

# 서울특별시체육회



대한민국 스포츠를 선도하는 서울 스포츠의  
미래가치는 서울시민의 건강한 삶의 가치 실현에 있습니다



참여하는 즐거움, 아름다운 경쟁, 스포츠를 통한  
지속가능한 글로벌 스포츠 도시 서울,  
스포츠와 함께 행복한 시민의 도시 서울  
그 중심에 서울특별시체육회가 있습니다.



# 서울스포츠

SPORTS SEOUL CULTURE

스포츠, 과학으로 한계를 뛰어넘다

01+02  
2025 No.393







따뜻한 실내에서 즐기는 스포츠는 겨울의 추위도 잊게 해줍니다. 몸을 움직이며 땀을 흘리는 동안, 차가운 날씨는 잠시 잊고 서로의 따뜻한 마음을 나누는 특별한 순간을 경험해 보세요!



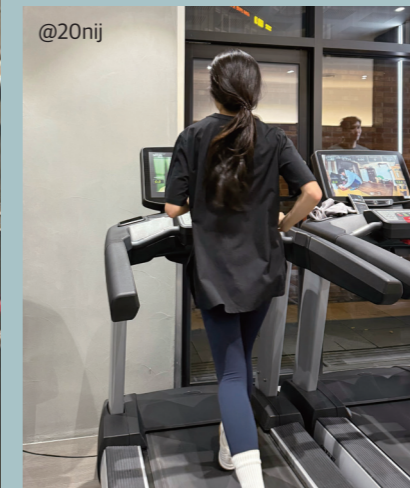
운동을 하는 서울시민들의 인증 사진을 기다립니다. 스포츠를 즐기는 모습을 자유롭게 보여주세요.

이벤트 안내

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

참여 기간 2월 24일(월)까지

당첨 선물 스타벅스 아메리카노 Tall 1잔







### cover story

스포츠과학은 미래의 이야기가 아니다. 이미 많은 사람들이 지금도 스포츠과학을 활용해 안전하고 효율적으로 운동을 즐기고 있다. 이제 과학과 함께, 끊임없이 도전하고 극복하며 스스로의 한계를 뛰어넘어보자.

**06 스포츠가 있는 풍경**  
서울광장 스케이트장

**12 요즘, 스포츠**  
스포츠과학

- ① 뇌가 움직이는 순간: 스포츠와 뇌과학의 특별한 만남
- ② 눈에 보이지 않는 것을 보는 스포츠과학
- ③ 스포츠과학 어디까지 인정해야 할까?

**22 믿고 즐기는 스포츠**  
폴란드에서 온 나탈리아 씨  
“이크 에크! 택견의 유연한 움직임에 빠졌습니다”

**26 건강한 서울**  
2024 ICU 월드컵 치어리딩 서울

**30 인플루언서와 함께**  
전 축구 국가대표  
김병지 대표이사와 함께!

**34 운동으로 만난 우리**  
서울시청 전지에 선수와 만난  
서울시립대학교 스트리트댄스 동아리 R.A.H

**40 뭉치면 한다**  
서울고덕초등학교  
스포츠스태킹팀

**44 이슈 공감**  
스포츠 웨어, 나만의 개성을 나타내는  
'코어 패션'으로 재탄생

**46 스포츠와 ESG**  
ESG 경영과 직장인 스포츠  
지속가능한 미래를 향한 발걸음

**48 함께하는 체육회**  
송파구체육회

**50 우리 동네 체육 대장**  
송파구체육회 소속 잠2 축구회

**54 회원종목단체장을 만나다**  
서울특별시컬링연맹  
감병서 회장

**56 SSC & SSAD 뉴스**



QR코드를 스캔하면  
웹진으로 이동합니다.





스포츠가 있는 풍경

## 2024-2025 서울광장 스케이트장 개장

서울광장 스케이트장이 새로운 모습으로 돌아왔습니다. 2024년 12월 20일부터 2025년 2월 9일까지, 52일간 펼쳐지는 겨울의 낭만 속으로 여러분을 초대합니다. 아이부터 어른까지 모두가 즐길 수 있는 성탄절, 송년 제야, 설날 등 다채로운 이벤트와 함께 도심 속 겨울 축제에 동참해 보세요!

사진: 서승환

# 서울의 겨울,



스케이트를 타며 데이트를 즐기는 커플

서울스포츠 2025 JAN + FEB



서울광장 스케이트장 개장식

# 설렘으로 빛나다





개막 축하 피겨 공연

축하공연을 펼치고 있는 '지쇼:더 루나' 공연팀



'지쇼:더 루나' 공연팀

미디어아트 아이스쇼 축하공연







스케이트를 즐기는 외국인 관광객



서울광장 스케이트장 개장식을 지켜보고 있는 시민들

스케이트를 즐기며 겨울을 만끽하는 시민들

스포츠가 있는 풍경

외국인 관광객이 서울시민과 함께 스케이트를 배우고 있다





# 스포츠와 과학이 만나다

스포츠과학은 운동이 신체와 정신에 미치는 영향을 과학적으로 분석하고, 이를 바탕으로 한 최적의 훈련법을 제시한다. 또한 단순히 운동을 잘하는 방법을 넘어, 운동 중 발생할 수 있는 부상을 예방하고, 훈련 후 회복에 도움이 되는 방법도 제공한다.

스포츠과학은 미래의 이야기가 아니다. 이미 많은 사람들이 지금도 스포츠과학을 활용해 안전하고 효율적으로 운동을 즐기고 있다. 이제 과학과 함께, 끊임없이 도전하고 극복하며 스스로의 한계를 뛰어넘어보자.

요즘, 스포츠

# S p o r t s

# Science

서울스포츠 2025 JAN + FEB



# 뇌가 움직이는 순간:

## 스포츠와 뇌과학의 특별한 만남



요즘, 스포츠 ①

대한민국 국정운영의 핵심과제로 꼽힌 스포츠는 건강한 삶을 영위하는데 있어 필수적인 존재로 자리 잡으며, 그 중요성이 강조되고 있다. 특히 스포츠과학은 다양한 학문과 융합되어 체계적인 연구가 진행되고 있으며, 앞으로의 발전이 기대되는 분야로 자리 잡고 있다.

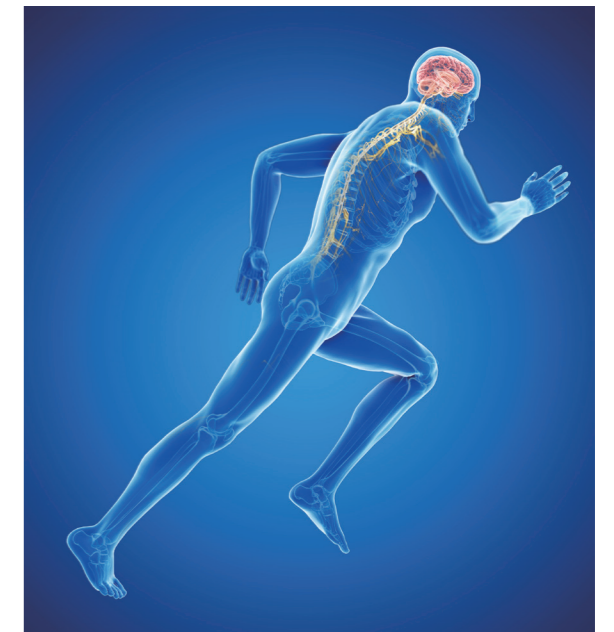
글. 하민성

### 스포츠과학이란

문화체육관광부의 국민생활체육조사에 따르면, 현재 다수의 국민이(62.4%) 주 1회 생활체육에 참여하며 스포츠가 우리 삶에 자연스럽게 녹아들고 있다고 한다. 스포츠에 대한 높은 관심도는 점차 전문성으로 이어졌고, 현재 다양한 연구를 통해 더 나은 스포츠 환경을 구축하는 중이다. 이처럼 스포츠와 첨단 과학의 접목을 통해 스포츠의 발전을 도모하는 분야를 스포츠과학이라 한다. 스포츠과학은 인체의 심장 박동, 호흡, 혈액 성분 등 생리적인 요인을 분석하여 운동의 효율을 과학적으로 제공해 준다. 또한, 인체의 뼈와 근육의 구성을 통해 효율적이고, 안전한 움직임에 대한 정보를 제공하며, 다양한 스포츠 상황에서 사람의 정신적 및 사회적 변화에 어떠한 영향을 미치는지 분석하여 적용한다.

스포츠과학은 운동 수행 능력 향상과 함께 부상 예방 및 회복을 위한 과학적 접근으로 건강한 운동 환경을 조성한다. 대표적인 예로 스포츠 웨어에서 볼 수 있는 과학적인 요소를 들 수 있다. 축구화는 포지션별 필요한 움직임에 따른 마찰력을 고려하여 스테드의 수가 다르고, 구장 환경(천연잔디, 인조잔디 등)에 따른 스테드의 모양과 소재가 다르다. 만약 이러한 스테드의 특성을 모르고 축구화를 구매한다면, 포지션에 따라 기량을 보여주지 못할 것이고, 부상 위험이 커질 것이다. 우리의 일상 또한 다양한 신체활동으로 이루어져 있는데 출

서울스포츠 2025 JAN + FEB





근 과정을 스포츠과학적 측면으로도 접근할 수 있다. 우선 출발과 동시에 우리는 걷게 되는데, 이는 역학적으로 하지의 뼈와 근육 외에도 인체의 모든 근육격이 정교하게 움직이는 진자 운동으로 설명이 가능하다. 걷는 과정에서는 인체 내에 저장된 에너지가 호르몬에 의해 필요한 근육으로 옮겨지고, 소비되는 생리적 반응이 일어난다. 즉, 우리 몸에 있는 연료를 쓰는 것이다. 걷기는 다양한 연구를 통해 근육격계, 심혈관계의 기능과 건강을 개선한다고 보고되었다. 단순히 걷는 동작에서도 인체 내에서는 다양한 생리적 반응이 일어나고 있다. 이러한 과학적인 근거는 걷기의 효능을 규명해주고 있다.

### 뇌와 운동의 상관관계

뇌는 중추신경계로, 우리 몸을 움직이게 할 뿐만 아니라 보고, 듣고, 심지어 우울하거나 기쁘다는 감정을 만드는 신경 집합체이다. 뇌의 역할 중 인지 기능은 뇌가 정보를 인식하고, 이를 생각하거나 행동으로 옮기는 모든 과정을 말한다. 특히 운동 상황에서의 인지 기능은 선수의 퍼포먼스와 관련이 있다. 예를 들어, 경기 중인 축구 선수가 공을 잡은 상황에 상대편 수비수가 다가오는 상황을 상상해 보자. 선수는 다양한 선택지(패스, 드리블, 슈트 등) 중 하나를 빠르게 선택하고 행동으로 옮겨야 한

다. 이런 순간에 우리가 바라보아야 하는 것은 인지 기능이다. 다른 선택지를 억제할 수 있는 통제력과 전체 상황을 파악할 수 있는 시공간 능력 등 축구 선수의 인지 기능 수준에 따라 결과가 결정된다. 이처럼 운동 상황에서 최적의 퍼포먼스를 보여주기 위해서는 높은 인지 기능 수준이 중요함을 알 수 있다. 유산소 운동이 인지 기능과 어떤 연관이 있는지도 살펴보자. 우선, 인간은 비교적 산소 대사과정으로 활성화되는 지근이 발달하고, 몸통에 비해 사지가 길게 구성된 체형 특성을 가졌기에 유산소 운동에 최적화되어 있다고 말한다. 이러한 유산소 운동은 뇌유래신경영양인자(BDNF), 인슐린 성장 인자-1(IGF-1), 혈관 내피 성장 인자(VEGF) 유도를 통해 뇌 신경의 긍정적인 변화를 가져온다. 즉, 유산소 운동을 실시하면 뇌 신경 개선으로 인해 인지 기능이 향상된다는 것이다. 유산소 운동과 인지 기능의 긍정적인 연결은 운동선수의 기량 향상을 넘어, 지역사회의 보건에도 영향을 미치고 있다. 뇌의 또 다른 역할 중 하나인 집행기능은 우리 뇌의 전두엽에서 활성화되는 고위 인지 기능으로 작업 기억, 인지적 유연성, 억제 통제력 등을 포함한다. 작업 기억은 정보를 일시적으로 기억하는 능력이고, 인지적 유연성은 새로운 상황에 맞춰 생각이나 행동을 전환하는 능력이며, 억제 통제력은 충동적인 반응을 억제하고 통제하는 능력이다. 이러한 집행기능은 학습, 업



무, 사회적 상호작용에서 중요한 역할을 하며, 자신을 개선하고 조정하는 데 기여한다.

집행기능은 축구와 같이 계속 변화되는 환경에서 예측하기 힘들고, 진행 속도가 빠른 스포츠에서 중요한 영향을 미친다는 연구가 보고되었다. 인지 기능의 하위 요인을 축구에 접목시켜 살펴보면, 작업기억은 빠른 상황 인식 및 처리 능력이고, 인지적 유연성은 빠르게 변화하는 상황에 따라 새로운 결정을 내릴 수 있는 능력이며, 억제 통제력은 의도한 행동을 취소하는 능력이다. 축구 선수의 집행기능이 높다면, 지속적으로 빠르게 변화하는 환경 속에서 최선의 선택을 내리는 데 있어, 다양한 변수가 최고의 무기가 될 것이다.

