.”

#### 엘몰리노(El Molino)

“최근에 서울숲에 있는 엘몰리노(El Molino)라는 멕시코 레스토랑에 다녀왔습니다. 제가 먹어본 모든 메뉴가 훌륭했습니다. 그중에서 타코 오마카세를 추천합니다.”



포츠라 절대 지루해지지 않아요. 단식(싱글즈), 복식(더블즈), 혼합복식(믹스 더블즈) 등 다양한 형식으로 즐길 수 있으며, 매 경기마다 다릅니다. 저만해도 어릴 때 여러 스포츠를 시도했지만 결국 테니스로 자꾸 돌아오는 이유도 이런 매력 때문이 아닐까요?”

테니스를 더욱 건강하게 오래 즐기기 위해 그는 평소 스케줄 관리에도 신경을 쓴다. 더 건강하게 먹고, 충분한 수면을 취한다.

“하루에 여러 경기를 치르는 날은 근육 경련이 생기기도 해서 마그네슘 보충제도 챙겨 먹고 있어요. 경기 전후로 스트레칭을 하는 것도 중요하고요.”

아만다 씨는 앞으로 아마추어 대회에 더 많이 참가하겠다는 목표를 세우고 있다.

“지금까지는 주로 여자복식에 참가해왔는데, 앞으로는 혼합복식과 단식 대회에 더 많이 출전하고 싶어요. 새로운 경험을 통해 실력을 더 많이 향상하고 싶습니다.”

그는 자신이 테니스로 많은 좋은 사람들을 만나고 건강한 삶을 누리고 있는 것처럼 테니스를 망설이는 사람들도 열린 테니스를 만나 그 매력을 느꼈으면 좋겠다고 생각한다.

“시작은 어려울 수 있지만 기초를 배우는 데 시간과 노력을 들이면 정말 보람이 있는 스포츠라고 확신해요. 40대나 50대에 처음 시작하는 사람들도 많이 봤기 때문에, 나이는 문제가 되지 않아요. 대부분의 테니스인들은 더 일찍 시작하지 않은 것을 후회하니, 지금 바로 시작해 보세요!”



서울스포츠 2024 JULY + AUG



## ‘민간단체 생활체육대회 지원사업’ 추진 2024 드론스포츠 레이싱 대회

서울 시민의 생활체육과 여가 스포츠 활성화를 위해 서울특별시와 서울특별시체육회가 매년 추진하고 있는 ‘민간단체 생활체육대회 지원사업’의 2024년 지원으로 지난 5월 말 한강의 푸른 하늘 속에서 ‘2024 드론스포츠 레이싱 대회’가 열렸다. 하늘에서 진행되는 이색 스포츠이자 미래 스포츠라 불리는 드론레이싱 경기를 즐겨보자.

글. 김엘진 사진. 한국모형항공협회



## 민간단체 생활체육대회 지원사업

서울특별시와 서울특별시체육회는 시민의 생활체육과 여가 스포츠 활성화를 위해 ‘민간단체 생활체육대회 지원사업(이하 지원사업)’을 추진하고 있다.

지원사업은 체육단체에 생활체육 대회 개최 및 교실 운영 사업비 등을 지원해 체육단체의 역량을 강화하고, 시민들에게는 체육활동 장려해 여가스포츠를 활성화하려는 목적으로 올해는 총 28억 원 규모로 진행된다. 1차 공모사업에는 민간단체가 신청한 사업계획서와 안전관리계획 등을 평가한 후 규모와 성격 등을 고려해 약 21억 원의 사업비를 지원했으며, 2차 공모는 7억 원 규모로 7월 중 이뤄진다. 지원 자격은 △비영리 민간단체 △공익사업 운영 단체(기관) △서울특별시체육회 정관 제6조(조직)제1항에 의한 회원단체 중 생활체육 공익사업 추진이 가능한 단체면 된다.

특히 올해에는 다양한 단체들을 지원할 수 있도록 정량평가 비중을 30점에서 20점으로 내려 문턱을 낮췄다. 정량평가에는 신청 단체가 최근 3년간 개최한 △사업실적 △예산 규모 △참여인력 등이 포함된다. 또 코로나19 등으로 생활체육 대회 및 교실 사업 등이 감소한 것을 고려해 △사업 내용의 적정성 △파급효과 △안전관리계획 등 사업계획 발표로 평가하는 정성평가를 지난해 70점에서 80점으로 높였다.

서울특별시체육회 관계자는 “정성평가의 경우 사업의 독창성, 추진일정의 적정성, 사업추진의 파급력, 안전관리 계획, 보조금 책정 및 예산항목의 적절성 등을 항목별로 평가합니다”라고 전했다.

아울러 올해부터는 외부 전문가 등으로 구성된 ‘민간단체 생활체육대회 지원사업 선정위원회(가칭)’를 구성해 공정성을 강화하기로 했다. 사업수행 전반에 대한 평가도 실시해 평가 결과에 따른 우수 사업은 내년도 사업 선정 시 우선선발 등의 혜택을 부여할 계획이다.

## ‘2024 드론스포츠 레이싱 대회’ 성료

지난 5월 31일부터 6월 2일까지 사흘간 서울 한강 광나루 드론 공원에서 한국모형항공협회가 주최·주관하고, 서울특별시와 서울특별시체육회가 후원한 ‘2024 드론스포츠 레이싱 대회’가 열렸다. 국제항공연맹(FAI)이 승인한 이번 대회에서는 ‘2024 FAI 코리아 무인비행기(F3A) 월드컵’, ‘2024 FAI 코리아 드론 축구 오픈 인터내셔널 컵’, ‘2024 서울 드론스포츠 레이싱 경기’가 치러졌다.

특히 드론레이싱은 오는 10월 중국 항저우에서 열리는 ‘2024 FAI 월드 드론레이싱 챔피언십’에 출전할 국가대표 선발 포인트가 부여되는 중요한 경기였다. 이번 대회에서는 FPV(First Personal View)드론레이싱이 진행됐는데, 이는 드론에 장착된 카메라로 송출된 화면을 보고 조종자가 마치 드론에 탑승한 것 같은 시점으로 레이싱을 펼치는 스포츠. 이번 레이싱에는 60여 명의 선수들이 참가, 75라운드의 숨 막히는 레이싱을 펼쳤다.

대회를 주관한 한국모형항공협회의 김항식 사무국장은 “결과

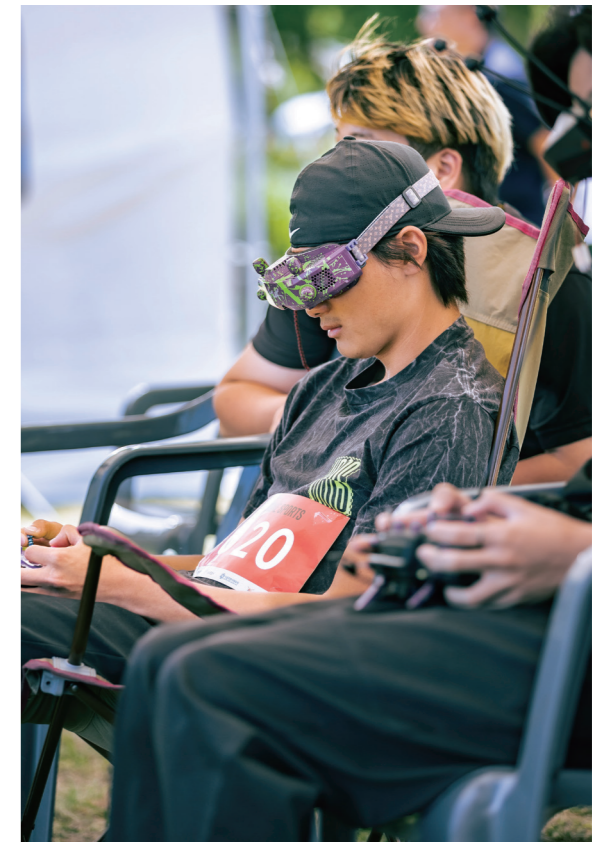
선수, 최원균 선수가 순위에 랭크되었습니다”라고 전했다.

## “세계 선두를 달리는 선수육성에 힘쓸 것”

이번 대회를 주최·주관한 한국모형항공협회(이하 협회)는 1961년 대한특수체육회 산하에 설립, 기초항공과학 발전을 위해 모형항공 스포츠 대회를 주최해 왔다. 특히 1969년 대한항공협회(현, 대한민국항공회)에 가입하며 FAI 모형항공 분과의 대표기관으로 활동하고 있다. 협회는 2016년부터 드론 레이싱 대회를 주관하며 국가대표 선발·파견을 담당하고 있으며, 2019년에는 드론축구를 FAI에 임시종목으로 채택시키며 드론 스포츠를 알리고 있다. 2016년에는 협회 자체 예산으로서 FAI 서울 드론 레이스 월드컵 대회를 열었으나 2021년부터는 서울특별시체육회의 ‘민간단체 생활체육대회 지원 공모사업’ 지원을 받고 있다.

김항식 사무국장은 “드론레이싱은 2015년에 세계에서도 처음 개최된 미래스포츠로 전용경기장이 없어 특설 경기장 구축, 코스를 만들기 위한 임시 에어트랙 설치, 안전시설망·계측장비 마련 등에 예산에 대한 지원을 받고 있습니다”라며, “서울특별시 한강 드론장이라는 훌륭한 환경에서 미래스포츠인 드론레이싱을 주관하게 되어 기쁘고 앞으로 더 많은 경기를 주관하고 싶습니다”라고 전했다.

협회는 앞으로도 드론스포츠가 기존 항공스포츠와 함께 발전해 세계에서 선두를 달리기 위해 선수 육성에 힘쓰겠다는 방침이다.



“

올해부터는 외부 전문가 등으로 구성된 ‘민간단체 생활체육대회 지원사업 선정위원회(가칭)’를 구성해 공정성을 강화하기로 했다. 사업수행 전반에 대한 평가도 실시해 평가 결과에 따른 우수 사업은 내년도 사업 선정 시 우선선발 등의 혜택을 부여할 계획이다.

”





# s w i m m i n g

## 수영 전 국가대표 백승호 지도자와 함께 오픈 워터에서 즐기는 진짜 수영



6월, 봄에서 막 여름으로 넘어가려는 시기. 아직 물에 들어가는 좀 춥지 않을까 싶었지만 수영인들에게는 딱 좋은 날씨란다. 화창한 주말 아침, 송파체육문화회관 수영팀 '송체AM6'는 백승호 수영 전 국가대표와 함께 한강을 건너는 아주 특별한 경험을 할 수 있었다.

글: 김엘진 사진: 황지현 영상: 신현균



QR코드를 스캔하면  
영상을 보실 수 있습니다.

### 수영이 좋아 모였습니다

지난 6월 1일, 2일 이틀간 뚝섬한강공원에서 '제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제'가 열렸다. 이 행사는 수영, 자전거, 달리기 3종을 자신만의 속도와 방식으로 완주하는 '대회' 아닌 '축제'로 이틀간 8,760명이 참여, 63만 명의 시민이 방문했다. 특히 둘째 날인 2일 오전 9시부터 12시까지 세 시간 사이에 한강을 건너는 상급자 수영 프로그램 '한강 도하 1km'는 잠실 선착장에서 출발해 한강을 가로질러 뚝섬 윈드서핑장까지 이동하는 코스로 오세훈 서울시장과 함께 수영을 즐길 수 있었다.

이날 오전 8시 반, 잠실대교 아래를 가득 메운 인파 사이로 송파체육문화회관 수영팀 '송체AM6'의 일곱 회원과 수영 전 국가대표 백승호 선수가 모습을 드러냈다. 따가운 햇빛 아래에서도 밝은 표정의 백승호 선수는 "지금까지 경험했던 오픈워



터 수영은 언제나 다른 선수들과의 경쟁이었는데, 오늘은 비선수들과 함께 편안한 수영을 할 수 있을 것 같아 기분이 좋습다"라며, "동호회 분들과 함께 아이컨택을 하며 최대한 즐거운 시간을 보내고 싶습니다"라고 축제에 참가하는 각오를 전했다.