### 운동선수의 화려한 퍼포먼스 속 비밀

네이마르 주니오르는 브라질 출신의 세계적인 축구 선수이다. 산투스 FC에서 활약하며 브라질 리그 우승을 이끌었고, FC 바르셀로나로 이적해 UEFA 챔피언스리그 우승을 포함한 트레블을 달성했다. 네이마르는 다른 선수에 비해 왜소한 체격으로 세계적인 명성을 얻었다. 그의 성공에 대한 이유를 뇌과학적 관점에서 바라본 연구를 통해 답을 얻었다. 일본에서 진행된

연구에 따르면, 네이마르의 뇌는 다른 선수와 비교했을 때 정교한 신경 반응을 보였다고 보고되었다. 그의 뇌 신경은 섬세하게 공을 컨트롤할 수 있도록 구성되어 있으며, 이를 바탕으로 화려한 기술을 완벽하게 선보일 수 있음을 증명했다. 연구자들은 네이마르가 어린 시절 맨발로 공을 가지고 놀면서 발 움직임에 대한 감각과 운동 경험을 쌓았고, 이로 인해 뇌 신경이 축구에 특화되어 발달되었다고 추측하고 있다. 네이마르가 세계적인 스타가 될 수 있었던 이유 중 하나는 축구에 최적화된 뇌 신경 구조 덕분임을 알 수 있다.

### 건강한 삶을 위한 운동의 중요성

운동은 대부분의 질병을 예방하고 개선하는 데 있어 가성비 좋은 방법 중 하나이다. 운동을 통해 질병을 예방하길 원한다면, 증상이 나타나기 이전에 규칙적인 운동으로 건강한 신체를 단련해야 한다. 만일 질병을 가지고 있더라도 적절한 운동 처방이 들어간다면 충분한 개선 효과를 기대할 수 있다. 자신이 흥미를 느끼는 운동 종목을 선택하고 꾸준히 수행하면 건강한 정신은 자연스럽게 따라올 것이다.

모든 운동은 꾸준히 수행하는 것이 중요하다. 건강한 미래를 위해 저축한다는 생각으로 지금부터 가볍게 걷기를 시작으로 운동에 재미를 붙여 건강한 뇌를 비롯해 건강한 삶을 구축하는 것을 추천한다.



글을 쓴 하민성은 서울시립대학교 예술체육대학 스포츠과학과에서 교수로 재직 중이다. 운동과 영양섭취가 인간의 운동수행 능력 및 뇌 건강에 미치는 영향에 관한 연구를 수행하고 있다.





지난여름, 우리는 다시 한번 올림픽과 패럴림픽에서 선전하는 선수들을 보며 열띤 응원을 보냈다. 최근 올림픽 등의 국제경기를 보고 있으면 새롭게 선보이는 스포츠 장비를 손쉽게 볼 수 있다. 스포츠과학이 어디까지 진화하고 있는지 함께 알아보자.

글: 홍성찬

## 눈에 보이지 않는 것을 보는 스포츠과학

지난 2020 도쿄 올림픽 배구 경기에서 사용된 새로운 디자인의 배구공(Mikasa)은 종전 대회에서 사용되었던 배구공에 비해 공의 궤도가 더욱 안정적으로 변화되었다고 알려져 있다. 이는 배구공의 불규칙성(Knuckle Effect)을 줄여서 랠리 상황을 종전보다 길게 할 수 있게끔 만들어 관중들이 랠리에서 얻는 재미를 더해주기 위함으로 해석할 수 있다. 그리고 축구공의 경우에는 2006년 독일 월드컵을 시작으로 지금까지 매 대회마다 서로 다른 디자인을 선보이고 있는데, 그 이유는 이전 대회의 성과와도 관련이 있다고 한다. 만약 이전 대회에서의 평균 득점수가 낮으면 관중들의

흥미를 유발하기 위해 공의 안정성(Stability)을 높인 새로운 디자인을 통해 다음 대회에서 득점수를 높인다. 반대로 이전 대회에서의 득점수가 너무 높으면 공의 불규칙성을 가미한 새로운 축구공을 도입하여 지속적으로 관중들의 호응과 관심을 받을 수 있게 연구하고 있다.

### 스포츠과학의 진화

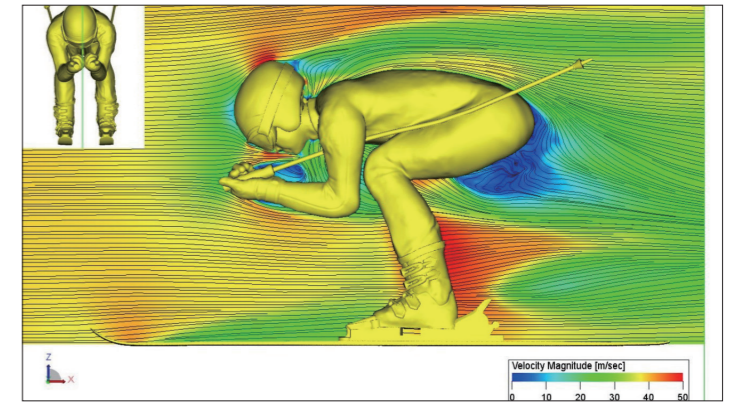
동계 스포츠의 경우에는 대표적으로 스키 점프와 스키 활강, 스케이팅 종목에서 선수들이 착용하는 스포츠 웨어에 대한 연구개발이 활발하게 진행되고 있다. 스키점프는 유니폼을 구성하는 원단의 색상(Color)에 따라 공기저항(Drag Force)이 변한다는 연구결과가 있을 정도로 공기저항에 매우 민감한 종목이다. 더욱이, 유니폼 원단 색상뿐만 아니라 원단 표면의 거칠기 형태에 따른 원단 배치와 원단과 원단 사이의 접합 부분인 이음새의 위치 또한 공기저항에 큰 영향을 준다.

스키 활강 종목은 시속 120킬로미터의 속도로 빠르게 내려오는 종목으로 선수가 활강할 때 받는 공기저항의 크기가 경기 결과로 이어진다고 해도 과언이 아니다. 스키 활강의 경우 선수가 신는 부츠부터 종아리 부위까지의 공기저항이 가장 큰 것으로 알려져 있다. 그렇기 때문에 세계적인 선수들을 서포트하고 있는 연구자들은 종아리 부분의 공기저항을 줄일 수 있는 다양한 연구를 진행하고 있다. 예를 들어 유니폼 종아리 부분(표면)에 골프공에 있는 딴플(Dimple) 모양을 도입하기도 하고, 가로 혹은 세로의 얇은 홈을 원단에 넣은 줄무늬(Stripe) 모양을 적용하기도 한다. 실제로 지난 2022년 베이징 올림픽 남자 스키 활강에서 우승한 스위스의 베아트 피츠(Beat Feuz) 선수는 사선 줄무늬 모양이 적용된 스키 웨어를 착용한 것을 볼 수 있다.

그리고 스키 선수들의 자세를 3D 스캔하여 모델화한 후 시뮬레이션 분석(Computational Fluid Dynamics)을 통해 선수 주위의 공기흐름(Air Flow)을 가시화(Visualization)하는 연구를 통해 선수들에게 공기 저항을 줄일 수 있는 이상적인 자세에 대한 정보를 제공한다. 예를 들어 시뮬레이션 분석을



베아트 피츠 스키 선수



공기흐름 가시화

통해 스키 선수의 종아리 부분의 공기 저항을 최소화할 수 있는 이상적인 양 발의 간격(너비)을 분석함으로써 선수 경기력 향상에 도움을 주고 있다.

다음은 자전거 종목에 대해 알아보자. 사실 자전거 종목은 1896년 제1회 아테네 올림픽부터 정식 종목으로 채택된 역사가 깊은 종목 중에 하나이지만, 안타깝게도 아직 한국 팀 선수 중에는 메달리스트가 없는 종목이기도 하다. 흔히 사이클로 불리는 이 종목에 한국 팀은 지난 1948년 제14회 런던 올림픽부터 참가하고 있다. 그리고 사이클 종목에 걸린 금메달 수는 총 22개로 올림픽 종목 중에서는 수영(49개)과 육상(48개)에 이어 세 번째로 메달이 많은 종목이다. 다시 말해 사이클 종목은 스포츠 용품(헬멧, 고글, 슈트 등)을 많이 사용하는 경기 중에 가장 많은 메달이 걸려있는 셈이다. 하지만, 우리에게 지난 70여 년간 메달을 걸어본 적이 없는 미지의 종목이기도 하다. 사이클 경기는 크게 트랙 경기와 로드 경기로 나뉘는데, 트랙 경기는 말 그대로 실내 트랙에서 이뤄지는 경기를 말하고, 로드 경기는

실외 도로나 산악주행을 의미한다. 특히 트랙 경기는 경륜경기과 스프린트, 단체 스프린트, 단체 추발, 옴니엄, 메디슨 경기 등 다양한 종목으로 나뉘며 총 12개의 금메달이 결정된다. 사이클 트랙 단거리 남자 선수의 경우 1킬로미터를 약 1분 정도에 달리기 때문에 약 60킬로미터의 속도(60km/h)로 달린다고 할 수 있다. 이런 이유로 사이클 역시 선수가 공기로부터 받는 공기저항을 얼마나 그리고 어떻게 최소화하는가에 따라 승부가 결정된다. 최근에는 공기저항을 최소화한 헬멧이나 고글은 물론 자전거 프레임, 디스크 호일과 함께 선수가 시합에서 입는 슈트(유니폼)의 연구가 활발하게 진행되고 있다. 특히 사이클 선수 전체가 받는 공기 저항의 약 70% 정도는 선수의 몸(신체)이 차지하고 있기 때문에 선수가 입는 슈트에 관한 연구가 활발하게 진행되고 있다. 이와 관련한 최신 연구에서는 선수의 양팔 부분을 덮는 원단의 표면 모양을 달리함으로써 공기 저항을 크게는 약 5%까지 줄일 수 있다고 보고되었다. 그리고 선두에서 혼자 달리는 것에 비해 무리 안에서 들어가 무리 뒤쪽에서 달리는 편이 공기 저항을 최소화할 수 있는데 이처럼 무리 뒤쪽에서 달릴 경우 혼자 달리는 것에 비해 최대 90-95%의 공기 저항을 줄일 수 있다.

### 필수적인 스포츠 공학 기술

대부분의 스포츠는 공기(바람)의 저항을 받게 된다. 현대 스포츠는 공기 저항을 줄이거나 공기 흐름을 이용해서 선수의 경기력을 유지 혹은 향상시키고 있다. 앞으로의 스포츠는 선수 개인의 운동능력 향상을 위한 심리, 생리, 코칭, 트레이닝 등의 다양한 접근이 필요하다. 뿐만 아니라 선수 주위에 항상 존재하지만 눈에는 보이지 않는 유체(流體)를 이해하고 적절하게 이용할 수 있는 스포츠 공학적 기술이 필수적이다.

글을 쓴 홍성찬은 서울여자대학교 스포츠운동과학과 교수로 재직중이며, 스포츠용품의 공력 특성에 대해 연구하고 있다.



2024 파리 올림픽 여자 옴니엄 결승



역대 공인구



# 스포츠과학

## 어디까지 인정해야 할까?

스포츠는 인간의 한계를 극복하고 도전하며 정직하게 경쟁함으로써 큰 의미를 가진다. 이 과정에서 스포츠과학은 스포츠 선수의 경기력을 향상시키고 부상을 방지하는 중요한 역할을 해왔다. 그러나 기술의 발전이 과연 어디까지 허용되어야 하는지에 대한 논의는 여전히 지속되고 있다. 기술 혁신은 인간의 신체적 한계를 극복하도록 돕는 중요한 도구이지만, 그 남용은 스포츠의 공정성과 스포츠 정신을 훼손할 위험이 있으며 스포츠과학의 경계와 한계를 고민하게 만든다.

글: 유소미



오류, 스포츠 ③

### 스포츠과학의 긍정적 역할

먼저 스포츠과학의 긍정적 역할을 살펴보자. 스포츠과학은 선수들의 퍼포먼스를 정밀하게 분석하고 훈련 효과를 극대화할 수 있도록 돕는다. 예를 들어, 생체역학을 활용한 자세 교정, 영양학을 기반으로 한 식단 관리, 그리고 심리학적 훈련을 통해 선수들이 안정된 신체 상태를 유지할 수 있도록 관리한다. 과학적 접근을 통해 선수들의 부상을 예방하고, 회복 시간을 단축하며, 더 나은 경기력을 이끌어낸다.

또한 최첨단 과학 장비와 기술은 공정한 경기 운영에도 활용되고 있다. 예컨대 비디오 판독 시스템(Video Assistant Referee, VAR)이나 골라인 테크놀로지(Goal-line Technology)와 같은 장비들은 판정의 정확성을 높이고 오심을 줄여 경기의 공정성 제고에 역할을 하고 있다. 이처럼 스포츠과학은 경기의 공정성 보장과 선수들의 건강과 안전을 보호하는 중요한 수단으로 작용하고 있다.

### 스포츠과학의 남용과 윤리적 문제

반면, 스포츠과학이 기록 경신만을 목표로 남용될 경우 심각한 문제를 초래할 수 있다. 가장 대표적인 예가 도핑이다. 스포츠 선수가 운동능력을 강화하려고 부정하게 (금지)약물 또는 (금지)방법을 사용하는 것을 뜻하는 도핑은 스포츠의 공정성과 윤리성을 훼손하는 명백한 부정행위로, 선수의 건강에도 악영향을 미친다. 도핑의 기술적 발전과 더불어 이를 감시하는 기술 또한 발전하고 있지만, 근본적인 해결책을 마련하는 것은 여전히 과제로 남아있다. 최근에는 브레인 도핑(Brain Doping)이라는 개념도 등장했다. 집중력과 인지 능력을 극대화하기 위해 뇌에 직접적인 자극을 주거나 약물을 사용하는 방식인데, 이는 신체적 도핑과 마찬가지로 스포츠의 공정성 논란에서 자유롭지 못하다.

나아가 최첨단 장비의 도입 역시 기회균등의 원칙을 훼손하는 원인이 될 수 있다. 기술력과 자본이 부족한 국가나 선수들은 최신 장비를 사용하는 것에 한계가 있기 때문에 상대적으로 불리한 위치에 놓이게 된다. 이는 스포츠가 추구하는 평등한 경쟁과는 거리가 멀어지는 결과를 초래한다. 대표적으로 수영복 제작 기술의 발전이 수영 기록을 급격히 향상시켰던 사례가 있다. 2009년 이후 국제수영연맹(FINA)은 이러한 고기능 수영복의 사용을 금지하며 스포츠의 공정성을 회복하려 했다.

### 스포츠과학의 올바른 발전 방향

스포츠과학이 올바르게 발전하기 위해서는 몇 가지 원칙이 고려되어야 한다. 첫째, 공정성과 윤리성이 우선시되어야 한다. 기록 경신을 위한 과학적 개입은 인간 본연의 능력을 보완하는 수준에서 제한되어야 하며, 인위적이고 비윤리적인 기술은 관련 규정의 정비를 통해 규제되어야 할 것이다. 둘째, 스포츠과학은 선수의 건강과 안전을 보호하는 수단으로 활용되어야 한다. 스포츠과학이 단순히 우수한 경기력 향상만을 위해 이용되는 것이 아니라 건강, 윤리, 페어플레이, 정직, 협동정신 등 선수가 스포츠를 통해 그 본질적인 가치를 구현하는데 기여하는 방향으로 나아가야 한다. 셋째, 스포츠과학의 접근성이 고려되어야 한다. 선수들이 동등하게 과학 기술의 혜택을 누릴 수 있도록 체계를 마련하는 것이 필요하다. 국제 스포츠 단체와 각국의 협력을 통해 스포츠과학의 불평등을 심화시키지 않도록 기술의 표준화와 보편화를 추진해야 한다. 기술 혁신이 선수의 신체 능력을 지나치게 대체하거나 특정 계층의 독점적 이익으로 작용해서는 안 될 것이다. 스포츠과학은 스포츠의 발전에 기여하는 중요한 역할을 해왔지만, 그 경계를 넘어서면 스포츠 본연의 가치를 훼손할 수 있다. 기술과 과학의 발전은 존중되어야 하지만, 그것이 스포츠 정신에 반하거나 공정성 훼손의 원인이 되어서는 안 된다. 스포츠과학은 공정성, 윤리성, 그리고 스포츠의 본질적 가치를 지키는 범위 내에서 활용되어야 하며, 이를 통해 진정한 스포츠의 지속가능한 발전이 가능할 것이다.

글을 쓴 유소미는 법학을 전공했으며 현재 한국스포츠과학원에서 연구위원으로 재직 중이다. 스포츠법과 스포츠정책을 연구하고 있으며 특히 스포츠의 공정성과 인권 보장을 위한 법제에 관심이 많다. 최근에는 e스포츠의 저변확대, 장애인체육 진흥, 스포츠관계 법령 체계 재구축 방안, 스포츠중재기구 설립 등과 관련된 연구를 수행했다. 기고문, 특강, 스포츠 관련 위원회 등 다양한 활동도 이어 나가고 있다.

서울스포츠 2025 JAN + FEB





폴란드에서 온 나탈리아 씨  
**“이크 에크! 택견의  
 유연한 움직임에  
 빠졌습니다”**



QR코드를 스캔하면  
 영상을 보실 수 있습니다.

세종대학교 교환학생으로 한국에 온 나탈리아 씨는 최근 택견에 빠졌다. “이크 에크!” 기합 소리와 함께 택견을 수련하다 보면 몸도 마음도 건강해지는 기분이라고. 특유의 유연한 동작으로 상대를 제압하는 택견의 세계로 나탈리아 씨와 함께 빠져보자.

글. 임채홍 사진. 황지현 영상. 신현균

어느덧 겨울이 코앞으로 다가온 11월 말, 아차산택견회 전수관에서 폴란드에서 온 나탈리아(Natalia) 씨를 만났다. 매주 택견을 배우기 위해 이곳을 찾는다고 말한 그녀는 어느새 택견 도복으로 갈아입고 있었다.

“폴란드에서 교환학생으로 한국에 온 나탈리아입니다. 한국에 온 지는 9개월 됐고, 세종대학교에서 친구들과 함께 한국어를 배우고 있어요. 택견만이 가지고 있는 유연한 동작에 반해 꾸준히 즐기고 있습니다.”

### 3개월 차 풋내기

한국에서 어떤 운동을 할지 고민하던 나탈리아 씨는 우연히 친구로부터 택견을 추천받았다. 호기심으로 세종대학교 택견 동아리에 찾아간 그녀는 순식간에 택견의 매력에 빠져들었고, 그 결과 현재 아차산택견회에서 인연을 이어가고 있다.

“택견의 모든 게 재밌어요. 모든 동작이 유연하고 스스로를 방어하는데도 효과적이예요. 물론 보기에 멋있다는 점도 빠질 수 없죠.”

택견의 매력을 설명하는 것도 잠시, 본격적인 수업을 위해 나탈리아 씨는 자연스럽게 수련생들과 대형을 이뤘다. “이크 에크!” 기합 소리와 함께 택견만의 몸풀기 동작인 앞엿거리로 수업이 시작됐다. 물 흐르듯 자연스러운 동작들과 중간중





간 힘을 실으며 시원하게 뺨어가는 발차기는 나탈리아 씨가 왜 택견의 매력에 빠졌는지 가감 없이 보여주었다. 어느덧 택견을 시작한 지 3개월이 됐다는 그녀는 가장 좋아하는 기술로 '두름치기'를 꼽았다. 상기된 얼굴로 직접 시범까지 보여준 나탈리아 씨의 얼굴엔 미소가 가득했다.

“몸 바깥쪽에서 안쪽을 향해 발을 뺨어 상대의 얼굴을 차는 기술이에요. 여기서 뺨었던 발이 바닥으로 돌아오는 동작까지가 두름치기인 거죠. 보기만 해도 멋있지 않나요?”

### 으뜸은 택견

나탈리아 씨는 초등학교 때 수영을 배웠지만 금방 질려서 그만두었다고 말했다. 하지만 택견은 동작 하나하나를 배울 때마다 색다른 재미가 있어 신기하다고 그녀는 전했다. “평소에 잘 하지 않는 동작들이라 보니 더 재밌게 느끼는 것 같아요. 다음엔 어떤 동작을 배울지 기대될 정도예요.” 몸풀기가 끝나자 택견 선수로도 활약했던 최승환 씨가 나탈리아 씨의 연습을 도왔다. 상대가 전방으로 발을 뺨는 내지르기를 칼집이(당수)로 받아넘기는 심화 과정이 진행됐다. 몇 번의 시도 끝에 최승환 씨의 내지르기를 받아내자 나탈리아 씨의 얼굴엔 미소가 번졌다.

“어려운 동작을 연습으로 해냈을 때의 기쁨이 있어요. 포기하지 않고 계속하면 나도 해낼 수 있다는 자신감도 생겼어요.”

“

택견은 그 자체로 하나의 철학을 담고 있기도 하다. 단순히 신체적인 기술만 수련하는 것이 아닌, 정신적 수양을 통해 인내와 용기를 배우게 된다.

”



### 유연함이 핵심

택견은 1,000년의 역사를 자랑하는 한국의 전통 무술로 다른 무술들과는 달리 '자유로운 움직임'을 강조한다. 엄격한 규칙에 의한 동작보다 자연스럽게 유연한 움직임을 통해 상대의 공격을 피하고 반격하는 전략을 구사한다. 택견은 그 자체로 하나의 철학을 담고 있기도 하다. 단순히 신체적인 기술만 수련하는 것이 아닌, 정신적 수양을 통해 인내와 용기를 배우게 된다. 특히 택견만의 독특한 동작들은 삶의 여러 상황에서 유연하게 대처하는 방법을 의미하기도 한다.

나탈리아 씨는 올해 11월에 열린 '서울특별시택견회장기 택견대회'에 출전하여 아차산택견회가 금메달을 획득하는 데 힘을 더했다. 아직도 대회에 나갔던 기억이 생생하다는 그녀는 “비록 대회에서 겨루기를 하진 못했지만, 경연 부문에서 최선을 다해 택견 동작들을 보이고 왔어요. 너무 재밌었고 제가 속한 아차산택견회가 금메달을 따서 더 기억에 남아요”라고 소감을 전했다.

매주 1~2회씩 꾸준히 택견을 하다 보니, 건강한 라이프스타일과 함께 근육도 붙었다는 나탈리아 씨는 지금 당장 택견을 시작해 볼 것을 추천했다. 고민할 시간에 우선 행동으로 옮기자는 나탈리아 씨는 “이렇게 재밌는 택견을 혼자만 즐기기가 아쉬워요. 한 명이라도 더 많은 분들과 함께 택견을 즐기고 싶어요”라며 추천을 아끼지 않았다.

나탈리아 씨와 함께  
서울 곳곳을 누벼보자!



### 용마폭포공원

서울에서 가장 아름다운 공원 중 한 곳이라고 생각해요. 특별한 일이 있어서 가는 곳은 아니고, 머리를 비우고 싶거나 걷고 싶을 때 부담 없이 찾는 공원이예요. 관리도 잘 되어 있고 멋진 폭포는 덤이예요.

### 서울어린이대공원

제가 다니는 세종대학교 바로 옆에 있어서 친구들과 자주 가는 곳이에요. 주말마다 산책을 나올 정도로 자주 오는 곳이고 풍경도 예뻐요.

### 경복궁

제가 서울에 온 지 9개월 정도 됐어요. 계절이 바뀔 때마다 경복궁에 한 번씩 놀러 갔어요. 건물도 아름답고 한복 입은 사람들이 오가는 모습이 보기가 좋아요.

### 스시봄

맛과 양으로 유명한 세종대학교 근처에 있는 초밥집이에요. 배고플 때나 기분 전환하고 싶을 때 찾아가는 곳이기도 해요. 그만큼 맛있어서 추천하는 음식점이에요.

### 게임파크

롯데시네마 건대입구점에 위치한 오락실인데 이곳에서 춤도 추고 에어하키 게임도 즐기면서 스트레스를 풀고 있어요. 재밌는 게임들이 많이 있으니 여러분도 같이 즐기면 좋을 것 같아요.



이번엔 우리가 주인공!  
**‘2024 ICU  
월드컵  
치어리딩  
서울’**

건강한 서울



이탈리아, 호주, 미국 등 전 세계 15개국에서 선수 1,000여 명이 출전한 ‘2024 ICU 월드컵 치어리딩 서울’. 평소 조연 역할을 자처하던 치어리딩 선수단들이 이번엔 주인공으로 대회에 참가해 서로의 퍼포먼스로 승부를 가렸다.

글. 임재홍 사진. 서울특별시체육회



서울스�포츠 2025 JAN + FEB



## 메가 이벤트

전 세계 정상급 치어리딩 선수단이 참가하는 '2024 ICU 월드컵 치어리딩 서울'은 세계선수권대회에 이은 레벨2의 메가 이벤트다. 세계치어리딩연맹(이하 ICU)은 지난해 치어리딩을 올림픽 정식 종목으로 만들기 위해 이 대회를 만들고 개최했다. 이는 치어리딩 역사 130년 만에 개최된 첫 치어리딩 월드컵대회로 그 의미가 남달랐다. 특히 ICU 월드컵 치어리딩은 지난해 개최된 초대 대회부터 올해에 이어 내년에 열린 3회 대회까지 모두 서울에서 열린다.

11월 22일부터 24일까지 서울올림픽공원 SK핸드볼경기장에서 3일간 펼쳐진 올해 대회는 ICU가 주최하고 서울특별시체육회와 대한치어리딩협회가 공동 주관했다.

치어리딩 14개 종목과 퍼포먼스치어 9개 종목으로 진행된 이번 대회는 시니어·주니어·유스 등 모든 연령이 출전 가능했다. 예선부터 결선까지 국가별 화려한 기량과 퍼포먼스로 다양한 볼거리를 제공했다. 서울특별시체육회는 메가 이벤트급 대회가 서울에서 개최되는 만큼 치어리딩 종목과 서울시의 홍보 효과를 기대하고 있다고 밝혔다. 특히 국내에선 SBS 방송국이 중계를, 해외에선 IOC(국제올림픽위원회) 채널이 대회를 생중계하며 전 세계 시청자들이 치어리딩의 매력을 알 수 있도록 지원을 아끼지 않았다.