임재형 송체AM6 회원은 "팀명 AM6는 아침 6시부터 7시 사이에 모여 수영을 한다는 의미입니다"라고 소개했다. 그는 "가족이 물놀이를 갔을 때 안전사고가 날 뻔한 적이 있었어요. 그 사건 이후에 최소한 가족이 물에 빠지면 구할 수 있는 실력을 길러야겠다고 생각해 수영을 배우기 시작했어요"라고 수영을 시작한 이유를 밝혔다. 벌써 20년이 지난 이야기다. 그리고 이제 임재형 회원은 가족을 구할 수 있을 것이라고 말한다.

2015년부터 지금까지 코로나 시기를 제외하고 꾸준히 수영을 해왔다는 신희영 회원은 상기된 표정으로 "여러 번 바다 수영과 강 수영 등 오픈워터를 해왔지만 우리끼리가 아니라 이렇게

### 오늘의 수영 선생님 '백승호 수영 크리에이터'



지난해 은퇴한 수영 전 국가대표 백승호 선수는 현재 엘리트 선수 및 동호회 대회의 수영 지도자로 활동하며 선수들을 육성하고 있다. 또한, 유튜브 채널 '수영 국가대표 백승호'를 운영하며 수영인들과 소통하고, 수영에 대한 노하우를 나누고 있다. 그는 수영의 가장 큰 매력은 '누군가를 이기기보다는 자신의 목표를 달성하며 성취감을 느낄 수 있는 점'이라며 '수영은 건강은 물론 실생활에서도 자신을 지킬 수 있는 방법을 가르쳐주는 매력적인 종목'이라고 생각한다"고 전했다.





다른 사람들과, 그리고 프로와 함께 참가하게 되니 축제 같기도 하고 너무 좋아요”라고 설렘을 드러냈다.

김인회 회원은 “10년 전 가족여행을 갔다가 우연히 3.8km 수영대회를 직관하게 됐는데, 정말 너무 멋있어서 수영을 배우기 시작했습니다. 백승호 선수님과 함께 한강을 건넌다고 생각하니 설레고 기분이 매우 좋습니다”라고 전했다.

### 수영 전 국가대표의 수영 팁

본격적으로 한강에 뛰어들기 전 송체AM6 회원들과 백승호 선수는 가볍게 몸을 풀며 대화의 시간을 가졌다. 특히 회원들은 앞다투어 백승호 선수에게 수영에 대해 평소 궁금하던 것들을 물어보았다.

“수영 후 어떻게 몸을 회복하시나요?” 허리가 좋지 않아 수영을 시작했다는 오광현 회원의 질문에 백 선수는 “잘 먹고 잘 잡니다”라고 즉답했다.

회원들이 웃음을 터뜨리자 백 선수는 다시 진지하게 말을 이었

다. “정말로 쉬 때는 잘 쉬어주는 것이 중요해요. 수영은 많은 칼로리를 소모하기 때문에 훈련이 힘들었다면 정말로 영양분을 충분히 섭취하고, 잠을 많이 자려고 노력하고 있습니다.”

장거리 수영을 할 때 비결을 묻는 신상규 회원의 질문에 백 선수는 물을 많이 마셔야 한다고 강조했다. “물론 수영하기 직전에 물을 너무 마시면 수영 중에도 속이 부대끼기 때문에, 직전이나 중간에는 중간중간 혀만 댄다는 느낌으로 마셔야 하고요. 저는 장거리 수영을 할 때에는 하루 20L씩 물을 마셨어요.”

호흡법에 대한 질문에도 백 선수는 망설임 없이 설명했다. “호흡은 내가 가고자 하는 방향 쪽으로 해줘야 하며, 호흡하는 순간 손도 중요해요. 물을 그냥 잡는 게 아니라 아래로 눌러준다는 느낌을 받으며 몸을 띄워야 합니다.”

그는 설명과 함께 실제 수영하는 자세를 취하며 몇 번의 호흡법을 보여주었다. 송체AM6 회원들은 눈을 반짝이며 그의 자



세에 집중했다. 몇몇은 직접 자세를 따라 하기도 하고 서로의 자세를 고쳐주기도 했다.

“혹시 수영에 좋은 보강운동을 추천해 주실 수 있을까요?” 최한호 회원의 질문에 백 선수는 밴드운동이라고 답변했다. “벤치프레스, 역도 등의 근력운동보다 밴드운동을 하면 속근이 다칠 염려를 줄일 수 있어요. 또 근육이 너무 두꺼워지지 않도록 하는 데에도 밴드운동이 효과적입니다.”

막힘없고 분명한 백 선수의 답변에 송체AM6팀은 ‘역시 프로는 다르다’, ‘포인트를 잘 집어주신다’라며 고개를 끄덕였다.

### 수영으로 건너는 한강

9시, 드디어 한강 도하가 시작됐다. 백승호 선수와 송체AM6팀도 출발선 앞 인파 속으로 걸음을 옮겼다. 길게 늘어선 사람들이 네댓 명씩 한강으로 몸을 던지기 시작했다. 10분이면 강을 건널 수 있다던 백승호 선수도 송체AM6팀에 맞춰 속도를 조절했다. 앞서거나 뒤서거나 하며 수영을 즐기던 이들은 오래 지나지 않아 잠실 선착장 건너편으로 올라섰다. 뜨거운 햇살이 빠르게 그들의 몸을 말려주었다.

“백승호 선수를 따라서 오려고 노력하니 확실히 더 속도가 빨라졌어요. 전문가와 함께하는 수영은 다르네요. 앞에서 끌어주는 분이 있다는 게 정말 큰 도움이 됐어요.” 홍순호 회원이 가장 먼저 소감을 전했다.

임재형 회원의 “정말로 선수님이 앞에서 리드도 해주시고, 중간 중간 체크도 해주셔서 훨씬 수월했어요. 이런 기회가 또 있을지 모르겠지만, 혹시 기회가 되면 또 해보고 싶어요!”라는 이야기에 최한호 회원도 입을 열었다. “날이 추울까 걱정했는데 물 온도도 딱 좋았고, 즐거웠어요. 근데 선수님은 처음에는 제 바로 옆에 계셨는데 너무 빨라 ‘아차’하는 순간에 놓쳐버렸습니다.”



신희영 회원도 고개를 끄덕였다. “맞아요. 선수님은 선수님이더라고요. 그리고 오늘은 중간에 유속이 조금 센 곳이 있었지만 로프를 잡을 수 있어서 괜찮았어요.”

마지막으로 백승호 선수도 환하게 미소 지으며 인사를 전했다. “처음에 말씀드린 것처럼 비선수들과 이렇게 함께 수영할 기회가 없었기에 정말 특별한 경험이 됐어요. 팀원들이 어디까지 왔는지도 챙기고, 늦게 오는 분들이 있으면 기다리는 경험을 하게 되어 기분이 좋습니다. 모두들 다치지 마시고, 수영 열심히 하세요!”



infiniter



서울시청 여자 핸드볼단과 만난  
핸드볼 동호회 오리온

핸드볼을

사랑해서 만나고,

공유해요 만나 우리



서로를 사랑하게 된 우리



서울스포츠 2024 JULY + AUG

핸드볼이 너무 좋아 출근 전 운동으로 체력을 기른다는 핸드볼 동호회 오리온 회원들이 파리올림픽에 출전할 4명의 국가대표 선수를 보유하고 있는 서울시청 여자 핸드볼단과 특별한 시간을 가졌다. 핸드볼에 대한 사랑만으로도 하나가 된 이들의 만남 속으로 들어가 보자.

글 김엘진 사진 황지현



## “핸드볼 덕분에 인생이 바뀌었어요”

2023년 6월 초에 창단해 이제 딱 1년이 된 핸드볼 동호회 오리온의 회원 15명은 매주 토요일 유지영 감독과 함께 고대부고 체육관에서 핸드볼공을 던진다.

“동호회 이름이 오리온인 이유는 두 가지예요. 먼저 오리온자리가 핸드볼 하는 모양처럼 생기기도 했고요. 또 별자리의 별들은 우리 눈에는 서로 가까워 보이지만 실제로는 멀리 있는 거잖아요. 우리 동호회 회원들도 각자 다른 곳에서 다른 일을 하지만 우리는 한 팀이라는 의미입니다.” 이수빈 주장의 설명이다.

실제 오리온에는 경기도, 세종, 태백에 사는 회원들도 있다. 이들은 서울 외 다른 지역에서는 핸드볼을 할 기회를 찾기가 어렵다며 핸드볼에 대한 열정과 사랑만으로 황금 같은 토요일을 기꺼이 동호회에 투자한다.

“월요일에서 금요일까지는 토요일을 위해 컨디션을 조절하는 날이에요. 금요일에도 약속을 잡지 않고 수면 패턴을 잘 유지하고 있습니다”라는 홍선희 회원은 세종에서 왔다. 그는 “팀 스포츠를 처음 해봤는데, 핸드볼의 매력은 어렵지만 팀이 함께 풀어나가는데 있는 것 같아요. 함께 같은 목표를 가지고 대화를 나누고 도전하는 게 너무 좋아요”라며 열정을 보였다.

“슛이 성공하는 순간의 쾌감은 한 번 느끼면 놓을 수가 없어요.” 윤선민 회원의 말이다. 그는 지난해 허리디스크로 고생을 했지만, 지금은 핸드볼을 더 잘하기 위해서 필라테스, 복싱을

하며 체력을 기르고 있다.

천지운 회원은 핸드볼 덕분에 인생이 바뀌었다고 고백했다. “원래는 실 때 침대에만 누워있었거든요. 2021년에 핸드볼협회에서 핸드볼을 시작했는데 지금은 친구들이 동일인이 맞다고 할 정도로 변했어요. 핸드볼을 하면서 건강해지고, 성격도 달라졌어요. 핸드볼이 제 인생을 바꿔놓았어요.” 체력을 위해 클라이밍과 크로스핏을 하고 있다는 그는 연애를 하게 되어도 같이 땀 흘릴 수 있는 사람을 만나고 싶다고 덧붙였다.

정승희 회원도 핸드볼을 위한 운동을 하고 있다. “아침 출근 전 크로스핏을 하고 있어요. 핸드볼은 체력소모도 크고 몸싸움도 많은 종목이라 건강관리에 힘써야 해요.”

## 서울시청 프로팀과의 경기

이날 함께한 서울시청 여자 핸드볼단은 2008년 창단해 2014년부터 2017년까지 핸드볼코리아리그 연속 4년 챔피언에 진출한 유일한 팀으로 2016년에는 통합 우승을 하기도 했다. 또한 지난 2022년에는 전국체전 우승을 거뒀으며, 올해 ‘핸드볼 H리그’에서는 3위를 차지했다. 특히 속공 전환이 빠르며, 속공 전술이 뛰어난 것이 특징이다.

프로와의 경기를 앞둔 오리온팀 회원들은 기대 반 긴장 반의



팀 스포츠를 처음 해봤는데, 핸드볼의 매력은 어렵지만 팀이 함께 풀어나가는데 있는 것 같아요. 함께 같은 목표를 가지고 대화를 나누고 도전하는 게 너무 좋아요.



모습을 보였다. 강동희 회원은 “처음 서울시청팀과의 경기 소식을 들었을 때, 대형견 앞의 형견인형이 된 기분이었어요. 순식간에 갈갈이 찢겨질 것 같아요”라며 고개를 절레절레 저었다. 태백에서 매주 올라온다는 이연재 회원도 “프로팀과의 경기라니, 각오 같은 건 없고, 최대한 많이 배우고 갈 수 있으면 좋겠어요”라고 한껏 겸손한 모습이었다.