## 예술 스포츠, 치어리딩

치어리딩은 스포츠에서 빠질 수 없는 요소다. 선수들의 사기 증진은 물론, 하프타임이나 작전타임마다 관객들의 흥미가 식지 않게 재미를 이어주는 중요한 역할을 한다. 하지만 평소 조연 역할로 만족해야 했던 치어리딩은 이번 대회에선 명실상부한 주인공이었다.

대회는 필수요소(기술), 루틴 변화, 관중 호응 및 종합성을 따져 심사가 이뤄졌다. 다른 스포츠와는 달리 관객들의 호응이 심사기준에 있는 점도 치어리딩 월드컵만의 매력이었다. 본격적으로 대회가 시작하자 선수들은 다양한 종목별 기술의 완성도와 팀워크, 에너지 넘치는 열정으로 관객들이 시선을 뺏었다. 특히 선수 한 명 한 명의 생동감 넘치는 표정과 관객들의 호응을 이끌어내는 퍼포먼스는 이번 대회의 하이라이트 중 하나였다. 선수들의 화려한 유니폼과 화장도 빠질 수 없다. 각 나라별 특징을 살린 형형색색의 유니폼과 무대 컨셉에 맞춘 화장은 퍼포먼스를 중요시하는 치어리딩의 또다른 재미를 느낄 수 있게 했다. 2분 15초라는 경기 시간이 짧게 느껴질만큼 리듬감 넘치는 음악에 화려한 루틴을 보이며 예술 스포츠의 아름다움을 보인 치어리딩은 어느새 예선과 본선을 지나 결승을 향해 달려갔다.

## 한국, 종합 1위 쾌거

300여 명의 국가대표 선수가 출전한 우리나라는 금메달 5개, 은메달 5개, 동메달 3개를 획득하며 작년에 이어 또다시 종합 1위의 영광을 얻었다. 최원재, 장운혁, 정희정, 김태린 선수 등 국내 정상급 선수들의 활약과 팀워크가 만들



어낸 값진 결과다. 종합 2위는 금메달 4개를 획득한 필리핀, 종합 3위는 금메달 2개를 획득한 일본이 차지했다. 윤재연 대회조직위원장은 “치어리딩은 예술 스포츠”라며 “MZ세대 치어리딩 선수들이 서울에서 원조 K-POP을 즐기고 한류 융합 콘텐츠가 세계로 뻗어나간다면 서울 관광사업과 청소년·여성스포츠클럽이 더욱 활발해질 것으로 기대한다”라고 밝혔다.



차가운 바람이 귓볼을 스치던 12월, 김병지 강원FC 대표이사와 마포스포츠클럽 축구 꿈나무들은 난지천축구장으로 모였다. 한국 축구의 전설인 김병지 대표이사와 만날 생각에 한껏 들뜬 마포스포츠클럽 학생들은 추운 날씨에도 초롱초롱한 눈빛을 보이고 있었다.

글. 임채홍 사진. 황지현 영상. 신현군

### 마포스포츠클럽

지난 12월 6일, 난지천축구장은 김병지 대표이사에게 축구를 배우기 위해 온 마포스포츠클럽 학생들로 가득 찼다. 오늘 김병지 대표이사와 함께 축구를 배워볼 마포스포츠클럽 학생들은 미래의 축구선수를 꿈꾸며 누구보다 축구를 사랑하고 친구들이었다. 일찍부터 난지천축구장에 도착해 공을 차며 몸을 풀던 아이들은 김병지 대표이사가 도착하자 환호성과 함께 그를 맞이했다.

마포스포츠클럽은 스포츠클럽 중심의 선수 육성을 통해 우수한 선수를 발굴하는 스포츠클럽 육성 지원 사업에서 운영하는 클럽 중 하나다. 현재 마포구, 영등포구, 중랑구, 에어스윙 등 4개 클럽이 운영되고 있으며 서울특별시체육회가 지원 중이다. 마포스포츠클럽은 크게 전문선수반, 선수육성반, 취미반으로 나뉘어진다. 특히 국가에서 운영기금과 공공체육시설을 지원받는 만큼, 저렴한 회비로 아이들에게 전문적인 교육을 제공하고 있다.

### 드리블을 사랑하는 남자

“안녕하세요. 강원FC 대표이사 김병지입니다. 드리블을 사랑하는 남자입니다. 오늘 학생들이 이 시간을 오래 기억할 수 있도록 재밌게 즐겨보겠습니다.”

### 오늘의 축구 선생님 ‘김병지 강원FC 대표이사’

김병지 대표이사는 한국 축구를 대표하는 전 축구 선수다. 오랜 기간 국가대표로 뛰며 대한민국 축구의 저력을 보인 김병지 대표이사는 트레이드마크인 노란색 꽂지머리로도 우리에게 익숙하다. 선수를 은퇴한 이후에도, 지상파 방송과 유튜브 등 활발한 방송 활동을 이어가고 있으며 2023년부터 강원FC의 대표이사직을 맡았다.



## 전 축구 국가대표 김병지 대표이사와 함께! 마포스포츠클럽, 축구를 통해 도전하는 마인드를 배우다



QR코드를 스캔하면  
영상을 보실 수 있습니다.



S O C C e r





아이들의 힘찬 응원과 함께 시작된 오늘의 수업은 김병지 대표이사의 시그니처인 드리블로 막을 열었다. “아저씨가 제일 잘하는 게 뭐야?” 김병지 대표이사의 말에 아이들은 “골키퍼요!” “수비요!” 저마다의 대답을 하다 마침내 한 아이의 입에서 “드리블이요!”라는 말이 나오자 김병지 대표이사는 웃으며 말을 이어갔다. “그렇지. 그럼 드리블을 할 때 가장 중요한 게 뭘까? 스텝을 밟을 때 항상 공이 같이 올 수 있어야 해요. 이걸 우리나라에서 가장 잘하는 게 누구일까요? 바로 이강인 선수죠.” 직접 시범과 함께 김병지 대표이사가 공을 드리블하자 학생들은 한 순간이라도 놓칠세라 집중하며 지켜보았다. 학생들의 감탄사가 나오자 김병지 대표이사는 “볼과 몸이 같이 움직이면서 방향 전환을 빨리할 수 있어야 드리블을 잘하는 거예요”라며 “저는 선수 시절에 몸보다 공이 먼저 가는 실수를 했었는데 여러분은 그러면 안 됩니다!”라며 농담 섞인 조언을 이어갔다. 웃으며 드리블 수업을 마친 김병지 대표이사는 아이들의 요청에 공을 빼앗기지 않고 계속 가지고 있는 볼 키퍼에 대해 알려주기 시작했다. “공을 받을 때 인사이드 중앙으로 받으면 ‘착’ 하고 소리가 나요. 공을 받고 상황이 괜찮으면 패스할 동료들 찾으면 되고, 그게 아니라면 바로 달리면서 상황을 봐야해요.”

설명을 마치고 직접 학생들과 1:1로 패스를 주고받으며 동작을 보여주자 학생들도 수업에 집중하며 기본기를 다졌다.

### 축구는 실전으로 배우는 것

드리블부터 볼 키퍼, 패스까지 축구의 기초를 다시 복습한 학생들. 이젠 이들이 가장 기다려온 김병지 대표이사와 함께하는 연습게임 차례다. 잔뜩 상기한 얼굴로 필드 위의 김병지 대표이사를 연신 쳐다보던 학생들은 휘슬소리와 함께 달려가기 시작했다. 쭉뚫거리는 것도 잠시, 게임이 시작하자 오로지 공과 승리에만 집중한 아이들은 추운 날씨도 잊고 공을 찾다. 김병지 대표이사도 마치 현역 시절로 돌아간 듯, 게임에 몰입하며 코치를 이어갔다. “몸과 공이 같이 나가야지!” “방금 패스할 때 시야 좋았어. 그렇게만 해.” 긴박한 게임의 흐름을 증명하듯, 학생들과 함께 거친 숨을 몰아쉬면서도 그는 끊임없이 아이들에게 조언을 했다. 그렇게 한참 이어진 연습게임은 결국 김병지 대표이사가 있는 팀이 승리하며 종료됐다. 연습게임이 끝나고 잠깐의 쉬는 시간. 학생들은 땀을 닦으며 눈치를 보더니 하나둘 준비해온 사인지와 유니폼을 꺼내기 시

작했다. 평소 팬서비스가 좋기로 유명한 김병지 대표이사는 학생들 한 명 한 명에게 사인을 해주며 응원의 메시지를 전했다. “축구를 하면 책임감도 강해지고 리더십도 길러져요. 나중에 어떤 삶을 살더라도 축구를 통해 도전하는 마인드를 배운 여러분은 멋진 어른이 될 거예요.”

뜻밖의 팬사인회가 마무리된 후, 마포스포츠클럽의 골키퍼 이상호 학생과 김병지 대표이사의 1:1 특별코치가 이어졌다. “우선 공 잡는 자세부터 확인해보자” 김병지 대표이사는 직접 공을 던지고 차며 이상호 학생의 자세를 점검했다. “공이 날아오면 바로 잡을 준비가 되어있어야 해요. 지금 자세를 보면 팔이 뒤로 갔다가 올라오는데 이러면 타이밍 놓쳐서 공을 안정적으

로 잡을 수 없어요. 그래서 미리 공을 잡을 준비를 하는 게 중요해요.” 동작부터 마인드까지 세세한 코칭이 이어지자 이상호 학생의 자세가 눈에 띄게 달라졌다. “팔꿈치가 벌어지면 절대 안 돼요. 왜냐면 공을 잡을 수 있는 높이 자체가 달라지기 때문이에요. 지금 알려드린 건 꼭 명심하면 좋겠어요.”

### 한겨울 밤의 꿈

김병지 대표이사에게 1:1 코치를 받은 마포스포츠클럽의 골키퍼 이상호 학생은 “김병지 전 선수에게 1:1로 골키퍼 코칭을 받으니 골키퍼를 하고 싶다는 마음이 더 커졌어요”라며 “자세도 교정해주시고 여러 팁을 알려주셔서 앞으로는 공을 더 잘 잡을 수 있을 것 같아요”라고 소감을 전했다.

김병지 대표이사의 팬이라는 정명규 학생은 “국가대표 시절처럼 진지하게 게임에 참여해주셔서 너무 재밌었어요. 특히 연습 게임하면서 김병지 전 선수가 드리블할 때 공을 뺏으려고 수비 자세를 취했는데 칭찬해주셨던 게 오래 기억에 남는 것 같아요”라며 “누구보다 열심히 노력해서 훌륭한 축구선수가 되겠습니다”라고 포부를 밝혔다.

어느덧 해가 지고 어둑해지며 수업을 마무리할 시간이 다가왔다. 김병지 대표이사는 학생들과 기념사진을 찍으며 책을 나눠주는 작은 이벤트도 진행했다. 오늘 학생들과 함께한 시간이 너무 즐거웠다는 그는 “축구 선수라는 꿈을 가지고 열심히 하는 학생들을 보니 대한민국 축구의 미래가 밝다고 생각했습니다”라며 “저도 열심히 노력해서 아이들을 또 지도할 수 있는 기회가 있으면 좋겠습니다. 오늘 이 자리를 마련해 준 서울특별시체육회에도 감사의 마음을 전합니다”라고 전했다.

수업 내내 웃는 얼굴로 학생들에게 조금이라도 더 알려주기 위해 노력한 김병지 대표이사. 그런 김병지 대표이사의 진심을 알고 추운 겨울날에도 땀으로 흠뻑 젖을 정도로 열심히 뛰 학생들. 이 모든 순간이 한겨울 밤의 꿈처럼 빠르게 지나갔지만, 이들의 마음 속엔 오래오래 기억될 하룻밤이었다.



i n f l u e n c e r



# 서로의 춤으로 멋을 나누다

비보잉으로도 알려진 브레이킹은 스트리트댄스의 한 장르로 힙합의 4대 요소다. 화려한 동작과 리듬을 타며 브레이킹을 추는 댄서들을 보고 있으면 나도 모르게 고개가 끄덕여진다. 오늘은 브레이킹 국가대표이자 서울시청 소속 전지에 선수와 서울시립대학교 스트리트댄스 동아리 R.A.H가 서로의 멋을 나누기 위해 만남을 가졌다.

글. 임채홍 사진. 신현균



서울시청 전지에 선수와 만난  
서울시립대학교 스트리트댄스 동아리 R.A.H



## 같이 즐겨요

2021년 국가대표 선발전을 통해 처음 태극마크를 달은 서울시청 전지에 선수는 지금까지 각종 국제 대회에 참가하며 전 세계를 누비고 있다. 신선함을 뜻하는 'Fresh'와 예쁜 아이라는 뜻의 'Bella'가 합쳐진 닉네임 'Freshbella'처럼 그녀는 항상 새로운 춤으로 우리를 놀라게 한다. 오늘 학생들과의 만남이 기대된다는 그녀는 "어렸을 때 춤을 추면서 어떤 점이 어려웠는지 생각해 보고 그 부분을 어떻게 잘 알려줄지 고민하면서 왔어요. 춤을 좋아하는 사람들끼리 모인 만큼 더 잘해주고 싶은 마음이 커요"라며 기대감을 전했다.

서울시립대학교 스트리트댄스 동아리 R.A.H는 브레이킹뿐만 아니라 힙합, 락킹, 왁킹 등 다양한 장르의 춤을 즐기는 120여 명의 부원으로 구성됐다. 이들은 학교 내 크고 작은 행사들의 찬조 공연과 다른 대학교와 친목 배틀을 통해 춤을 즐기고 있다. 오성우 학생은 춤을 망설이는 사람들에게 "새로운 시작은 설렘과 두려움을 동반하지만, 두려움보다 설렘이 집중해서 도전하시면 좋겠어요. 평생의 취미로 남을 수 있으니까요"라며 같이 춤을 즐기라고 전했다. 김도연 학생도 남들의 시선 때문에 춤을 주저하는 사람들에게 같이 춤을 추자고 말했다. "저는 춤을 잘 추는 것보다 춤을 좋아하는 게 중요하다고 생각해요. 즐기면서 꾸준히 하면 실력은 늘기 마련이니까요. 약간의 자신감만 있다면 저희와 재밌게 놀 수 있으니 망설이지 마세요!"



## 사람들의 시선을 끌여라!

이번 만남은 서울시립대학교 학생회관에 있는 마루연습실에서 이뤄졌다. 힙합 특유의 리듬과 함께 몸을 풀고 있는 이들의 모습에선 묘한 긴장감과 흥분이 맴돌고 있었다.

"안녕하세요? 브레이킹 국가대표 'Freshbella' 전지예입니다. 반갑습니다." "서울시립대학교 스트리트댄스 동아리 R.A.H입니다. 잘 부탁드립니다!" 먼저 적막을 깬 전지에 선수는 인사를 나누며 학생들에게 춤을 춘 시간을 물어보았다. 올해 처음 시작한 초보부터 경력 3~4년까지 다양한 답변을 들은 전지에 선수는 기술보다 브레이킹의 기본기인 탭락(Toprock)을 같이 해보자고 제안했다. "탭락은 브레이킹의 시작인데 여기서부터 분위기를 바꾸고 심사위원들의 주목을 받을 수 있는 노하우를 알려드릴게요." 음악에 맞춰 자연스럽게 리듬을 타던 전지에 선수는 "탭락을 하다 자연스럽게 고다운(탭락에서 풋워크로 들어가는 동작)으로 넘어갈 때 리듬 체인지(엇박자)로 변화를

주는 게 좋아요. 그래야 사람들의 주목도 받고 색다른 느낌을 줄 수 있어요"라고 조언했다. 이 말을 들은 학생들이 곧이어 각자 구성한 탭락을 보여주며 자신만의 개성을 보여주자 전지에 선수는 계속해서 조언을 이어갔다. "춤을 출 때 중간중간 끊기는 부분이 최대한 없어야 해요. 그러면서 사람들이 저를 계속 보게끔 때로는 양손을, 때로는 한 손을 쓰면서 변화를 주는 게 포인트예요."

그렇게 어색했던 첫 만남도 잠시, 좋아하는 춤과 신나는 음악을 통해 하나가 된 이들은 끊임없이 춤을 추며 이 시간을 즐기기 시작했다. 이전에 대회에도 참가한 경험이 있다는 김도연 학생은 "브레이킹은 어려운 동작이 많아 체력적으로 힘들어요. 하지만 자유로운 움직임과 신나는 음악으로 분위기를 끌어올릴 수 있다는 게 재밌습니다"라며 브레이킹의 매력을 설명했다.

탭락을 마무리한 후, 오늘의 하이라이트인 '사이퍼'가 시작됐다. 사이퍼(Cyber)는 힙합의 문화로 서로의 춤을 자유롭게 배틀 형식으로 보여주는 것이다. "사이퍼에서 중요한 건 사람들이 사방에 있다는 거예요. 그래서 눈앞의 상대도 중요하지만 현장에 있는 사람 모두가 볼 수 있도록 동선이나 동작을 잘 구성해야 해요." 설명을 마친 전지에 선수가 직접 춤을 보이자 학생들도 추임새를 넣으며 흥을 올리기 시작했다. 이제는 R.A.H 학생들이 보여줄 차례. 동그렇게 모인 진행 안에서 순서대로 한 명씩 나와 바닥을 끌고, 때로는 상대를 도발하며 멋진 움직임을 보여주자 분위기는 점점 고조됐다. "시선은 항상 위를 향해야 해요. 바닥을 보면서 춤을 추면 사람이 작아 보이거든요. 이걸 직접 상대할 때 확연하게 차이 나니까 꼭 알고 계시면 좋겠어요." 국가대표의 조언을 받은 덕분일까. 처음엔 자신의 춤에만 집중했던 학생들은 두 번째 사이퍼에선 공간을 넓게 쓰고 시선도 마주치며 달라진 춤을 보여주었다. "마지막으로 싸이퍼는 항상 나갈 준비가 되어있어야 해요. 지금은 순서대로 진행했지만 원래는 리듬을 계속 타면서 언제든 자신의 춤을 보여줄 타이밍을 봐야 해요." 그렇게 세 번째 사이퍼를 마친 이들의 얼굴은 땀과 열정으로 한껏 상기되어 있었다.



“ 새로운 시작은 설렘과 두려움을 동반하지만, 두려움보다 설렘이 집중해서 도전하시면 좋겠어요. 평생의 취미로 남을 수 있으니까요 ”







**완벽할 순 없다**

춤을 통해 몸으로 하는 대화가 끝나고, 이제는 R.A.H 학생들이 평소 브레이킹을 하며 궁금했던 점을 전지에 선수에게 물어보는 질문 시간. 조호진 학생은 평소 배틀이나 프리스타일을 할 때 어떤 점을 중요하게 생각하는지 궁금하다고 질문했다. 이에 전지에 선수는 “대회의 경우 완성도를 높이기 위해 연구를 많이 했어요. 같은 동작이라도 노래에 맞게 잘 적용하는 것도 중요하다고 생각해요”라고 답했다. 곧이어 김건우 학생은 “브레이킹은 동작이 많아 연습할 게 많은데 그날그날 연습할 내용이나 레퍼토리를 정하고 하시나요?”라고 질문했다. 잠시 고민하던 전지에 선수는 “어떤 연습을 할지 계획을 짜는 편이고 제가 생각하든 연습량은 무조건 지키는 편이에요”라고 전했다. 이어 “레퍼토리만 연습하면 생기는 단점이 있어요. 대회 같은 실전에서 실수가 나왔을 때 머릿속은 연습한 레퍼토리를 완벽하게 해야 한다는 생각뿐이어서 오히려 대처 능력이 떨어지더라고요”라며 솔직한 답변을 전하기도 했다. 한참 진지한 대화가 오가는 중, 오성우 학생은 “평소 옷을 멋있게 입으시는데, 좋아하는 브랜드나 참고하는 사람이 있는지 궁금합니다”라고 질문을 던졌다. 순간 웃음이 터진 학생들은 중요한 내용이라

며 눈을 반짝였다. “후원받는 브랜드가 있지만 중요한 건 다양한 사이즈와 스타일의 옷을 입어보는 거예요”라고 전한 그녀는 “어릴 때는 투팩(2Pac) 같은 90년대 힙합 아티스트의 뮤직 비디오를 보면서 따라 입었어요. 그러면서 점점 저만의 스타일이 정립된 것 같아요”라고 말했다. 질문을 받기만 하던 전지에 선수도 학생들에게 궁금한 것이 있다고 말했다. “여기서 대회에 나가본 학생이 있나요?” 몇몇 학생이 손을 들자 그녀는 실력을 늘리는 건 대회가 최고라고 덧붙였다. “대회에 나와 사람들과 배틀하는 건 두렵죠. 하지만 현장의 분위기, 긴장감, 흥분을 느끼면서 경험을 많이 쌓아야 실력이 빨리 늘어요. 그런데 요즘 대회에 나가면 저보다 나이 많은 사람이 보여도 젊은 사람이 별로 없더라고요.” 현 상황의 아쉬움을 전한 그녀는 “아무리 연습을 많이 해도 완벽할 순 없고 결국 춤은 사람들에게 보여야 의미가 있는 거예요. 대회에 나와 서로 얼굴도 알아가면서 재밌게 브레이킹을 즐기면 좋겠습니다”라며 진심을 전했다.

**함께 나아가요**

신입생 환영회 때 R.A.H의 무대를 보고 브레이킹에 빠졌다는 오성우 학생은 “타 장르에 비해 테크니적인 동작들이 많은데 몸으로 직접 부딪히고 배우면서 성취감을 느끼는 게 브레이킹의 재미 포인트라고 생각해요”라고 전했다. 브레이킹의 매력으로 ‘멋’을 꼽은 손의교 학생은 “아크로바틱한 동작을 아슬아슬하게 이어가며 큰 한방을 보여주는 모습이 마치 영화 속 주인공처럼 멋있게 보이는 것 같아요”라고 전했다. 전지에 선수는 “연습한 동작을 대회에서 보여줬을 때 현장에서 나오는 사람들의 반응이 브레이킹의 매력이라고 생각해요”라고 전했다. 하지만 이런 전지에 선수도 과거엔 브레이킹에 진입 장벽을 느꼈었는데 그 이유는 바로 싸이퍼 때문이었다고 말했다. “중학생 때 브레이킹 첫 수업으로 싸이퍼를 경험했는데 그게 너무 무서워서 한동안 시도를 안 했어요. 그러다 당시 알고 지내던 비걸 언니가 옆에서 춤추는 걸 보고 따라 하



면서 조금씩 시작한 게 지금까지 오게 됐네요.” 브레이킹을 시작했던 과거를 추억하던 그녀는 오늘 함께한 서울시립대학교 R.A.H 학생들에게 응원의 메시지를 남겼다. “앞으로 대회나 행사에서 자주 보면 좋겠어요. 서로 피드백도 주고받으며 브레이킹 신(Scene) 자체의 레벨을 같이 올려가면 좋겠습니다!”





손은 눈보다 빠르다. 스포츠스태킹을 하는 선수의 손을 보면 영화 속 대사인 줄만 알았던 이 말에 공감할 수밖에 없을 것이다. 끊임없이 자기 자신과 싸우며 0.001초 차이로 승부가 가려지는 스포츠스태킹의 세계로 들어가 보자.

글 임채홍 사진 황지현

## 서울고덕초등학교 스포츠스태킹팀 손으로 펼치는 육상경기

몸치면 된다

### 손은 눈보다 빠르다

스포츠스태킹은 플라스틱 컵을 빠르게 쌓고 풀어내며 기록을 겨루는 스포츠다. 종목 자체는 단순하지만 선수들의 영상을 보면 경이로운 속도로 컵이 움직이는 걸 볼 수 있다. 서울고덕초등학교(이하 고덕초)는 올해 서울특별시교육감배 학교스포츠클럽 스포츠스태킹 대회에서 남·여 학생부 모두 우승을 차지했다. 작년에 이어 올해로 2연패를 달성한 고덕초 스포츠스태킹팀 학생들의 얼굴엔 자부심이 가득했다.

“다들 손부터 풀어볼까” 고덕초 남자부 표태호 감독의 지시가 떨어지자 학생들은 형형색색의 플라스틱 컵을 꺼내들고 연습을 시작했다. 눈 깜짝할 새에 컵을 쌓고 내리는 학생들의 움직임에선 이들이 얼마나 열심히 연습했는지가 느껴졌다. 아이들을 바라보던 표태호 감독은 “대회가 있으면 매주 토요일마다 오전에 나와서 연습을 했어요. 특히 작년에 이어 올해 또 우승을 하겠다는 학생들의 의지가 컸기 때문에 더 열심히 훈련에 임했습니다”라고 전했다.



서울스포츠 2025 JAN + FEB



보라색 단체복을 뽐내며 준비를 마친 학생들에게 표태호 감독은 본격적인 훈련을 지시했다. 처음 훈련은 4명이 한 팀을 이루어 겨루는 3-3-3 릴레이 방식. 여기서 3-3-3은 컵을 3개씩 쌓고 푸는 방식으로 숫자에 따라 쌓는 컵의 개수가 달라진다고 생각하면 쉽다. 남녀로 나누어 시작한 연습은 이내 진지해졌고 앞치락뒤치락 하면서 5세트 집전까지 가기도 했다.

고덕초 스포츠스태킹팀은 현재 남학생 10명, 여학생 7명으로 구성되어 있다. 여자부 양혜진 감독은 “평소에는 남학생들과 여학생들 간에 선의의 경쟁이 있어요. 그러다가도 대회에 나가면 서로 응원도 하고 격려도 해주면서 팀워크를 보여줘서 깜짝 놀라기도 해요”라고 전했다. 다음 훈련은 2인 1조로 이루어져 진행되는 더블 사이클. 사이클은 3-6-3, 6-6, 1-10-1, 3-6-3 순서로 컵을 쌓고 내리는 방식으로 고도의 집중력이 필요한 종목이다. 특히 더블 사이클은 2인 1조로 왼편에 있는 사람은 왼손만, 오른편에 있는 사람은 오른손만 쓸 수 있기 때문에 팀워크가 관건이라고 한다. 오랜 합을 자랑하듯, 익숙하게 자리를 잡고 마치 한 몸처럼 컵을 쌓는 학생들의 모습에선 감탄이 절로 나왔다.