경기는 전후반전 15분씩 진행됐다. 휘슬소리와 함께 14명의 선수들이 체육관을 빠르게 누비기 시작했다. 선수들은 힘차게 뛰고, 공을 던졌다. 스피드와 파워풀한 플레이로 박진감이 넘치는 경기가 이어졌다. 자신의 순서를 기다리며 대기하는 선수들도 목이 터져라 응원한다. 이들의 응원과 고향에 경기장이 웅웅 울렸다. 슛을 성공하는 순간에는 다들 벌떡 일어서 환호성을 지른다.

“피봇(Pivot) 잃지 마!” 오리온이 외쳤다. 함께 소리치던 박주희 회원이 설명한다. “피봇은 적진의 중심에서 공격을 서포트하는, 몸싸움이 가장 치열한 포지션이에요. 지금 상대편 피봇을 놓치지 말고 따라가라고 요청하는 거예요.” 한 주 전 공을 받다가 엄지손 인대가 늘어났다는 그는 김스한 손으로 선수 한 명을 가리킨다. “이규희 피봇 선수는 나이는 어린 것으로 알고 있는데, 어느 순간부터 실력이 진짜 일취월장한 것 같아요.” 시청팀 핸드볼단의 대기석에서도 오리온팀의 플레이에 대한 칭찬이 쏟아진다.

“지난번에 다른 경기를 하는 걸 봤는데, 그때보다 더 빨라지고 실력이 늘었어요.” “강동희님, 조현빈님 진짜 잘 하네요. 조현빈님은 핸드볼 기술을 알고 있는 것 같아요.”







### 프로 선수에게 배우는 꿀팁

경기가 끝나고 핸드볼단과 오리온팀이 서로에게 따뜻한 박수를 쳐주었다. 먼저 박수정 선수가 환하게 웃으며 소감을 전했다. “핸드볼을 이렇게 좋아해주는 사람이 많다는 게 기뻐요.” 조아람 선수도 고개를 끄덕인다. “작년에 봤던 회원들도 있는데, 그 사이 훈련을 많이 했는지 실력이 많이 늘은 것 같아요. 다들 핸드볼을 즐기고 사랑하는 것 같아서 보기 좋아요.”

골키퍼 나혜린 선수도 고개를 끄덕였다. “예상했던 것보다 공도 강했고 컨트롤도 좋았어요. 곧 전문 선수처럼 할 것 같아요.” 윤예진 선수도 동의한다. “초반엔 살살 해야겠다고 생각했는데, 다들 빠르고 힘도 좋고, 룰도 잘 알고 있어서 예상했던 것보다 힘들었어요.”

오리온팀도 소감을 전했다. 에이스 조현빈 회원은 뚝뚝 떨어지는 땀을 닦아냈다. “확실히 프로랑 뛰니까 새로운 기술을 보게 돼 좋아요. 선수들은 확실히 코트를 넓게 쓰는 것 같아요. 시야도 넓은 것 같고요. 다음 경기에서는 저도 적용해보고 싶어요.” 또 다른 에이스 강동희 회원도 고개를 끄덕인다. “뛰면서 너무 무서웠어요. 압박감이 달라요. 선수들이 실제로 눈앞에 있으니까 더 크고 더 빠르게 느껴지고, 솔직히 우리를 봐주는 게 느껴졌는데도 움직임이 완전히 달라요.”

잠깐 쉬는 시간, 오리온팀 회원들은 기회를 놓치지 않고 선수들에게 질문을 쏟아냈다.

박현진 회원이 먼저 질문했다. “윙(Wing 코트의 양끝을 커버하는 역할)은 다른 포지션보다 슛을 던질 수 있는 공간도 작고

득점 찬스를 얻기 어려운데 각을 잘 만드는 방법이 있나요?” 윙 포지션 박수정 선수가 대답했다. “공을 기다리기보단 패스가 왔을 때 같이 달려 들어가야 더 각을 만들 수 있는 것 같아요. 그래야 슛 찬스가 더 많이 생겨요.”

“핸드볼은 경기당 실점이 많잖아요. 마인드 컨트롤은 어떻게 하시나요?” 오리온 골키퍼 이지나 회원의 질문에는 골키퍼 나혜린 선수가 답변한다. “저는 되도록이면 잊으려고 하는 편이에요. 안 좋은 것만 생각하고 있으면 안 되니까, 시합이 다 끝났을 때 최종적인 평균을 보려고 합니다.”

강동희 회원의 멘탈 관리법 질문에는 안혜인 선수가 대답했다. “많이 먹고, 많이 뛰고, 많이 웃는 긍정적인 마인드를 가지고 있는 게 제일 중요해요.” 최현주 선수도 동의했다. “맞아요.



긍정적으로 생각하려고 하고, 기존에 실수했던 걸 잊으려고 해요.”

윤예진 선수 역시 고개를 끄덕였다. “저는 멘탈이 흔들릴 때 경기 영상을 보는데, 못했던 경기는 안 보고, 잘했던 것만 보면서 자신감을 다시 키우는 것 같아요. 그리고 팀원들이 서로 격려해주는 것도 도움이 많이 돼요.”

### “80살까지 뛴 거예요”

여러 가지 종목 중, 이들은 왜 핸드볼을 선택하고 이렇게 핸드볼을 사랑하게 됐을까?

조수연 선수는 단체종목이라는 점을 핸드볼의 매력으로 꼽았다. “핸드볼은 워낙 격한 종목이라 부상 없는 선수를 찾기가 더 힘들 정도지만, 항상 옆에 팀원들이 있기에 서로에게 의지하며 이겨낼 수 있다고 생각해요.”

박현진 회원도 팀이라 좋다고 말한다. “공통 관심사가 있는 사람들끼리 팀이 되어 성취감을 얻는 게 좋아요. 오리온 회원은 모두 핸드볼을 사랑하기 때문에 문제가 생겨도 문제가 커지기 전에 빠르게 해결하려고 해요.” 박주희 회원도 동의한다. “체력적으로는 너무나 힘들데, 팀 스포츠라서 다 같이 하게 되어 이겨낼 수 있는 것 같아요. 오리온팀 사랑합니다.” “우리 빼 버리지 전까지 같이 하기로 했어요. 특별히 문제가 없다면 80살까지 뛴 거예요!” 강동희 회원의 당찬 포부다.

정연호 서울시청 여자 핸드볼단 감독은 “유지영 오리온 감독님이랑 이야기를 나눠서 8-9월 경에 다시 한 번 친선 경기를 하면 좋겠어요”라며, “이번 파리 올림픽에서 여자핸드볼이 유일하게 한국이 출전하는 구기 종목입니다. 많은 응원 부탁드립니다”라고 전했다.







# 마포스포츠클럽 유소년 배드민턴클럽 전문선수반 앞으로 더 빛날 대한민국 배드민턴의 샛별들

문치면 한다

라켓이 닿을수록 실력과 추억은 겹겹이 쌓여 두터워진다. 배드민턴 라켓으로 공뿐만 아니라 서로의 열정과 노력을 주고받는 마포스포츠클럽의 유소년 배드민턴 클럽 전문선수반(이하 마포스포츠클럽 전문선수반)의 시간을 들여다보자.

글 김가현 사진 황지현

## 열정이라는 이름으로 흘리는 땀

“하나! 둘!” 어디선가 들려오는 기합 소리와 쿵쿵거리는 발소리. 체육관에 들어서자 벌써 땀을 뻘뻘 흘리며 달리고 있는 마포스포츠클럽 전문선수반이 보인다. 본격적인 배드민턴을 하기 전, 몸풀기로 체육관 내 배드민턴장 20바퀴를 뛰는 모습이다. 상기된 붉은 뺨, 몰아쉬는 숨, 이마를 타고 내려오는 땀. 보는 사람마저 힘들게 만드는 운동량이었지만, 어찌선지 그들의 입꼬리는 올라가 있었다.

마포스포츠클럽은 전국 최초 365일 연중 개방을 시작한 공공 체육시설로 지역 주민과 장애인들에게도 열려있는 ‘모두가 함께하는 스포츠클럽’의 역할을 톡톡히 해내고 있다. 마포스포츠

클럽은 마포구청으로부터 예산과 시설을 지원받아 취미반과 선수육성반 그리고 전문선수반으로 나눠 운영하고 있다. 마포스포츠클럽 전문선수반의 한 학생이 올해 ‘제17회 전국 장애인 학생 체육대회’ 서울시 대표선수로 선발되어, 전국대회 초등부 금메달을 수상하기도 했다. 이러한 쾌거에는 자율적인 분위기가 한몫했다고 최성원 감독은 말한다.

“저는 애들이 가끔 선생님 말도 안 듣고, 서로 장난도 치면서 명랑하고 밝은 환경에서 운동하는 걸 선호합니다. 그래서 폐쇄적인 분위기보다는 자율적인 분위기를 더 추구하고 있습니다. 자유로운 환경 속에서 전문선수단의 지속적인 운동 여건을 마련해주기 위해 공공 체육시설의 위탁 3개소를 일년 내내 개방하며, 재학생과 졸업생 간의 합동 훈련을 진행하기도 합니다.”

서울스포츠 2024 JULY + AUG



## 노력이라는 가장 큰 재능

가볍게 몸을 푸는 마포스포츠클럽 전문선수반 중에서 눈에 띄는 한 아이가 있었다. 발에 깃스를 한 채 상체 스트레칭을 하는 4학년 최산 학생. 다리를 다쳤음에도 스트레칭을 하는 이유를 묻자 “그냥 배드민턴이 하고 싶어서요. 그렇지만 아파서 못하니까 지금의 제가 할 수 있는 걸 하는 거예요”라며 열정을 내비친다. 최산 학생과 같이 뜨거운 열정으로 뚝뚝 뚫린 것이 바로 마포스포츠클럽 전문선수반이다. 마포스포츠클럽 전문선수반은 학교 내에서 추진하는 반이 아니기 때문에 각기 다른 학교의 학생들이 모인다. 노량진이나 서대문구에서 오는 학생도 있다. 자신들이 걷고자 하는 열정 하나로 묵묵히 먼 길을 나



아가는 마포스포츠클럽 전문선수반 학생들이 마치 어른처럼 느껴졌다. 그래서 최성원 감독 역시 아이들이 끈기를 가지고 끝까지 해낼 수 있도록 돕는 데 집중한다.

“어른도 마찬가지지만, 특히 아이들이 운동할 때 가장 큰 문제점은 ‘끈기’입니다. 아이들은 새로운 것에 끌리고, 반복적인 것을 질려하며 금세 싫증내기 때문인데요. 아이들이 못 하던 기술을 한 번, 두 번 해낼 때마다 기뻐하는 표정이 정말 보기 좋고, 아이들이 그런 표정을 더 자주 지을 수 있도록 옆에서 도와주는 것이 저의 역할입니다. 아이들의 운동에 있어서 ‘끈기’라는 불이 꺼지지 않게 ‘성취감’이라는 연료를 계속 넣도록 도와주는 사람이 저라고 생각합니다.”

학교와 가깝지 않은 곳으로 아이를 보내고, 힘들어하는 아이의 모습을 보며 반대하는 부모님도 있었다. 어떤 아이들은 배드민턴을 좋아하는 마음으로 부모님을 설득하기도 했다.



**아이들의 운동에 있어서 ‘끈기’라는 불이 꺼지지 않게 ‘성취감’이라는 연료를 계속 넣도록 도와주는 사람이 저라고 생각합니다.**

최성원 감독



6학년 정신우 학생은 “부모님의 반대가 있어서 배드민턴을 시작하는 게 쉽지 않았어요. 거의 1년 동안 부모님께 공부 열심히 할 테니 배드민턴을 배우게 해달라고 설득해서 지금의 제가 있어요. 물론 공부는 잘 안 해요”라며 웃었다.