했어요. 이렇게 극적으로 우승하니 학생들이 울면서 기뻐하더라고요. 아마 그 순간은 학생들이 평생 못 잊을 만큼 기억에 남지 않을까 싶어요.”

5학년 서채영 학생은 지난 대회에서의 떨렸던 기억을 이야기했다. “대회에 나가니 생각보다 더 떨리고 긴장도 됐어요. 그래도 주말마다 열심히 연습했고 실수해도 팀원들이 괜찮다고 응원을 해준 게 기억에 남아요. 이런 끈끈한 팀워크 덕분에 대회에서 우승할 수 있었던 것 같아요.”

### 스스로에 대한 자부심

양혜진 감독은 고덕초 스포츠스태킹팀의 장점으로 학생들의 자부심을 꼽았다. “학생들이 주말 연습에도 항상 성실하게 나올 정도로 스포츠스태킹을 좋아해요. 그리고 스포츠스태킹을 좋아하는 만큼 자부심도 있어요. 팀 유니폼을 연습할 때만 입는 게 아니라 평일에도 입고 등교할 정도니까요.” 특히 벌써부터 2025년 계획을 세우는 학생들의 모습에서 진심이 느껴졌다고 전했다. “실력이 좋은 6학년들이 졸업할 하니 어떻게 공백을 채울지 고민을 하더라고요. 학생들이 먼저 진지하게 임해주시니 저와 표태호 감독님도 어떻게 하면 학생들을 더 도와줄 수 있을지 고민하는 것 같아요.”



### 나 자신과의 싸움

스포츠스태킹은 기본적으로 나 자신과의 싸움이다. 일정 수준까지 실력이 느는 건 금방이지만, 벽에 부딪혔을 때 그 한계를 넘는 데는 시간이 오래 걸린다. 4학년부터 스포츠스태킹을 시작했다는 허윤후 학생은 “처음 사이클 기록을 8초에서 7초로 단축할 때 2달이 걸렸어요. 지금은 6학년인데 기록은 6초 후반이에요”라고 전했다. 특히 연습할 땐 기록을 깨기 위해 속도에 중점을 두지만 대회에선 실수를 안 하는 것이 더 중요하다고 덧붙였다. 중학교에 진학해도 꾸준히 스포츠스태킹을 하겠다고 전한 그는 국가대표 선발전에 나가는 것을 목표로 노력하겠다고 덧붙였다.

행운의 숫자 7을 등번호로 정했다는 김연후 학생은 “사이클 기록을 6초대로 단축하는 것이 제 목표예요. 사실 6초대는 국가대표급 기록이지만 꼭 도전해 보고 싶어요”라며 당찬 포부를 밝히기도 했다.

자신이 좋아하는 무언가에 진심을 다했던 이 순간은 앞으로 학생들에게 값진 경험이 될 것이다. 스스로의 한계에 부딪히고 극복해가는 스포츠스태킹을 거울삼아, 앞으로 멋진 미래를 그려나갈 고덕초 학생들을 응원해 본다.



“대회가 있으면 매주 토요일마다 오전에 나와서 연습을 했어요. 특히 작년에 이어 올해 또 우승을하겠다는 학생들의 의지가 컸기 때문에 더 열심히 훈련에 임했습니다”

표태호 감독



### 극적인 우승

양혜진 감독은 올해 있었던 서울특별시교육감배 학교스포츠클럽 대회에서 겪었던 에피소드를 밝히기도 했다. “남자부는 큰 고비 없이 우승을 했어요. 여자부도 결승까지 무난하게 올라갔는데 결승전 1세트를 진거예요. 대회 첫 패배라 학생들이 많이 당황했는데 그래도 후반 2-4 세트를 내리 이기며 우승을





# 스포츠 웨어, 나만의 개성을 나타내는 '코어 패션'으로 재탄생

## 스포츠 웨어와 일상복의 경계가 무너지다

일명 'OO코어'로 불리는 패션 트렌드는 자연스러운 멋을 추구하는 스타일인 '놈코어(Normcore)'가 결합된 말이다. 앞에 붙는 단어가 개성을 나타내는 말이라면, 자연스러운 멋이라는 뜻을 만나 일상화된다는 의미를 가진다. 패션업계에서는 이러한 코어 패션의 흥행은 자기표현을 중시하는 MZ세대의 특징과도 관련 있다고 보고 있다.

코로나19 기점으로 확산된 '헬시 플래저(Healthy Pleasure)' 트렌드를 비롯해 '오운완'(오늘 운동 완료라는 의미), '갓생'(인생을 열심히 살고 있다는 의미) 등의 키워드가 스포티하고 건강한 무드로 연결된다는 것이다. 헬시 플래저는 건강을 유지하면서도 즐거움을 추구하는 라이프 스타일을 말한다. 이로 인해 피트니스, 러닝, 골프, 테니스 등 다양한 스포츠를 여가로 즐기는 MZ 세대가 증가한 것도 스포츠 웨어의 일상화에 한몫을 했다. 스포츠와 스타일리스함이 결합된 패션은 무한한 확장성과 함께 지속적인 인기를 누릴 것으로 보인다.

스포티한 감성과 편안함을 앞세운 스포츠와 결합한 패션 트렌드가 대세로 떠오르고 있다. 특히 코로나19 이후 블록코어, 고프코어, 발레코어 등 특정 스포츠와 결합된 패션 스타일이 MZ세대에서 인기를 얻으면서 색다른 조합이 끊임없이 등장하고 있다.

글 정단비



## 애슬레저룩으로 시작된 스포츠웨어의 일상화

스포츠 웨어의 일상화에 대한 첫 신조어로는 '애슬레저룩'을 꼽을 수 있다. 애슬레저룩은 운동경기(Athletic)와 레저(Leisure) 합친 말이다. 애슬레저룩은 지금의 대세인 '코어 패션' 보다 앞서 생긴 신조어로, 편안한 옷과 운동복의 조합을 통칭하고 있다. 국내 애슬레저 시장은 지난 2016년 1조 5000억 원 규모에서 코로나19 직후인 2020년 3조 원, 2023년 3조 5000억 원까지 커졌다.

애슬레저 브랜드인 제시믹스와 안다르는 레깅스에서 시작해 러닝, 수영, 골프 등 각 종목별 패션으로 제품군을 넓히며 패션업계 불황에도 높은 성장세를 보이고 있다. 애슬레저룩은 최근 러닝 열풍에 '러닝코어(Runningcore)' 패션으로도 확장되고 있다. 에이블리에



따르면 젊은 층을 중심으로 불고 있는 러닝 열풍에 올해 8월 애슬레저 카테고리 거래액이 6배 가까이 급증했다.

## 나만의 개성을 패션으로 보여준다

스포츠와 패션을 접목한 코어 패션은 자신의 개성을 보여줄 수 있는 수단으로도 사용되기도 한다. 점차 다양화되고, 개인화되는 시대 흐름과도 이어진다.

MZ 세대들에게 인기를 얻고 있는 '블록코어(Blokecore)' 패션은 영국의 남성들을 지칭하는 '블록(Blocke)'과 평범한 멋을 추구하는 '놈코어(Normcore)'의 합성어로 스포츠 유니폼 스타일을 일상에 접목한 패션이다. 영국 남성들이 축구팀 셔츠를 일상생활 중 입을 데서 영감을 받았다.

블록코어는 지난 2020년 발레시아가가 FW 컬렉션에서 스포츠 유니폼과의 컬래버레이션을 선보이면서 입소문을 타기 시작했다. 국내에서는 지난 2022년 아이돌 그룹 뉴진스를 시작으로 블랙핑크 등 K팝 스타들이 즐겨 입는 스타일이 되면서 '힙(Hip)'한 스타일링으로 급부상했다.

무신사에 따르면 지난 6월 무신사의 유니폼 카테고리 거래액은 지난해 동기 대비 382%가 증가했다고 한다. 유니폼 콘셉트의 소재인 메시 소재 상품의 판매도 늘고 있다. LF는 스포츠 브랜드 챔피온의 나일론 메시 상품 판매가 전년 대비 2.5배 이상 급증했다고 밝혔다.

또 캠핑, 하이킹 등 아웃도어 활동의 열풍이 이어지면서 '고프코어(Gorpcore)' 패션이 탄생했다. 고프(Gorp)는 야외 활동을 할 때 많이 먹는 그레놀라(Granola), �트(Oat), 건포도(Raisin), 땅콩(Peanut)의 앞 글자를 따서 만들어진 말이다. 고프코어는 기능성 의류에 그쳤던 과거 아웃도어룩에서 한발 더 나아가 일상에서도 입을 수 있는 개성 있는 믹스 매치를 선보인다.

여성들 사이에서 인기를 얻고 있는 '발레코어(Balletcore)' 패션도 있다. 블랙핑크 제니와 영화 '바비'로 인해 주목받고 있는 발레코어는 발레 특유의 우아함을 일상복으로 표현한 패션이다. 재해석한 발레슈즈, 프릴, 워머 등이 주요 아이템이다. 업계에서는 필라테스나 발레를 취미로 즐기는 사람들이 늘어난 것도 영향을 끼친 것으로 보고 있다. 이외에도 자동차 경주 선수를 일컫는 카레이서의 패션을 일상복으로 연출하는 '레이싱 코어(Racingcore)'도 주목받고 있다.

글을 쓴 정단비는 솔로이코노미 미디어 '데일리팝'을 운영하고 있으며, 뉴스레터 '혼샐레터'를 발행하는 트렌드 전문가다.



ESG 경영이 기업의 필수 요소로 자리매김하면서, 기업들은 단순히 이윤 추구를 넘어 사회적 책임과 환경 보호에 대한 요구에 적극적으로 부응하고 있다. 이러한 시대적 흐름 속에서 직장인 스포츠는 기업의 ESG 경영을 실현하는 효과적인 수단으로 주목받는 중이다. 본 칼럼에서는 직장인 스포츠가 ESG 경영에 미치는 다양한 긍정적인 효과를 살펴보고, 국내외 사례를 통해 그 가능성을 탐구하고자 한다.

글: 최봉혁

# ESG 경영과 직장인 스포츠

스포츠와 ESG

## 직장인 스포츠가 ESG 경영에 미치는 영향

### 1. 직원의 건강 증진 및 복지 향상

직장 내 스포츠 활동 동호회 활성화는 규칙적인 운동을 통해 직원들의 체력을 향상시키고 만성 질환 예방에 기여한다. 업무에서 발생하는 스트레스 해소, 우울증 예방, 집중력 향상 등 정신 건강 증진에 도움을 준다. 건강한 신체와 정신 상태는 업무 능률을 높이고 생산성을 향상시킨다.

### 2. 사회적 책임 이행

직원들의 스포츠 참여를 통해 지역사회 스포츠 문화를 활성화하고, 건강한 사회 분위기를 조성한다. 스포츠를 통한 나눔과 봉사 활동은 기업의 사회적 책임을 실천하는 모범이 된다.

### 3. 기업 이미지 제고

직원들의 건강과 행복을 중시하는 기업 문화를 대외적으로 알려 기업 이미지를 향상시킬 수 있다. 매력적인 직장 환경 조성은 직원들의 만족도를 높여 우수 인재 유치 및 유지에 기여한다.

국내외 기업들은 직원들의 건강 증진과 소통 강화를 위해

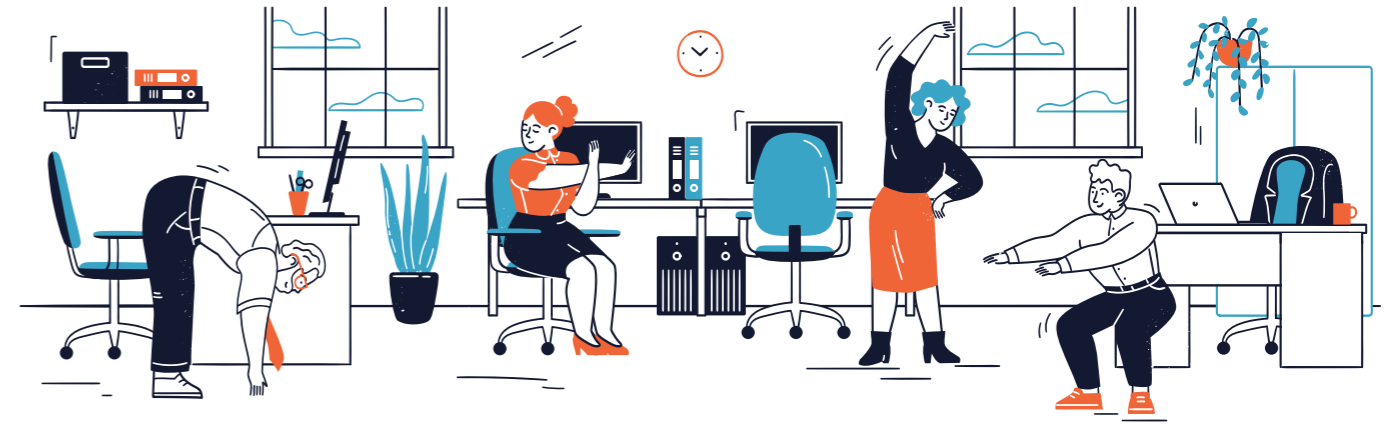
다양한 직장인 스포츠 프로그램을 운영하고 있다. 국내의 대표적인 사례로, 삼성전자는 임직원 건강 증진 프로그램을 통해 직원들의 건강 관리를 지원하고 있다. 이 프로그램은 직원들이 신체적, 정신적으로 건강하게 근무할 수 있도록 돕고, 다양한 건강 관련 활동과 교육을 제공하고 있다. LG전자는 스포츠 동호회를 활성화하여 직원 간의 소통과 협력을 강화하고 있다. 스포츠 활동을 통해 직원들이 서로 교류하고 팀워크를 쌓을 수 있는 기회를 제공함으로써, 직장 내 분위기를 긍정적으로 바꾸고 있다.

해외 사례로는 구글이 대표적이다. 구글은 직원들에게 무료 피트니스 시설과 프로그램을 제공하여, 직원들이 언제든지 운동을 통해 건강을 관리할 수 있도록 지원하고 있다. 나이키는 직원들의 건강 증진을 위해 다양한 스포츠 이벤트를 개최한다. 이를 통해 직원들은 적극적으로 사내 스포츠 활동에 참여하며 건강한 라이프스타일을 유지하고 있다.

이와 같이, 국내외 기업들은 직원들의 건강 증진과 소통 강화를 위해 다양한 프로그램과 시설을 제공하고 있으며, 이를 통해 직장 내 건강한 문화를 조성하고 있다. 이는 직원들의 만족도를 높이고, 기업의 전반적인 생산성과 효율성을 향상시키는 데 중요한 역할을 하고 있다.

직장인 스포츠는 단순한 여가 활동을 넘어 기업의 ESG 경영을 실현하는 핵심적인 역할을 수행한다. 직원들의 건강 증진, 사회적 책임 이행, 기업 이미지 제고 등 다양한 측면에서 긍정적인 효과를 창출하며, 지속 가능한 성장을 위한 필수적인 요소로 자리매김하고 있다. 직원들의 다양한 요구를 반영한 맞춤형 스포츠 프로그램 개발이 필요하다. 스포츠 활동에 대한 지속적인 지원을 통해 직원들의 참여를 독려해야 한다. 스포츠 프로그램의 효과를 측정하고 개선하기 위한 체계적인 시스템 구축이 필요하다.

앞으로 직장인 스포츠는 더욱 확산될 것으로 예상된다. 특히, 코로나19 팬데믹 이후 건강에 대한 관심이 높아지면서 직원들의 건강 관리에 대한 기업들의 요구가 더욱 커질 것이다.



또한, ESG 경영이 기업의 필수 요소로 자리매김하면서, 직장인 스포츠는 기업의 사회적 책임을 실천하는 중요한 수단으로 활용될 전망이다.

## 직장인 스포츠 활동, 건강과 생산성 향상을 위한 과학적 근거

직장인들의 스포츠 활동이 건강과 생산성 향상에 미치는 긍정적인 영향은 이미 다양한 연구를 통해 밝혀졌다. 특히 세계적으로 권위 있는 기관들의 연구 결과로 직장인 스포츠 활동의 중요성은 더욱 부각됐다.

세계보건기구(WHO)에 따르면 규칙적인 신체 활동은 조기 사망 위험을 30% 감소시키고, 심혈관 질환, 제2형 당뇨병, 특정 암 발생 위험을 줄이는 데 기여한다는 연구 결과가 있다. 또한, 신체 활동은 우울증 및 불안 장애 예방 및 완화에 효과적이라고 보고됐다. 미국 심리학회(APA)는 주 150분 이상의 중등도 강도 운동이 우울증 증상을 30% 감소시킨다고 밝혔다. 또한 운동은 기억력, 집중력, 학습 능력을 향상시키며, 스트레스 호르몬인 코르티솔 수치를 감소시키고, 행복 호르몬인 세로토닌 수치를 증가시키는 데 도움을 준다고 한다. 이와 같이, 신체 활동과 운동 프로그램은 건강 증진과 더불어 정신적

글을 쓴 최봉혁은 ESG RE-100 전문매체 (더이เอส지뉴스)사의 수석 에디터로 재직 중이다. ESG 경영칼럼, ESG RE-100 경영칼럼의 저자이며 강의와 저술활동을 하고 있다.

안정 및 직무 만족도 향상에 큰 도움이 된다. 따라서 기업과 조직에서는 직원들의 건강과 행복을 위해 규칙적인 운동 프로그램을 제공하는 것이 중요하다.

직장인 스포츠 활동이 기업에 미치는 영향도 다양하다. 우선, 생산성 향상 측면에서 보면, 규칙적인 운동은 질병으로 인한 결근을 감소시키고, 업무 집중력을 높이며, 창의성을 증대시키는 데 기여한다. 이러한 효과는 직원들이 건강을 유지하면서 더 높은 생산성을 발휘할 수 있도록 도와준다. 또한, 직원 만족도 향상에도 큰 도움이 된다. 스포츠 활동을 통해 직원들은 소속감을 느끼고, 회사에 대한 충성도가 증가하며, 이직률이 감소하는 경향을 보인다. 이는 직장 내에서 긍정적인 분위기를 조성하고, 직원들이 회사에 대한 만족감을 느끼게 하는 중요한 요소로 작용한다.

기업 이미지 향상에도 긍정적인 영향을 미친다. 직원들의 건강 증진을 위한 기업의 노력은 사회적 책임을 이행하는 이미지로 구축되며, 이는 기업의 브랜드 가치와 신뢰도를 높이는 데 기여한다. 또한, 건강한 직장 문화를 강조하는 기업은 사회적으로도 긍정적인 평가를 받게 된다. 위와 같은 다양한 연구 결과들은 직장인 스포츠 활동이 단순한 여가 활동을 넘어 개인의 건강 증진뿐만 아니라, 기업의 생산성 향상과 직원 만족도 증대에 중요한 역할을 한다는 것을 증명한다.

# 지속가능한 미래를 향한 발걸음

서울스�포츠 2025 JAN + FEB



86 아시안게임과 88 올림픽을 성공적으로 치른 송파구는 명실상부한 스포츠의 도시다. 이런 송파구의 스포츠 활동을 담당하는 송파구체육회가 구민들의 생활체육을 위해 어떤 노력을 하고 있는지 알아보았다.

글. 임채홍 사진. 신현균



함께하는 체육회

## 체육의 즐거움을 함께 나눕니다 송파구체육회

### 구민들의 열정에 보답하고 싶습니다

송파구체육회는 40개 종목, 3만여 명의 회원들이 함께 생활체육을 즐기고 있다. 또한 27개로 이루어진 동체육회는 활발하게 체육 활동을 지속하고 있다. 김원섭 회장은 구민들이 열정을 보여주는 만큼 무료로 스포츠를 즐길 수 있는 종합체육관을 만들어 보답하고 싶다고 전했다.



### 송파구체육회를 이끌고 있는 김원섭 회장을 만나다.

**Q. 회장님은 송파구수영연맹 회장을 역임하시며 스포츠와의 인연을 이어오셨습니다. 회장님이 생각하시는 스포츠의 매력은 무엇인가요?**

**A.** \_\_\_\_\_ 스포츠의 매력은 건강과 화합이라고 생각합니다. 스포츠를 통해 길러진 건강은 자신의 심신뿐만 아니라 인내력과 사회성까지 영향을 미칩니다. 또한 운동하는 순간만큼은 모두 하나가 되기 때문에 화합까지 이룰 수 있습니다. 이런 스포츠의 매력을 알기에 저는 지금도 레포츠 클럽에 가입해 철인3종, 수영, 마라톤 등 다양한 스포츠를 회원들과 즐기고 있습니다.

**Q. 송파구체육회에 당면한 현안은 무엇이라고 생각하시나요?**

**A.** \_\_\_\_\_ 무엇보다 생활체육인이 활용할 수 있는 경기장이 확보되어야 한다고 생각합니다. 하지만 예산이나 부지 등 현실적인 문제로 인해 아직은 목표한 바를 이루진 못했습니다. 또한 구민들이 스포츠에 많은 열정을 보여주는 만큼 그에 상응하는 종합체육관을 만들고 싶습니다. 언제나 구민들이 무료로 사용할 수 있는 시설을 만들어 지금보다 재밌게 스포츠를 즐기셨으면 하는 바람이 있습니다.

**Q. 송파구체육회는 지금까지 종목별로 다양한 대회를 개최하셨습니다. 특별히 기억에 남는 종목이나 대회가 있으신가요?**

**A.** \_\_\_\_\_ 모든 대회가 기억에 남지만 굳이 꼽자면 축구와 수영이 기억에 남습니다. 축구는 가장 인기 있는 생활체육 중 하나이기도 하지만 실력적인 면에서 많이 놀랐습니다. 특히 현장에서 보면 생활체육 대회임에도 프로 구단 못지않은 실력과 열정이 느껴졌던 것 같습니다. 수영은 송파구 수영연맹이 주관하는 한강 크로스 스위밍 챌린지라는 대회가 매년 개최됩니다. 2024년에 9회까지 진행됐는데 사람들이 해외에서도 이 대회에 참가하기 위해 올 정도로 활성화가 됐습니다. 수영에 관심이 있는 분들이라면 꼭 한번 참가해 보시는 걸 추천드립니다.



**Q. 송파구체육회만의 장점은 무엇인가요?**

**A.** \_\_\_\_\_ 사무실에 오랜 경험을 가진 직원이 많습니다. 이분들이 주인 의식을 가지고 열심히 일을 하는데 업무 환경이 뒷받침해 주지 못해 아쉬운 마음도 있습니다. 하지만 송파구체육회 직원들이 누구보다 구민들과 스포츠를 생각하며 일을 한다는 점을 알아주셨으면 좋겠습니다. 구민들과 소통도 잘 되는 편입니다. 제가 민선으로 회장을 맡게 된 만큼 구민들의 의견을 잘 들으려고 노력하고 있습니다.

**Q. 회장님의 경영 철학은 무엇인가요?**

**A.** \_\_\_\_\_ 제가 생각하는 리더는 질문을 많이 해야 한다고 생각합니다. 주변에서 들리는 이야기로 사람을 판단하기보단 직접 다가가 질문도 많이 하며 얘기를 많이 나눠줘야 합니다. 그렇게 사람을 알아가고, 고충도 들으며 더 나은 환경을 만들어 가면 모두가 만족하는 그룹이 될 수 있다고 생각합니다.

**Q. 송파구체육회의 2025년 신년 목표는 무엇인가요?**

**A.** \_\_\_\_\_ 앞으로 송파구체육회는 생활체육과 더불어 엘리트체육에도 관심을 가지려고 합니다. 쉽지 않겠지만 서울시와 협의해 유도, 수영 등 엘리트 종목 선수단을 창단하고 어린이 축구, 야구종목을 체육회장배로 개최할 계획입니다. 또한 각 종목 단체의 사무실을 지원하려고 합니다. 현재 사무실을 가지고 있는 종목은 전체의 30% 정도인데 나머지 70%를 채우기 위해 노력하겠습니다.



송파구체육회 소속 잠2 축구회

# 잠실의 40년 역사를 함께한 우리가 최고입니다!



1981년 창설된 잠2 축구회는 잠실의 근현대사를 같이했다. 화합과 존중을 바탕으로, 좋은 사람들과 함께 공을 차는 게 행복하다는 잠2 축구회 회원들의 얼굴엔 자부심과 활력이 가득했다. 40년 넘게 동호회를 이어온 이들의 이야기를 통해 잊고 있던 내면의 열정을 깨워보자.

글 임채홍 사진 신현균

## 잠실과 같이한 40년

12월의 어느 일요일, 부쩍 추워진 날씨 탓에 길거리엔 지나가는 사람조차 보이지 않았다. 하지만 무슨 일인지 서울잠실고등학교의 운동장은 공 차는 사람들의 함성으로 가득 차 있었다. 초등학생부터 70대 어르신까지 이른 아침부터 축구에 빠져 있는 모습을 보니 역시 사람은 좋아하는 일을 해야 한다는 생각이 절로 들었다.

송파구축구협회 소속 잠2 축구회는 1981년 창단된 축구 동호회로 40년의 역사와 전통을 가진 동호회다. “설이나 추석 당일 아니라면 매주 일요일 오전에 모이고 있습니다. 비가 오나 눈이 오나 말이죠!” 호탕하게 웃으며 축구회를 자랑한 방성덕 고문은 잠2 축구회의 창단 멤버로 40년 넘게 잠2 축구회를 지켜왔다. 축구회가 오랜 기간 이어올 수 있는 이유로 ‘화합’을 꼽은 그는 축구도 좋지만 사람이 좋아서 계속 온다고 말했다. “신기하게 우리 동호회는 좋은 사람들이 계속 들어와요. 따로 테스트를 하는 것도 아닌데 말이예요.”