마포스포츠클럽에서는 아이들의 이런 열정에 뒷받침하며 새로운 전문선수를 발굴하기 위해 대한체육회 전문선수반 육성 공모사업, 대한체육회 ‘유소년 라켓단’ 특화프로그램 공모사업, 대한체육회 ‘신나는주말체육학교’ 프로그램, 서울시체육회 민간단체 공모사업, 배드민턴 유소년 대회 개최 사업 등을 연계하고 있다. 또한, 아직 중학생 반이 신설되지 않아 중학생까지 연계가 이루어지지 않은 점을 언급하며 개선 의지를 표출했다.



## 배드민턴을 통해 배운 삶의 자세

듣는 사람의 귀를 말갱게 만드는 명량한 웃음소리 뒤에는 바람을 세차게 가르는 배드민턴 소리가 있다. 감독님과 서브 연습을 한 뒤, 아이들끼리 2대2 시험 훈련을 했다. 동글동글하고 앳된 얼굴이 어느덧 사뭇 진지한 표정으로 뒤바뀌어 스파이크를 세계 내리친다. 아이가 치는 거라곤 민기 힘들 정도의 속도다. 아이들은 배드민턴 라켓으로 스파이크를 세계 치는 그 타격감이 스트레스 해소로 이어져 재미를 느낀다고 한다.

어른 못지않은 실력을 갖춘 마포스포츠클럽 전문선수반도 처음부터 이리 잘했던 것은 아니었다. 6학년 추성민 학생은 자신의 과거에 대해 말했다. “저는 취미반으로 시작했었는데, 취미반에서조차 너무 못했어요. 그래서 잘하고자 하는 의지 하나만 바라보며 노력하다 보니 어느새 전문선수반에 들어오게 됐

어요. 특히 배드민턴장 1~2바퀴만 뛰어도 심장이 빨리 뛸 만큼 체력이 안 좋았는데, 이제는 20바퀴도 거뜰히 뛸 만큼 체력과 실력 모두 향상됐어요. 처음에는 포기하고 싶었지만, 친구들과 형들이 열심히 하기에 덩달아 저까지 기세를 타 열심히 노력할 수 있었습니다.”

아이들이 운동을 대하는 태도에서 삶을 대하는 태도가 엿보인다. 어쩌면 아이들은 강한 서브와 스파이크만 배우는 것이 아닌, 삶에 있어 최선을 다하는 방법과 고난을 극복하는 방법을 터득하는 중이 아닐까. 좋아하는 한 분야에 노력할 수 있는 재능을 가진 마포스포츠클럽 전문선수반이 훗날 어엿한 선수로 활약할 미래가 그려진다.





## 천만 반려인 시대, 독 스포츠의 매력과 전망

이슈  
연관

KB경영연구소의 '2023 한국 반려동물 보고서'에 따르면 2022년 말 한국 반려가구는 552만 가구로 전체 가구의 25.7%, 반려인은 1,262만 명을 기록했다. 또한 이 중 개를 기르는 반려견 가구는 71.4%에 달한다. 반려견 가구가 늘어나며 반려견과 함께하는 활동 역시 늘어나고 있고, 특히 '독 스포츠'를 즐기는 인구도 증가하고 있다. 독 스포츠는 여타 다른 스포츠처럼 스피드와 박진감을 맛보며 건강해질 수 있는 동시에 반려견과 함께 호흡하고 뛰며 교감할 수 있다는 특징이 있다.

글: 김태룡

국제올림픽위원회(IOC)가 공인한 국제경기연맹 중 동물이 함께하는 단체는 국제승마연맹(FEI)과 대한독스포츠연맹(KFSS, Korea Federation of Sleddog Sports)의 세계연맹인 국제독스포츠 연맹(IFSS, International Federation of Sleddog Sports)이 있다. 승마는 지금도 하계올림픽 정식종목으로 시행되고 있으며 개썰매경기는 수차례 동계올림픽 시범종목으로 실시됐다.

독 스포츠(Dog Sports)의 사전적 의미는 '개가 하는 스포츠', 또는 '개와 함께하는 스포츠'일 것이다. 지구상에는 우리가 알고 있거나 혹은 모르고 있는 수많은 독 스포츠가 있다. 그 중 많이 알려지고 시행하는 종목으로는 반려견과 함께 걷고

달리는 캐니크로스, 원반을 던져 반려견이 회수해 오는 디스크독(프리스비), 반려견이 장애물을 통과하도록 하는 어질리티, 그리고 동계 시즌에 펼쳐지는 개썰매 등이 있다. 우리는 반려견과 사람이 함께 건강해지고 함께 행복해지는 어떤 종류의 운동(Sports)도 사랑하고 지지한다.

사람과 반려견이 호흡을 맞추며 함께하는 여러 가지 형태의 독 스포츠는 우리 자신은 물론이고, 반려견의 체력과 건강을 증진하게 할 것이다. 또한 우리는 독 스포츠를 익히고 훈련하는 과정에서 건강한 신체의 단련과 함께, 정서를 함양하고 건전한 스포츠맨십을 배우며, 동물을 사랑하는 마음을 갖게 될 것이다.

### 독 스포츠에서의 Dog(선수견)

독 스포츠에서의 '선수견'이란 사람과 함께 독 스포츠에 참여하는 반려견을 뜻하는데, 독 스포츠의 세부 종목에 따라 다양한 견종의 반려견이 참여하게 된다.

예를 들어 개썰매 경기는 허스키·말라뮤트 등의 북방견이, 디스크독에는 보더콜리가 주종이 되어 참여하는 모습을 볼 수 있다. 그러나 기본적으로 독 스포츠 전 종목에 걸쳐 참여하는 선수견에 대하여 그 견종이나 혈통에는 아무런 제한이 없다. 다만 해당 종목의 특성이나 대회에서 좋은 성적을 거두기 위해 경험적으로 보다 적합한 견종이 있을 뿐이다.

### '캐니크로스', 모든 견종과 함께

'반려견과 사람이 함께'하는 독 스포츠 중 대표적으로 사랑받고 있는 독 스포츠를 소개한다. 특히 여기에서는 반려견과 사람 모두가 운동할 수 있는 캐니크로스과 바이크 저링에 대해 알아본다. 참고로 KFSS에서 시행하는 종목을 기준으로 했다. 캐니크로스(Canicross)는 반려견과 사람이 한 팀이 되어 일정 거리를 걷고 달리는 경기다. 종목명은 개를 뜻하는 라틴어 Canis에서 유래한 'CANI'와 교외를 달리는 스포츠인 'CROSS-COUNTRY'에서 왔다. 보통의 반려인들이 하는 '산책'과 비슷하다고 볼 수도 있을 것이다. 운동이라 말하려면 땀이 줄줄 흐르고 숨이 턱턱 막힐 정도는 아니더라도 최소한 땀이 살짝 맺히는 정도는 되어야 할 것이다. 견종마다 차이는 있겠지만, 일반적으로 반려견과 함께 걷거나 가볍게 달리는 것은 반려견보다는 사람에게 더 큰 운동량을 요구할 것이다. 지난 20년간 경험한 캐니크로스 대회의 결과를 보면, 최다 우승 견종이 셰퍼드나 허스키가 아니라 요크셔테리어나 푸들과 같은 소형견이었다. 이는 견종과 상관없이 보호자의 운동 능력으로 그 순위가 결정되었다는 것을 보여준다. 물론 반려견의 목줄을 풀고 맘껏 달리게 해 줄 수 없는 현실에서 우리가 할 수 있는 최선의 선택이 산책이겠지만 말이다.

### 더 멀리, 더 빨리 달리고 싶다면 '바이크저링'

더 멀리, 더 빨리 달리고 싶은 반려견을 위한 종목으로는 바이크저링(Bikejoring)이 있다. 바이크저링은 우리나라에서는 아직 생소하지만 세계 독 스포츠의 정식 종목 중 하나로 자전거와 개를 연결하여 일정 거리를 달리는 경기. 자전거 인구가 점점 증가하는 현재의 추세로 보아 향후 발전이 기대되는 종목이다.

보호자는 자전거의 힘을 빌려 보다 빠르고 멀리 달릴 수 있게 되어, 함께하는 반려견에게 더 좋은 파트너가 될 수 있다. 캐니크로스에 비하여 더 빠르고 더 오래 달리는 반려견을 위한 경기라고 볼 수 있다. 대회에 나가기 전 반드시 훈련이 필요한 종목이지만, 사람과 반려견이 함께 도와주고 달리고 호흡하며 더 깊은 교감을 나눌 수 있다는 매력이 있다. 참고로 반려견의 질주 본능을 극한으로 충족시키는 스포츠로는 개썰매 경기가 있다.

### 독 스포츠 전성시대

개가 인간의 기록에 처음 나타난 시기는 약 1만 4,000년 전이라고 한다. 일종의 유행처럼 시작된 애견문화는 그 과정에서 유기견 문제 등 부작용이 노출되기도 했고, 한때는 순종 여부를 따지며 개를 과사용으로 사육하는 일도 있었다. 그리고 우리의 관심사는 개를 먹이고(사료), 가꾸고(미용), 보살피는(동물병원) 일이 전부였다.

그러나 시간이 지나고, '개'라는 동물이 귀여운 '애견'에서 가족의 구성원인 '반려동물'이 되었다. 그리고 이제는 자신의 가족인 반려견이 잠종이든 유기견이든, 혹은 장애견이든지를 불문하고 현재 나와 살고 있는 반려견과 함께 건강하고 함께 행복한 삶을 영위하는 것이 가장 중요한 일이 되었다.

견종과 혈통을 불문하고 반려견과 함께 뛰고 달리는 독 스포츠는 반려견을 사랑하고 스포츠를 즐기는 이 시대 사람들의 대세 스포츠가 될 것이다.

글을 쓴 김태룡은 대한독스포츠연맹(KFSS) 회장으로, 2003 KFSS 출범 후 국내 최초의 독 스포츠 대회를 개최하는 등 독 스포츠를 알리는 데 주도적인 역할을 하고 있다.

서울스포츠 2024 JULY + AUG







## 서울특별시장애인체육회 취약계층 재능나눔사업

서울시민의 건강 유지와 여가생활 진작에 기여하고 기부문화 확산으로 체육활동 소외계층이 없는 활기찬 서울 만들기를 위해 서울특별시장애인체육회에서는 체육취약계층 재능나눔사업을 추진하고 있다.

글 조원홍

### 기부 문화에 앞장서는 생활체육 활성화

체육취약계층 재능나눔사업(이하 재능나눔사업)은 서울특별시체육복지진흥조례(제2조)에 의거 체육소외계층인 저소득 노인·아동·청소년·여성 및 장애인 등이 체육을 통해 건강하고 행복한 삶을 누릴 수 있도록 지원하는 활동을 의미한다. 2015년도부터 진행된 재능나눔사업은 생활체육 활성화 조성을 위한 체육활동 프로그램 제공, 대상별 맞춤형 프로그램 제공으로 건전한 여가활동 정착, 장애인과 비장애인의 어울림 활동을 통한 생활체육 참여 기회 제공하기 위한 목적으로 추진되고 있다. 관내 대학교(체육학과)를 통해 지역 내 재능기부자의 참여를 적극 유도하며, 장애유형 및 연령 등과 관계없이 누구나 참여할 수 있도록 다양한 프로그램으로 구성·운영하고 있다.



### 대학연계 프로그램

‘대학연계 프로그램’은 관내 대학교(체육학과) 및 산학협력단을 통해 공모·운영하고 있다. 관내 대학교 재학생들이 주로 재능기부자가 되어 체육활동이 필요한 장애인 등 소외계층에게 생활체육 종목 프로그램을 주 1~2회, 1~2시간 기준, 6개월 이상 운영하고 있다. 이와 같은 활동을 하고 있는 재능기부자(대학생) 들은 졸업 후 대학원 진학, 자치구장애인체육회 지도자, 종목 단체 지도자, 유사 단체 체육행정가로 활동하고 있다. 2024년에는 총 8개소를 운영하고 있다.



### 스포츠재능나눔DAY

‘스포츠재능나눔DAY’ 프로그램은 서울특별시 직장운동경기부 (장애·비장애인) 종목과 연계, 스포츠 및 연예인과 함께하는 체험 프로그램 운영 등으로 진행된다. 스포츠종목 스타, 직장운동경기부의 선수 등이 재능기부자가 되어 체육활동이 필요한 장애인 등 소외계층에게 생활체육 종목 프로그램을 1회성 체험형으로 지도하는 방식이다. 이 프로그램의 경우 스포츠스타, 직장운동경기부의 선수들을 접할 기회가 없는 참가자들의 반응이 좋고, 체험 활동으로 접하는 것을 시작으로 생활체육으로 꾸준히 운동을 시작했다는 장애인 분들이 계속 정도이다. 2023년의 경우 총 2개소를 운영했다.

서울특별시장애인체육회는 앞으로도 대학생(체육학과) 재학생 등 종목별 재능기부자와 함께 장애인, 다문화가정 등 스포츠 취약계층에게 맞춤형 체육 프로그램을 제공하는 ‘체육취약계층 재능나눔사업’을 지속적으로 운영할 계획이다. 이 사업을 통해 많은 사람들이 언제 어디서든 생활체육 종목을 경험할 수 있도록 하고, 체육이 활성화될 수 있길 기대한다.

글을 쓴 조원홍은 서울특별시장애인체육회 생활체육부에서 ‘생활체육교실 및 동호회 사업’, ‘체육취약계층 재능나눔사업’, ‘서울장애인학생체육페스티벌’, ‘서울특별시장애인생활체육대회’ 개최 업무를 담당하고 있다.







동대문구의 체육인들은 물론 유아부터 노인까지 전 연령을 대상으로 찾아가는 생활체육서비스를 제공하고 있는 동대문구체육회. 동대문구체육회는 동대문구에 체육 교육으로부터 소외받는 사람이 없도록, 건강한 동대문구를 만들 수 있도록 오늘도 달리고 있다.

함께하는 체육회

## 팀워크와 진정성이 돋보이는 동대문구체육회

진행 황영찬 글 김엘진 사진 신현군

### 동대문구체육회, 팀워크와 진정성을 강점으로

동대문구체육회는 26개 종목, 331개 클럽, 3만여 명의 회원으로 이루어져 있으며 동호인들이 안전하고 건강하게 체육의 즐거움을 느끼며 살아갈 수 있도록 노력하고 있다. 유관오 회장은 민선 2기 회장을 연임하는 동안 동대문구 구민들이 더 많은 체육활동을 누릴 수 있도록 동대문구체육회의 발전과 활성화를 위한 활동 등을 추진하고 있다. 특히 체계적이고 전문성을 갖춘 동대문구체육회가 되기 위해 모든 구성원들이 열정과 진정성으로 뛰고 있다.



### 동대문구체육회를 이끄는 유관오 회장을 만나다.

**Q.** 지난 5월 열린 '2024 서울시민체육대축전'에서 동대문구체육회는 25개 자치구 중 개최 종목 합산 1위의 성적으로 종합 단독 우승이라는 결과를 거뒀습니다. 이러한 결과를 얻을 수 있었던 비결이 있었을까요?

**A.** \_\_\_\_\_ 무엇보다 팀워크가 좋았다고 생각합니다. 지난해 종합3위에 이어 올해는 우승을 목표로 동대문구체육회의 임직원과 동대문구동호인들, 그리고 참여한 구민 모두가 한마음 한뜻으로 노력했기 때문에 이러한 결과가 나왔다고 생각합니다. 운도 물론 따라줘야 하겠지만 절대로 그냥 얻어지는 것은 없다고 생각합니다. 동대문구체육회의 모든 구성원들은 미리 준비하고 노력하는 자세를 갖췄다고 자부합니다.

**Q.** 동대문구의 체육 활성화를 위해 추진하고 계신 사업에 대해 소개 부탁드립니다.

**A.** \_\_\_\_\_ 저희는 서울특별시체육회에서 진행하는 공모사업에 열정적으로 참여하고 있습니다. 그 결과 민간단체생활체육대회, 해달맞이생활체육교실, 동호인리그, 어르신체육활동 지원, 자치구 체육회장배 등 다수의 공모사업을 진행하고 있습니다. 동대문구의 자랑 한마음걷기 행사는 상·하반기로 치르고 있으며, 경희대·시립대·한국외대가 함께하는 '트로이카-역동전'이라는 체육 행사도 함께하고 있습니다.



**Q.** 회장님은 민선2기 회장 당선 후 '전문적이고 체계적인 행정을 구축하겠다'고 밝히셨는데요

**A.** \_\_\_\_\_ 동대문구체육회는 동대문구청과 긴밀하게 협력해 다양한 사업을 진행하고 있습니다. 여건상 사무국이 협소하고 아직 행정지도자가 없지만 최대한 좋은 장소로 이전 계획을 세우는 등 노력하고 있습니다. 또한 전문적이고 체계적인 행정을 구축하기 위해서는 직원들의 복지와 신분의 안정성을 지키는 것이 먼저라고 생각합니다. 그래서 이전까지 없었던 장기 근속자를 위한 호봉제를 도입하기 위해 준비하고 있습니다.

**Q.** 동대문구체육회의 '생활체육서비스 교실'에 대해 소개 부탁드립니다.

**A.** \_\_\_\_\_ 전문체육의 손길이 닿지 않는 동대문구민의 건강증진과 생활체육 활성화를 위해 다양한 체육 프로그램을 무료로 즐길 수 있도록 하고 있습니다. '찾아가는 생활체육서비스'는 관내 유·초등학교 방과 후 시설과 노인복지관, 경로당, 치매지원센터 등에서 진행합니다. 동대문구체육회 12명의 생활체육지도자가 대상별 특성에 맞게 다양한 교구 등을 이용하여 재미있는 수업을 만들고 있습니다. 그래서 나날이 수업 요청이 갈수록 많아지는 등 구민분들의 많은 사랑을 받고 있습니다.

**Q.** 동대문구체육회에서 하시는 사회공헌 활동에 대해 알려주세요

**A.** \_\_\_\_\_ 매년 종목단체와 임직원 전체가 정성을 모아 어려운 이웃들을 돕고 있습니다. 몇 년 전 고성 산불 사건 때에도 5,500만 원을 모아 기부한 바 있으며, 지난 1월에도 동대문구청에 500만 원을 기부했습니다. 그러한 노력을 인정받아 지난 4월에는 서울사회복지 공동모금회에서 '사랑의 열매' 표창패를 받기도 했습니다. 혼자가 아닌 동대문구체육회가 하나 되어 이룬 것 이기에 더욱 뜻깊게 생각하며, 앞으로도 계속 선한 영향력을 끼칠 수 있도록 노력하겠습니다.

**Q.** 마지막으로 동대문구체육회의 목표는 무엇일까요?

**A.** \_\_\_\_\_ 동대문구에는 배봉산이 있지만 체육 부지로 이용은 불가능합니다. 우리구는 타 지역에 비해 체육 부지가 매우 부족한 상황이지만, 우리체육회는 팀워크와 소통이라는 강점을 지니고 있습니다. 이 강점으로 양질의 체육여건을 마련하는 데 힘쓰겠습니다. 또한 생활체육시스템의 체계적 관리와 지원체계를 구축해 구민들께 더 가까이 다가가도록 노력하겠습니다. 마지막으로 각 종목별 회원단체의 활성화 및 구민의 참여를 위한 지원에 최선을 다하겠습니다.



## 동대문구파크골프협회 소속 회기클럽

# 시니어들을 위한 가장 완벽한 유산소 운동

글 김엘진 사진 황지현

동대문구파크골프협회에서 가장 긴 역사와 전통을 자랑하는 회기클럽 회원들은 동호회를 유지하는 데 가장 중요한 것은 매너와 배려를 통한 화합이라고 말한다. 그것만 있으면 인생 황혼기에 최고의 스포츠를 즐길 수 있을 것이라고!

우리 동네 체육 대전



## 10명으로 시작해 43명으로

회기역을 중심으로 한 휘경동 주민들로 구성된 동대문구체육회 파크골프협회 소속 '회기클럽'은 2016년 12월 13일 동대문구파크골프협회와 함께 창립됐다. 당시 10여 명의 회원으로 시작한 회기클럽은 현재 43명의 회원 수를 자랑한다. 이는 동대문구파크골프협회 12개 클럽 중 가장 큰 규모다.

회기클럽은 격월로 서울 외 지역에서 정기 모임을 열고 있다. 지난 4월에는 평창, 6월에는 춘천에서 경기를 진행하는 것은 물론 서로의 친목을 다져간다. 정기 모임 외에도 4명이 한 팀으로 게임을 진행하기에 한 주에도 몇 번의 소규모 모임이 열린다. 문순자 회기클럽장은 가능하면 모든 회원이 일주일에 2회 이상 모임에 참여할 수 있도록 노력하고 있다고 전했다.

“한 달에 1번 파크골프장 예약일이 있는데, 그날 가능한 모든 회원들이 참여해 최대한 예약을 많이 하려고 노력하고 있어요. 순식간에 마감이 되거든요. 이렇게 노력하는 분들 덕에 다른 회원들이 편안하게 운동을 즐길 수 있는 거죠.”

문 클럽장은 특히 인터넷 사용에 익숙지 않은 회원들이 많기에 이렇게 술선수범해주는 해주는 회원들에게 진심으로 고맙다고 전했다.

“회기클럽은 동대문구파크골프협회 동호회 중에서도 가장 열심히 활동하고 있다는 이야길 듣고 있어요. 참석률도 높고, 분위기도 좋고, 지난달에는 신입들이 무려 7명이나 들어왔습니다. 또한 신입이 들어오면 모든 회원들이 나서서 서로 가르쳐주는 모습이 정말 보기 좋고 뿌듯해요.”

문순자 클럽장의 말에 최미선 회원도 회원들을 자랑한다. “맞아요. 파크골프는 스포츠이기도 하지만 친선을 도모하는데도 아주 좋은 운동입니다. 그런데 우리 클럽 사람들은 서로 배려하고 매너도 잘 지키는 분들이라고 생각해요. 정말 좋은 친구들을 여기에서 만났어요.”

## 시니어에게 최고의 유산소 운동

회기클럽 회원들은 하나같이 입을 모아 파크골프가 가장 좋은 운동이라고 말한다. 원래는 골프의 팬이었다는 문 클럽장은 지금은 파크골프가 인생에서 1순위라고 단언했다.

“일반 골프는 장소나 시간 등 제약이 많다고 생각하는데, 파크골프는 무엇보다 접근성이 좋습니다. 짧은 시간에 쉽게 배

울 수 있고, 푸른 잔디와 강을 벗 삼아 즐기다 보면 지금이 제 인생의 황금기인 것 같다는 생각이 들어요. 시니어들에게 이보다 더 간편하면서 좋은 운동은 없지 않을까요?”

최미선 회원 역시 파크골프의 접근성에 대해 강조했다. “60대에 퇴직하고 딱히 알맞은 운동을 찾기가 어려웠어요. 남편은 골프를 치는데, 예약도 어렵고 한 번 나가려면 큰맘을 먹어야 하더라고요. 그런데 파크골프는 맘만 먹으면 도전할 수 있습니다. 거기에 잔디가 있어 자연과도 함께할 수 있고, 운동량도 적당해서 좋습니다.”

장양희 회원은 회기클럽에 나오지 않는 날에는 가끔씩 30대의 두 딸, 그리고 남편과 함께 파크골프를 즐긴다. “처음에는 가족들이 제가 파크골프를 너무 좋아하니까 마지못해 같이 해줬는데, 지금은 가족들이 함께 하기에 부담스럽지 않고 대화를 나누기도 좋고, 무엇보다 재밌다고 좋아해요.”

동대문구파크골프협회의 부회장직을 맡고 있는 윤금득 회원 역시 파크골프는 3대가 즐길 수 있는 운동이라고 강조한다. 그는 “산에 다니면서 무릎이 좀 안 좋았는데, 파크골프를 접하고는 무릎에도 무리가 없습니다. 잔디가 꼭 스펀지 같잖아요”라며, “파크골프는 교통도 좋고, 비용도 적게 들고, 동호회원들과 만남도 즐겁고, 자녀들과도 즐길 수 있는 최고의 유산소 운동인 것 같아요”라고 파크골프에 대한 애정을 드러냈다.



서울스포츠 2024 JULY + AUG





**“규칙과 매너가 가장 중요해요”**

함께 파크골프를 즐기는 데 가장 중요한 것은 무엇일까? 회기 클럽 회원들은 무엇보다 매너가 중요하다고 말한다. 문 클럽장은 서로에 대한 배려와 매너를 기본으로 해야 즐거운 게임을 즐길 수 있다며, 대화의 중요성에 대해 강조했다. “43명이나 되는 회원들이 있어 서로 의견이 조금 다를 때도 있지만, 서로의 배려가 있기에 문제가 금방 해결되는 편입니다. 함께 이야기를 나누고 서로의 입장을 이해하면 해결되지



우리 동네 체육 대장

**“제 인생의 1순위가 파크골프입니다”**

**문순자 클럽장**

60대 후반에 들어서면서 유산소 운동을 많이 하라는 의사 선생님의 권유를 받고 우연히 이곳에 오게 됐고, 선임자들이 즐겁게 운동하는 모습이 멋있어보여서 시작했습니다. 지금 생각하면 이곳에 온 게 신의 한 수였어요. 회기클럽과 인연을 맺은 지 5년, 지금 제 인생의 1순위는 파크골프입니다.



**“파크골프는 완벽한 것 같아요”**

**윤금득 회원**

파크골프 시작 전에는 볼링, 테니스 등을 했는데 무릎을 다쳐 오랫동안 운동을 쉬었어요. 그러다가 2018년 파크골프에 입문해 벌써 7년차네요. 한 달에 4~5번은 꾸준히 공을 치고 있어요. 몸에도 전혀 부담이 가지 않고, 비용도 저렴하고, 가볍고, 맑은 공기도 마실 수 있고, 사람들도 좋고 파크골프는 완벽한 것 같아요.



**“클럽장님의 열정과 리더십이 좋아요”**

**장양희 회원**

회기클럽의 총무일도 맡고 있습니다. 사람들과 함께 어울려 대화도 나누고 운동도 하고, 맛있는 것도 먹을 수 있는 이 활동이 정말 행복한 것 같아요. 그리고 우리 회원들은 정말 단합이 잘 되는데, 그건 클럽장님의 열정과 리더십 덕분인 것 같습니다. 파크골프는 가족과도 함께 할 수 있는 스포츠라 정말 추천해요.



**“년만에 건강이 좋아졌어요”**

**최미선 회원**

잔디 위에서 자연을 느끼며 하니까 지루하지도 않고 너무 힐링이 됩니다. 한 달에 한 번 야외 정기 모임을 가는 것도 나들이 같기도 하고, 평소 만나지 못하던 회원과도 만날 수 있어 항상 설레며 기다려져요. 운동한 지 1년이 됐는데, 한 번 나올 때 1만 보 이상 걷게 되고 스트레스도 해소되어 건강도 정말 좋아졌어요.



**“모두가 편안하게 즐길 수 있으려면 규칙과 매너만 잘 지키면 될 것 같아요”**



않을 일은 없어요. 우리는 오디션을 보고 들어오는 클럽이 아니기에 특히 더 마음을 열고 서로를 배려하는 모습이 중요하다고 생각해요.”

그는 다행히 회기클럽 회원들은 배려심과 단결력이 강하다며 고개를 끄덕였다.

윤금득 회원 역시 규칙과 매너의 중요성을 강조했다. “모두가 편안하게 즐길 수 있으려면 규칙과 매너만 잘 지키면 될 것 같아요. 우리 회기클럽은 규칙과 매너를 가장 중요하게 생각하고 있고, 그 부분만 잘 지켜준다면 정말 행복한 동호회 활동을 할 수 있어요.”

회기클럽의 규칙과 매너란 거창한 것이 아니었다. 누군가 공을 칠 때는 조용히 지켜 봐주고, 다른 사람의 공을 가로막거나 발로 치는 등의 행동만 하지 않으면 된다고. 작은 매너로 모두가 함께 행복해질 수 있다는 것.

회기클럽 회원들은 마지막으로 파크골프를 망설이고 있는 이들에게 ‘지금 가장 빠른 때’라고 전했다.

“파크골프의 인기가 나날이 높아지고 있어서 그런지, 동대문 구파크골프 동호회를 위한 골프장도 하나 더 지어지고 있어요. 망설이고 있는 지금이 가장 젊은 날입니다. 회기클럽과 함께 행복하게 건강하세요!”

서울스포츠 2024 JULY + AUG



# 철(鐵)같이 단단한 철인3종 시스템을 위하여

## 서울특별시철인3종협회 문상필 회장

극기와 인내, 도전의 끝을 볼 수 있는 스포츠의 끝판왕 '철인3종경기(트라이애슬론)'. 남녀노소 누구나 철인3종에 도전할 수 있게 단단한 시스템 마련에 힘쓰는 서울특별시철인3종협회(이하 서울철인3종협회) 문상필 회장의 이야기를 들어봤다.

진행 황영찬 글 김가현 사진 신현균

몸과 마음이 무쇠처럼 강한 사람을 뜻하는 철인(鐵人). 사실상 혹독한 세상을 살아가는 모든 사람이 철인이기에 문상필 회장은 유소년부터 일반인까지 참가할 수 있는 철인3종을 위해 다양한 활동을 펼치고 있다. 지난 30여 년 동안 철인3종경기에 몸담고 있던 선수로서, 현재는 서울철인3종협회 회장으로서 종목에 대한 애정이 남다르다. 그가 철인3종에 빠지게 된 계기와 지금까지의 활동들을 알아봤다.



**Q. 육상을 전공하고, 수영 강사였던 회장님께서 남다른 철인3종 입문 과정이 있었다고 들었습니다. 회장님의 철인3종 입문은 어떠셨나요?**

**A.** \_\_\_\_\_ 대학생 때 인명구조원과 수상안전강사 자격증을 취득해 4년 동안 적십자 수상 안전요원으로 활동했습니다. 그때의 경험을 살려 스포츠센터 수영 강사가 됐는데, 어느 날 한 선배님이 “너에게 딱 맞는 일이 있다”라고 하더군요. 바로 철인3종이었습니다. 이 한마디에 꽂혀, 그동안 수영 강사로 일하며 모았던 돈으로 자전거를 구입했습니다. 열정에 불타오르며 첫 철인3종경기에 참여했지만, 경험이 없었던 바다 수영이 정말 힘들었습니다. 그래도 막상 하고 나니 ‘이것이야말로 내게 맞는 운동이다’ 싶어 5년간 동호인, 8년간 지도자 생활을 이어가다 지금에 이르렀습니다.

**Q. 서울철인3종협회를 이끈 지 어느덧 3년이라는 시간이 흘렀습니다. 그동안 회장님이 철인3종에 기여하고자 노력한 것이 무엇인가요?**

**A.** \_\_\_\_\_ 많은 사람이 철인3종에 관심을 갖고, 도전하기 위해서는 탄탄한 시스템이 필요합니다. 참여할 수 있는 각종 대회와 행사 지원, 안전을 책임지는 시스템 등이 단단한 뿌리를 내려야 한다고 생각했습니다. 그래서 광범위한 서울을 강동, 강서, 강남, 강북 4권역으로 나눠 체계를 다잡았습니다. 또한, 제가 회장으로 자릴 잡으며 그동안 없었던 자치구 종목단체를 개설했습니다. 작년부터 성동구체육회, 서초구체육회, 강남구체육회 순으로 구체육회의 회원단체로 가입했으며 올해 안으로 영등포구체육회, 노원구체육회, 도봉구체육회 등의 가입이 예정되어 있습니다. 언젠가 십여 개의 자치구 종목단체가 조직되면 ‘서울시민체전’ 개최를 꿈꾸고 있습니다.

**Q. 서울철인3종협회는 유소년 철인3종을 위해 다양한 활동을 펼치고 있습니다. 자세히 어떤 활동을 하고 있으며, 영재 육성 사업은 어떻게 시작하게 됐는지 궁금합니다.**

**A.** \_\_\_\_\_ 영재 육성 사업은 ‘아이들이 즐겁게 할 수 있는 멀티 스포츠’란 개념으로 유소년 영재 육성의 부족한 부분을 메꾸고자 생각해냈습니다. 대한철인3종협회 이병기 회장님께 제안을 보여드렸는데, 다행히 반응이 좋아 3차까지 계속 진행하고 있습니다. 자전거, 달리기, 수영을 따로따로 배우지 않고 한꺼번에 배워 따로 배울 때보다 시간과 수강료를 절감할 수 있기에 부모님들이 많이 좋아합니다. 그리고 아직 유소년 대회가 많이 없는데, 이 부분에도 노력하고자 최근 5월 6일 ‘제17회



서울특별시장배 어린이&청소년 트라이애슬론/아쿠아슬론 대회를 개최하기도 했습니다.

**Q. 최근 남녀노소 누구나 참여할 수 있는 종합 스포츠 축제 ‘쉬엄쉬엄 한강 3종 축제’가 많은 사랑을 받았습니다. 이 축제에 대해 서울철인3종협회가 기여한 바가 크다고 들었습니다.**

**A.** \_\_\_\_\_ ‘쉬엄쉬엄 한강 3종 축제’는 말 그대로 한강에 들어가 수영하고, 자전거를 타며 정취를 느끼고, 강변을 달리기도 하며 쉬엄쉬엄 완주하는 시민 체험형 행사입니다. 모두가 즐길 수 있는 철인3종을 위해 기획했으며, 시장님께서 전폭적인 지원을 해주신 것에 감사하는 마음으로 더욱 최선을 다했습니다. 수상 안전 관련해 300m 체험형 초급자 코스와 1km 잠실 수중 남단~북단을 가로지르는 코스를 맡았습니다. 처음에는 그 수많은 인원의 안전을 어떻게 한 번에 확보할지 고민이 많았는데, 저희 조직위원회에서 거의 한 달 반 동안 관리를 맡아주신 덕분에 수월하게 진행할 수 있었습니다. 조직위원회 임원들 모두 현장에 나와 얼굴도 다 타며, 힘들었던 만큼 보람 있었습니다.

**Q. 서울철인3종협회의 활발한 활동 덕분에 대한민국 철인3종의 전망이 밝아 보입니다. 마지막으로 대한민국 철인3종을 선두에서 이끄는 입장에서 앞으로의 목표가 있으신가요?**

**A.** \_\_\_\_\_ 각 지방 협회와 상생할 수 있는 안전하고 질 높은 각종 대회를 함께하고 싶습니다. 가능하다면 ‘쉬엄쉬엄 한강 3종 축제’를 3년, 5년 장기적으로 계속 진행해 서울과 지방을 넘어 아시아권까지 알려져 관광 사업 육성에도 도움이 되었으면 합니다. 또 생활체육과 전문체육이 더불어 활성화할 수 있는 철인3종 전용 훈련장 건립이 됐으면 하는 바람입니다. 서울철인3종협회 직원과 임원진 모두 서로 배려하고 숭순수범 해주셔서 여기까지 올 수 있었습니다. 앞으로도 목표하는 바를 이루기 위해 앞을 향해 정진하도록 하겠습니다.





# 서울특별시체육회 뉴스

## 제53회 전국소년체육대회 '스포츠 꿈나무들의 축제'

5월 25일부터 28일까지 4일간 전라남도에서 개최된 대한민국의 스포츠 꿈나무들의 축제가 성황리에 막을 내렸습니다. 이번 대회에는 36개 종목(초등학교 21개, 중학교 36개)에서 전국 1만 8,500여 명의 선수단이 참가해 전국체육대회 못지않은 뜨거운 명승부를 펼쳤습니다. 서울특별시는 1,324명의 선수단을 파견해 총 247개(금86, 은87, 동74)의 메달을 획득했으며, 지난 대회보다 54개(금20, 은22, 동12)의 메달을 더 획득하는 우수한 성적을 거뒀습니다.

한편, 송파중학교 조승기 선수가 자전거 남자 중등부에서 4관왕을 차지했으며 뒤를 이어 김도함(송파중, 자전거), 김완주(전농초, 체조), 신희제(영남중, 체조) 선수가 3관왕의 영예를 안았습니다.



SSC & SSAD 뉴스

연번	구분	종목	종별	성명	소속	메달명세
1	4관왕	자전거	남중	조승기 (금4)	송파중	200m 기록경기, 3km 단체추발, 단체스프린트, 500m 독주경기
2	3관왕	자전거	남중	김도함 (금3, 은1)	송파중	3km 단체추발, 단체스프린트, 스크래치, 2km 개인추발
3		체조	남초	김완주 (금3, 은1, 동2)	전농초	개인종합, 마루운동, 도마, 단체종합, 평행봉, 링
4		체조	남중	신희제 (금3, 은1)	영남중	단체종합, 개인종합, 평행봉, 마루운동
5	2관왕	근대3종	남중	이현서 (금2, 은1)	서울체중	개인전, 계주, 단체전
6		양궁	남중	정승욱 (금2, 은1, 동1)	관악중	50m, 30m, 단체전, 개인전
7		육상	남초	고태성 (금2)	개일초	100m, 200m
8		육상	여초	왕서윤 (금2)	증산초	100m, 4x400mR
9		자전거	남중	노태식 (금2, 동1)	송파중	3km 단체추발, 단체스프린트, 500m독주경기
10		체조	여중	이새나 (금2, 은1, 동2)	서울체중	단체종합, 이단평행봉, 개인종합, 마루운동, 평균대
11		펜싱	여중	이다윤 (금2)	신수중	플러레(개인), 플러레(단체)

## 서울 최대 규모 생활체육 축제, 2024 서울시민체육대축전

서울특별시 최대 규모 생활체육축제의 위상을 뽐내는 '2024 서울시민체육대축전'이 지난 5월 18일과 19일, 이틀에 걸쳐 성황리에 진행되었습니다. 이번 대회에는 동호인 10개 종목(생활체조, 파크골프, 게이트볼, 탁구, 배드민턴, 농구, 국학기공, 족구, 풋살, 힙합댄스)과 시민참여 10개 종목(스포츠스타킹, 볼로볼, 서플보드, 후크볼, 골프퍼팅, 단체줄넘기, 협동바운스, 2인3각, 농구슈팅, 윗놀이) 총 20개 종목에 1만여 명의 시민이 참가해 열띤 승부를 펼쳤습니다. 더불어 체육활동에 익숙지 않은 시민들도 함께 참여할 수 있도록 인생네컷, 스포츠 안전 체험존, 아케이드 게임존, 스포츠 버스, 버스킹 공연 및 포토존 등을 운영해 서울시민들에게 다채로운 볼거리와 즐길 거리를 제공해 서울시민체육대축전의 재미를 두 배로 높였습니다.

2024 서울시민체육대축전에서는 동대문구가 종합 우승을, 관악구와 마포구가 2위, 은평구, 중랑구, 서대문구가 3위를 기록했으며 모든 자치구가 선의의 경쟁을 펼치며 무사히 마무리되었습니다.



서울스포츠 2024 JULY + AUG



# 서울특별시체육회 뉴스



## “뛰고, 달리고, 헤엄치고” 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제 성황리 개최

6월 1일, 2일 이틀간 뚝섬한강공원에서 '제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제'가 열렸습니다. 나만의 속도와 방식으로 완주하는 '한강 3종 축제'와 함께 남녀노소 한강에서 즐길 수 있는 다채로운 시민 참여 프로그램뿐만 아니라 스포츠 ESG 캠페인도 진행했습니다.

서울특별시체육회는 서울시민 체력장, 서울시청 조정팀과 함께하는 조정체험, 뉴스포츠와 레이저 사격을 체험하는 한강운동회 및 스포츠 ESG 캠페인의 일환으로 시민들이 직접 페트병을 재활용하는 자원순환 친환경 체험 프로그램을 운영했습니다. 또한, 쉬엄쉬엄 서틀런, 라틴 줌바댄스 등 누구나 쉽게 즐길 수 있는 '운동하는 서울광장' 프로그램과 K-POP 댄스 공연 등을 선보여 뚝섬한강공원을 찾은 많은 시민들에게 다양한 즐길 거리를 제공했습니다. 강태선 서울특별시체육회장은 "제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제는 서울시민 1만 명이 힐링하며 즐겁고 행복한 시간을 보낸 뜻깊은 스포츠 축제였다"라며, "앞으로 서울시민뿐만 아니라 서울을 찾은 외국인들이 아름다운 한강에서 다양한 체육활동을 즐길 수 있는 국제적인 한강 대표 축제가 될 수 있도록 서울시와 함께 다양한 노력을 이어가겠다"라고 강조했습니다.



## “지속가능한 스포츠로 서울시민의 건강한 삶” 서울특별시체육회 스포츠 ESG 선포식 개최

5월 28일 서울특별시체육회는 스포츠 산업에서 지속 가능한 성장 기반을 마련해 새로운 변화를 이끌어가고자 '서울 스포츠 ESG 선포식'을 개최했습니다. 이날 선포식에는 강태선 서울특별시체육회장을 비롯해 이종환 서울시의회 문화체육관광위원장, 김영한 서울시 관광체육국장, 김학규 관악구체육회장, 이천우 서울시유도협회장, 심석희·박지원 서울시청 직장운동부 쇼트트랙 선수, 이도현 산악 선수 등 100여 명이 참석했습니다. 이들은 기후 위기 및 지구환경 문제에 대해 적극 대응하며 친환경 스포츠 활동을 실천하고 차별과 소외 없는 사회와 지속가능한 스포츠 생태계 조성을 위해 노력하는 등 공정하고 투명한 조직문화를 바탕으로 스포츠 ESG 경영을 선도하겠다는 선언문을 발표했습니다.

또한, 강태선 서울특별시체육회장은 페트병 생산 및 재활용 기업인 삼양패키징의 김재홍 대표이사과 원사 생산 기업인 효성 TNC(대표이사 김치형)의 정준재 PU장과 3시간 업무협약을 체결했습니다. 이번 협약을 통해 서울시 체육행사에서 발생하는 페트병을 고품질의 재생 원료와 의류·섬유용 원사로 만드는 데 힘을 합치고, 서울시민의 친환경 스포츠 활동에 앞장설 계획입니다.



## 말레이시아 사라왁주 대표단 스포츠 교류 위해 서울특별시체육회 방문

6월 12일 서울시와 말레이시아 사라왁주 양 도시 간의 우호 증진과 스포츠 발전을 목표로 압둘 카림 라흐만 함자(Abdul Karim Rahman Hamzah) 사라왁주 청소년·스포츠 개발부장을 비롯한 사라왁 청소년·스포츠 부서 등 대표단 9명이 서울특별시체육회를 방문했습니다.

이번 방문에서 말레이시아 대표단과 서울특별시체육회는 양 도시 간 청소년 스포츠 교류와 협력을 강화하기 위한 다양한 방안을 논의했습니다. 특히 △공동 훈련 △국제대회 참여 △각종 친선 경기 △지도자 및 전문가 교류 △스포츠 인프라 및 기술 협력 △청소년과 학교 스포츠 교류 등 각종 스포츠 교류가 이뤄진다면, 양 도시의 스포츠 발전에 기여할 뿐만 아니라 문화적 이해와 우호 관계를 증진시킬 수 있을 것이라고 밝혔습니다. 강태선 서울특별시체육회장은 "스포츠는 언어와 문화, 국경을 넘어 우리를 하나로 묶어주는 강력한 힘을 가지고 있으며, 이번 만남이 양 도시간의 우호와 협력을 굳건히 하는 계기가 되기를 바란다"라며 "앞으로도 지속적인 협력과 교류가 이어지기를 기대한다"라고 말했습니다.



## 2024 서울-대전 자치단체간 생활체육 우호교류 개최

5월 17일(금) 삼성호텔에서 2024 서울-대전 자치단체간 생활체육 우호교류 대전광역시 초청 행사가 개최되었습니다. 환영 만찬에는 서울특별시체육회 강태선 회장과 김성범 부회장, 정규혁 사무처장, 송경용 서울시배드민턴협회장, 정영희 서울시불링협회장, 이동수 서울시탁구협회 부회장 및 김덕환 서울시체육진흥과장 등이 참석해 우리 시를 방문한 대전 선수단의 민병직 사무처장 이하 선수단을 환영했습니다.

이번 생활체육 우호교류는 대전의 배드민턴, 탁구, 볼링 종목 50명의 선수들이 서울을 방문, 두 도시 선수단이 친선경기를 진행했으며 문화탐방으로 청와대 등을 관람했습니다. 강태선 회장은 환영사에서 "1박 2일간 진행 될 이번 행사에 있어 다치는 인원 없이 서울에서의 일정을 충분히 즐기길 바란다"고 서울과 대전 선수단에 당부했습니다. 이번 우호교류는 2024년 4월 서울과 대전, 두 도시 간 상호 발전을 위한 교류강화 업무협약에 근거하여 스포츠교류 활성화를 위해 추진되었으며, 올해는 서울에서 개최했고 2025년에는 대전에서 격년제로 개최됩니다.



# 서울특별시장애인체육회 뉴스

## SPECIAL INTERVIEW

### 서울특별시장애인체육회 황재연 수석부회장 취임 1주년 인터뷰



**Q. 수석부회장으로 취임한 지 1주년이 되었습니다.**

**소회를 말씀해 주십시오.**

**A.** \_\_\_\_\_ 지난 1년은 정말 뜻깊고 보람찬 시간이었습니다. 가장 중점을 두었던 것은 장애인 체육 활성화와 장애인 일자리 창출이었습니다. 장애인 실업팀 창단을 확대하고, 장애인 선수들의 고용을 촉진하는 과정에서 많은 성과를 거둘 수 있었습니다. 또한 올해의 장애인상을 수상하게 되어 개인적으로 매우 영광스러운 한해였습니다. 이는 저 혼자만의 성과가 아니라, 함께 노력해 준 협회와 많은 동료들의 노력의 결과라고 생각합니다.

**Q. 지난 1년간 이뤄낸 성과가 있다면?**

**A.** \_\_\_\_\_ 우리체육회는 장애인 일자리 창출과 기업의 사회적 책임 이행을 위해 '장애인선수단 창단'에 많은 노력을 하고 있습니다. 민간 및 공공기업에 장애인선수단을 창단함은 장애인 일자리 창출과 기업의 ESG경영 실현을 위한 가장 효과적인 방안입니다. 기업과 장애인 선수 간의 취업연계를 적극적으로 추진한 결과 2017년 11명으로 시작된 프로젝트가 현재는 38기업과 290명의 선수채용으로 이어지고 있으며 앞으로 더 많은 기업들이 함께 할 예정입니다.

저는 장애인선수들의 '장애인당사자주의'를 항상 우선적으로 생각하고자 하였습니다. 비장애인에 비해 낮았던 취업률을 상승시키고, 기업의 장애인 실업팀 창단을 통한 전문선수의 취업을 통해 양질의 일자리를 창출할 수 있음에 보람을 느낍니다. 앞으로도 장애인의 취업 연계를 위해 더 노력하겠습니다.

**Q. 향후 역점 추진과제가 있다면?**

**A.** \_\_\_\_\_ 이미 사회와 교육 현장에서는 장애에 대한 인식 개선 교육이 많이 이루어지고 있습니다. 그러나 장애인 체육에 대한 인식 개선은 아직 미흡합니다. 비장애인 스포츠와 달리 장애인 스포츠는 어떤 종목이든 경기장을 꽉 채운 관객을 기대하기가 어렵습니다. 그렇기에 '장애인 체육에 대한 접근성 향상'을 중점적으로 추진하고자 합니다.

국내·외 다양한 스포츠 교류사업을 진행하여 장애인 스포츠 발전의 긍정적인 동기를 부여하고 선수들의 '재능나눔 프로젝트'를 활성화해 장애인 체육이 보편화될 수 있도록 다양한 접근법을 시도할 예정입니다.

**Q. 서울특별시 장애인체육 가족들에게 해주실 메시지가 있다면?**

**A.** \_\_\_\_\_ 서울의 장애인체육 가족 여러분, 여러분과 함께한 지난 1년은 제게 큰 의미와 자부심을 안겨주었습니다. 장애인 체육은 단순한 운동 이상의 의미가 있습니다. 이는 우리 모두의 건강과 자존감을 높이고, 사회적 통합을 이루는 중요한 수단입니다.

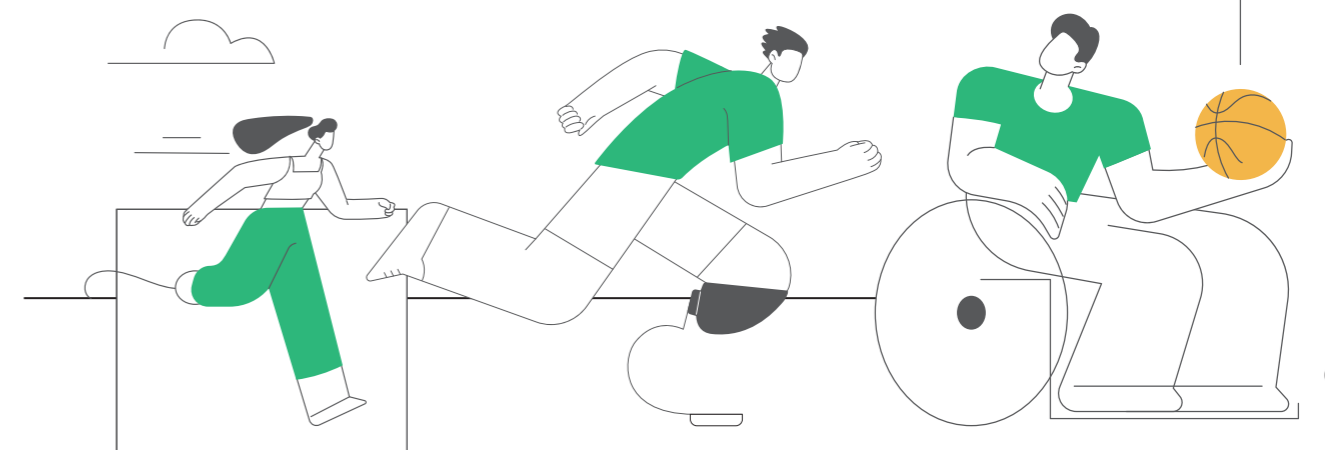
앞으로도 우리는 함께 많은 도전을 마주할 것입니다. 그러나 여러분이 보여주신 끈기와 열정이라면 우리는 모든 어려움을 극복하고 더 큰 성과를 이룰 수 있을 것입니다. 저는 여러분이 더 나은 환경에서 체육 활동을 즐기고, 이를 통해 삶의 질을 높일 수 있도록 계속해서 노력할 것입니다.



### 제3회 전국어울림 생활체육대축전 개최

대축전은 장애인과 비장애인이 함께 팀을 이루어 장애인생활체육을 즐기는 대회로서 윤석열 정부의 국정과제 중 하나인 '모두를 위한 스포츠, 촘촘한 스포츠 복지로 실현'을 위한 대표적인 사업입니다. 대한장애인체육회가 주최하고 서울특별시장애인체육회가 주관하는 제3회 전국어울림생활체육대축전이 6월 14일부터 16일까지 사흘간 서울특별시 일원에서 열렸습니다. 17개 시도에서 1,200여 명(선수 830명, 임원 및 관계자 370명)이 함께 한 이번 대축전에는 만 16세 이상 장애인과 비장애인 선수가 수영, 탁구, 배드민턴, 파크골프, 휠체어러키, 좌식배구, 파라트라이애슬론, 스크린골프, 조정, 낚시 등 10개 종목에 참가했습니다.

서울특별시장애인체육회 황재연 수석부회장은 "이번 제3회 전국어울림 생활체육대축전을 통해 서울특별시에서 장애인 생활체육이 활성화되어 장애인과 비장애인이 어울리는 문화의 장이 넓어지길 바란다"라는 응원의 말을 전했습니다.



### 제11기 자문위원회 위촉식

서울특별시장애인체육회(회장 오세훈)는 5월 20일 15시 서울특별 장애인체육회 회의실에서 '제11기 자문위원회 위촉식'을 개최했습니다.

이번 위촉식은 자문위원 16명 중 강철구 법률사무소 대표변호사, 김양희 서울특별시 서대문구의회 의원, 김진천 공감365총은정책연구소장, 이용준 서울특별시 서대문구의회 의원, 이재진 전 서울특별시 강남구의회 의원, 이종석 서울특별시 서대문구의회 의원, 이진삼 서울특별시 서대문구의회의원, 홍정희 서울특별시 서대문구의회의원 등 8명이 참석했으며, 황재연 서울특별시장애인체육회 수석부회장, 정희영 부회장, 이장호 사무처장이 참석한 가운데 진행되었습니다. 이번에 선정된 자문위원은 2024년 5월 20일부터 2년 동안 활동하게 되며, 이날 위촉식에서는 서울특별시장애인체육회 주요 사업 영상을 상영하여 체육회의 주요 업무를 자문위원에게 알리는 시간을 가졌습니다.



## 회원단체뉴스

### 동대문구체육회, 각 종목별 협회장기 및 구청장기 대회 개최

동대문구체육회(회장 유관오)는 생활체육 저변 확대 및 활성화 등 구민들의 건강증진과 화합을 위해 5월 한 달 동안 검도, 테니스, 볼링, 농구, 파크골프, 복싱, 롤러스포츠, 댄스스포츠, 골프 등 총 9개 종목 협회(연맹)와 함께 종목별 협회장기(배) 및 구청장기(배) 대회를 개최했습니다.

유관오 동대문구체육회장은 “동대문구체육회는 생활체육 동호인뿐만 아니라 남녀노소 누구나 쉽게 참여할 수 있는 다양한 체육 행사를 개최하고 있으며, 많은 구민들이 체육활동을 통해 건강하고 행복한 삶을 영위하는 동대문구를 만드는 데 노력하겠다”라고 말했습니다.



### 서울특별시스쿼시연맹, 스쿼시 활성화를 위한 다양한 활동 전개

서울특별시스쿼시연맹(회장 이현복)은 최근 인기 스포츠로 부상하고 있는 스쿼시 활성화와 저변 확대를 위해 다양한 활동을 전개하고 있다고 밝혔습니다. 서울스쿼시연맹은 서울시 선수들의 국제 경쟁력 향상을 위해 중국 상하이스쿼시협회와 교류 협약을 체결하고 7월 11일부터 14일까지 4일간 '2024 한-중 스쿼시 친선교류전' 출전을 위한 선수단 10명을 중국 상하이시로 파견한다고 밝혔습니다.

또한, 생활체육 저변 확대를 위해 지난 6월 22일과 23일 이틀간 '제105회 전국체육대회 서울시 대표 선발전'을 겸해 '2024 서울특별시 연맹회장배 스쿼시대회'를 개최하여 동호인들이 대회에 참가할 수 있는 기회를 제공했습니다. 더불어 지난 5월 12일부터 오는 10월 27일까지 송파구체육문화회관과 힐스포파크스쿼시장에서 매주 일요일 총 24회에 걸쳐 국가대표 출신 이재현 서울스쿼시연맹 전무이사과 김장철 서울시 대표 코치의 재능 나눔으로 '2024 스쿼시 스포츠교실'을 4년째 진행하고 있습니다.



### 회원단체 행사

구분	행사명	개최일시	장소	문의
서울특별시 스쿼시연맹	2024 스쿼시 스포츠교실	2024.05.12.~10.27.	송파구체육문화회관, 힐스포파크 스쿼시장	02-490-2970
	2024 한-중 스쿼시 친선교류전	2024.07.11.~07.14.	중국 상하이시	

# <서울스포츠>를 읽으면 선물이 따라올 가을!

## Quiz event!

<서울스포츠> 7+8월호만 읽으면 누구나 풀 수 있는 퀴즈가 준비되어 있습니다. 자신감을 갖고 풀어주세요.

- 서울시와 서울시체육회는 서울 시민의 생활체육과 여가 스포츠 활성화를 위해 매년 '민간단체 생활체육 대회 지원사업'을 추진하고 있습니다. 이 사업의 지원을 받아 5월 31일에 열린 대회명은 무엇일까요?  
 ① 드론스포츠 레이싱 대회    ② 드론스포츠 대회  
 ③ 무인비행기(F3A) 월드컵    ④ 드론축구 오픈 인터내셔널 컵
- 지난 4월 오세훈 서울 시장은 「한강 수상활성화 종합계획」을 발표, 한강을 <대한민국 대표 ○○○○ 거점>으로 도약시킬 계획이라고 밝혔습니다. 빈칸에 들어갈 알맞은 말은 무엇일까요?  
 ① 수상스키    ② 해양레저    ③ 한강레저    ④ 수상레저
- <서울스포츠>에는 다양한 스포츠와 그 스포츠를 즐기는 시민과 동호인들의 이야기를 소개하고 있습니다. 다음 중 7+8월호에 소개되지 않은 스포츠는 무엇일까요?  
 ① 핸드볼    ② 테니스    ③ 파크골프    ④ 탁구

### 참여 방법

<서울스포츠> 웹진 이벤트 페이지를 통해 정답을 제출해 주세요.

### 참여 기간

8월 23일(금)까지

### 당첨 선물

추첨을 통해 10명에게 스타벅스 아메리카노 Tall 1잔을 드립니다.



웹진 바로가기



# 2024 한강수상 스포츠체험

가까운 한강에서 즐기는 이색 수상스포츠!

2024. 6. 15.(토) ~ 7. 28.(일)

☑ 기간

2024. 6. 15.(토) ~ 7. 28.(일) (총14회)

☑ 장소

서울시요트협회 망원수상훈련장  
(서울특별시 마포구 합정동 355-26)

☑ 대상

서울시민 가족(만 11세이상)

☑ 체험종목

요트, 수상자전거, SUP,  
카타마란요트 체험 총 4개 종목

☑ 신청방법

서울시체육회 홈페이지 온라인 접수

☑ 참가비

1인 10,000원(참가자 간식 제공)