잠2 축구회에 가입한지 25년 됐다는 이장서 수석부회장은 2025년부터 회장직을 맡게 된다. “회장 임기는 보통 2년이고 차기 회장이 수석부회장을 맡는 구조입니다. 올해 이의규 회장님의 임기가 끝나고 내년부터 제가 잠2 축구회 회장을 맡게 되는 거죠.” 총 인원이 87명이라는 잠2 축구회는 매주 40~45명 정도가 나와서 축구를 즐긴다고 그는 말했다. “우리 동호회의 최대 장점은 화합이 잘 된다는 겁니다. 이미 사회나 직장 생활을 하면서 스트레스도 많이 받으실 텐데 여기서라도 즐거운 마음으로 운동을 즐기실 수 있도록 분위기를 잘 유지하려고 노력하고 있습니다.”

## 중요한 건 분위기

오전 9시가 되자 운동장에서 축구를 하던 사람들이 하나 둘 벤치로 모이기 시작했다. 이진호 재무부회장의 인사와 함께 시작한 이날 조회에선 지난 일주일간의 일들과 앞으로의 행사에 대해 간단한 소개가 이어졌다. 소개가 끝난 뒤, 따뜻한 믹스커피로 몸을 데운 회원들은 본격적으로 축구를 하기 전에 준비운동을 시작했다. 날이 추운 만큼 부상을 입기 쉬워서 몸을 확실히 풀어야 한다고 회원들은 입을 모아 말했다.

준비운동이 끝나고 본격적으로 연습게임이 시작됐다. 옷을 껴입어도 추위가 새어들어오는 날씨였지만 이들의 열정 앞에선 소용없었다. 정신없이 공을 주고받으며 축구를 즐기던 이들의



몸에선 땀이 식으며 하얀 연기가 올라올 정도였다.

“우리 회원들이 웃으면서 축구를 하는데 실력도 좋으세요. 올해 송파구 협회장배 40대 부문에서 우승할 정도니까요!” 아침 조회를 진행했던 이진호 재무부회장은 잠2 축구회의 실력에 대해 자랑을 이어갔다. “다른 동호회는 대회에서 우승하기 위해 선수 출신만 받는 곳도 있어요. 그런데 저희는 그렇지 않아요. 실력은 차차 쌓아가면 되고 즐기는 게 우선이니까요.” 수원에서 축구 동호회를 즐겼다는 그는 잠실 쪽으로 이사를 오며 친구의 소개로 잠2 축구회에 오게 됐다고 한다. “40년 역사를 가졌다는 건 굉장한 겁니다. 저도 축구 동호회를 전에 다녔지만 점점 불협화음이 생기더니 결국 갈라졌거든요. 이렇게 오래 지속할 수 있는 데엔 임원들은 물론이고 회원들도 같이 좋은 분위기를 위해 노력하고 있다는 뜻입니다.”

## 과거와 미래가 함께하는 곳

드넓은 운동장에서 유독 눈에 띄는 한 학생도 있었다. 상대적으로 체격이 큰 어른들을 상대로도 밀리지 않고 공을 드리블하던 오지환 학생은 추운 날씨에도 펄펄 날아다녔다. 현재





"회원들의  
단합이 최고  
강점입니다"



이장서 수석부회장

회원들간의 팀워크는 전국에서도 가장 좋다고 자부합니다. 특히 축구를 즐기면서 불미스러운 일이 안 생기도록 회원들이 협조를 많이 해주셔서 항상 감사한 마음입니다. 힘든 평일을 보내고 주말에 재밌게 운동하고자 나오는 것이니 회원들이 최대한 즐겁게 시간을 보낼 수 있도록 앞으로도 노력하겠습니다.

"앞으로 50년을  
채우고 싶습니다"



방성덕 고문

잠2 축구회는 지난 40년 동안 잠실의 역사와 함께했습니다. 축구를 40~50년째 즐기면서도 아직도 제가 왜 축구를 좋아하는지 정확한 이유를 모릅니다. 그런데도 주말만 되면 저절로 잠2 축구회로 향하는 제자신이 신기하기도 합니다. 40년째 잠2 축구회에 나오고 있는데 앞으로 10년을 더 채우는 게 저의 목표입니다.

잠현초등학교 4학년이라는 그는 할아버지를 따라 잠2 축구회에 오게 됐다고 말했다. 미래에 축구 선수가 되고 싶다는 그는 "4살부터 할아버지를 따라 잠2 축구회에 왔어요. 학교에서도 축구부 활동을 하고 있지만 여기가 제일 재밌어요"라고 말했다. 주말에도 축구를 하다 보니 체력도 좋아졌다는 그는 이곳에서 페어플레이를 배웠다고 전했다. "같이 축구하는 동호회 분들 모두 친절하고 성격이 좋으세요. 서로를 배려하면서 플레이를 하는 만큼 더 안전하고 재밌게 즐길 수 있어서 좋아요." 방성덕 고문은 이곳 잠신고등학교 운동장에서 결혼식을 올렸다. "당시 제 아내는 결혼식을 운동장에서 한다니까 안 좋아했죠. 그런데 요즘엔 과거로 돌아가도 이곳에서 식을 올릴 거래요. 이유를 물어보니 당시 분위기가 너무 좋았던 게 아직도 생생해서 그렇습니다." 너털웃음과 함께 결혼식을 회상한 그의 입가엔 미소가 가득했다. 40년째 잠2 축구회를 지켜온 그는 앞으로 10년을 더 나와 50년을 채우는 게 목표라며 너스레를 떨기도 했다.

**앞으로의 목표**

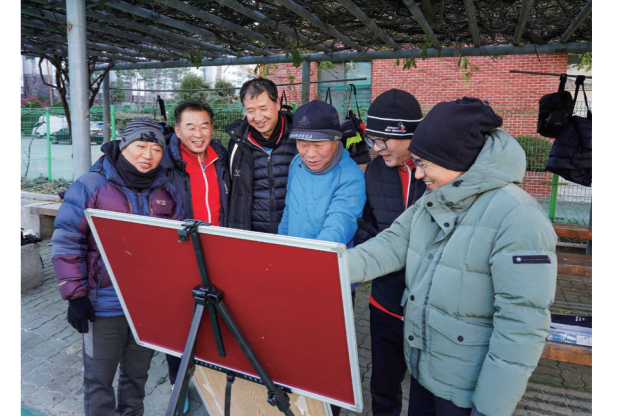
잠2 축구회는 구청장이나 협회장기 외에도 자체적으로 대회를 열기도 한다. 송파구의 한 정형외과에 지원을 받아 올해

"아내가 축구는  
꼭 하라고 합니다"



이건호 재무부회장

2008년 영국에서 유학할 때 처음 축구를 접했는데 지금까지 너무 재밌게 즐기고 있습니다. 축구를 하면 스트레스가 풀리는 게 가장 큰 장점입니다. 가끔 제가 주말에 일이 있어서 축구를 못 나가면 아내가 스트레스 받는 저를 보며 잠2 축구회는 꼭 나가라고 말할 정도입니다. 앞으로도 잠2 축구회를 통해 축구도 즐기고 좋은 사람들과 만나면서 운동하고 싶습니다.



대회를 열었다는 이장서 수석부회장은 "대회를 개최하려면 큰 금액이 필요하다 보니 방법을 찾다 병원과 협업하기로 했습니다"라며 "병원이 대회 진행비를 지원해 주면 저희가 축구를 하다 부상을 당했을 때 그 병원에서 진료를 받는 식입니다"라고 밝혔다.

흐뭇하게 회원들을 바라보던 이장서 수석부회장은 한 가지 고민이 있다고 고백했다. "지금 저희 축구회의 가장 큰 고민은 20~30대가 부족하다는 거예요. 잠2 축구회가 회원도 많고 관리도 잘 되어있지만 운동장이 잔디가 아니다 보니 많이 고민하시는 것 같아요." 차기 회장으로서는 잠시 생각에 빠진 그는 곧 밝은 목소리로 말했다. "지금까지 잘 해온 것처럼 앞으로도 잠2 축구회는 잘 운영될 겁니다. 언제나 회원들이 우리 동호회를 자랑스러워할 수 있도록 노력하겠습니다!"

"축구 선수가  
제 목표입니다!"



오지환 회원

할아버지를 따라 4살 때부터 잠2 축구회에 왔습니다. 할아버지의 영향을 받아 축구를 좋아하게 됐는데 잠2 축구회에서 공을 칠 때가 가장 재밌습니다. 특히 페어플레이, 패스, 드리블 같은 축구의 기본을 이곳에서 배웠습니다. 앞으로 노력과 끈기, 인성과 태도를 갖춘 축구 선수가 될 수 있도록 열심히 노력하겠습니다.



# 차가운 빙판 위에서 컬링의 뜨거운 열정을 펼치다

서울특별시컬링연맹 감병서 회장



회원종목단체장을 만나다

‘빙상 위의 체스’로 불리는 컬링은 독특한 경기 방식과 다양한 전략으로 많은 사람들에게 사랑받고 있다. 보다 많은 시민들이 컬링을 쉽게 접할 수 있도록 지난 4년간 서울특별시컬링연맹을 이끌어온 감병서 회장의 진심을 들여보았다.

글. 임채홍 사진. 신현균

**Q. <서울스포츠> 독자들을 위해 본인 소개를 부탁드립니다.**

**A.** \_\_\_\_\_ 안녕하세요. 서울특별시컬링연맹 회장 감병서입니다. 권종택 전임 회장님이 계실 때 부회장으로 임기를 지냈고 2021년부터 회장을 맡아 지금까지 서울특별시컬링연맹을 이끌어왔습니다. 또한 저는 위·변조 방지 기술을 다루는 회사의 대표이기도 합니다. 컬링과 사업이라는 두 가지 일을 모두 잘하기는 쉽지 않았지만, 컬링의 발전을 위해 지난 4년간 부단히 노력했습니다. 서울특별시컬링연맹을 통해 서울 시민들이 컬링을 보다 쉽게 접할 수 있는 환경을 만들고, 컬링을 생활 스포츠로 정착시키기 위해 많은 노력을 해왔습니다.

**Q. 2021년은 코로나19가 가장 심했던 때인데, 컬링계는 어떤 상황이었나요?**

**A.** \_\_\_\_\_ 당시 모든 스포츠 활동들이 전반적으로 위축되었고, 컬링 역시 예외는 아니었습니다. 저는 이 어려운 시기를 극복하기 위해선 무엇보다 미래 인재 양성이 중요하다고 생각했습니다. 그래서 철저한 방역 수칙 하에, 세현고등학교 컬링팀을 창단하여 선수를 꿈꾸는 학생들이 포기하지 않도록 지원을 이 어갔습니다. 또한 꾸준한 대회를 개최하고 훈련 환경을 개선하는 등 가능한 범위 내에서 컬링의 부흥을 위해 노력했습니다.

**Q. 컬링은 지난 2018년 평창 동계올림픽에서 ‘팀 김’이 은메달을 차지하며 주목받았습니다. 국내에서 컬링이 더욱 인기가 많아지기 위해선 어떻게 해야 할까요?**

**A.** \_\_\_\_\_ 컬링이 더 많은 사람들에게 사랑받기 위해선 초·중·고등학교에서 대학까지 이어지는 체계적인 육성 시스템이 필요합니다. 학교 체육 프로그램이나 방과 후 활동에 컬링을 포함시켜 학생들이 자연스럽게 컬링을 접할 수 있는 환경을 만드는 것입니다. 특히 이런 과정을 거치는 동안 다양한 대회를 개최해 선수와 관중이 함께 성장하는 환경을 만드는 것이 중요하다고 생각합니다.

**Q. 서울특별시컬링연맹을 이끄시면서 가장 중점에 두신 사업은 무엇인가요?**

**A.** \_\_\_\_\_ 컬링이 발전하기 위해선 일반 시민과 선수 모두가 쉽게 접근하고 사용할 수 있는 컬링 경기장이 필수입니다. 하지만 아쉽게도 현재 서울엔 컬링 전용 경기장이 없습니다. 그래서 저는 컬링 전용 경기장 확보를 최우선 과제로 삼고 이를 실현하기 위해 서울특별시 및 관련 기관들과 협력해왔습니다. 또한, 시민들이 컬링을 경험하고 즐길 수 있는 다양한 기회를 제공하기 위해 여러 행사나 대회를 개최하기도 했습니다.

**Q. 컬링의 부흥을 위해선 시민들의 참여가 중요하다고 말씀하셨습니다. 시민들이 컬링을 보다 쉽게 접하기 위해선 어떤 점이 개선되어야 할까요?**

**A.** \_\_\_\_\_ 컬링이 엘리트 선수들만의 스포츠가 아니라, 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 생활 스포츠로 자리 잡아야 합니다. 이를 위해선 동호회 활동을 활성화하고, 각종 체험 프로그램과 대회를 통해 보다 많은 기회를 시민들에게 제공해야 합니다. 컬링을 체험해 본 시민들은 직접 해보기 전까지 이런 재미

가 있는지 몰랐다고 말씀하십니다. 컬링은 빙상 위의 체스라고 불릴 만큼 다양한 전략과 기술이 있습니다. 이런 컬링의 재미를 많은 분들이 즐길 수 있도록 서울특별시컬링연맹도 노력하겠습니다.

**Q. 서울시청 남·여 컬링팀에 대한 소개를 부탁드립니다.**

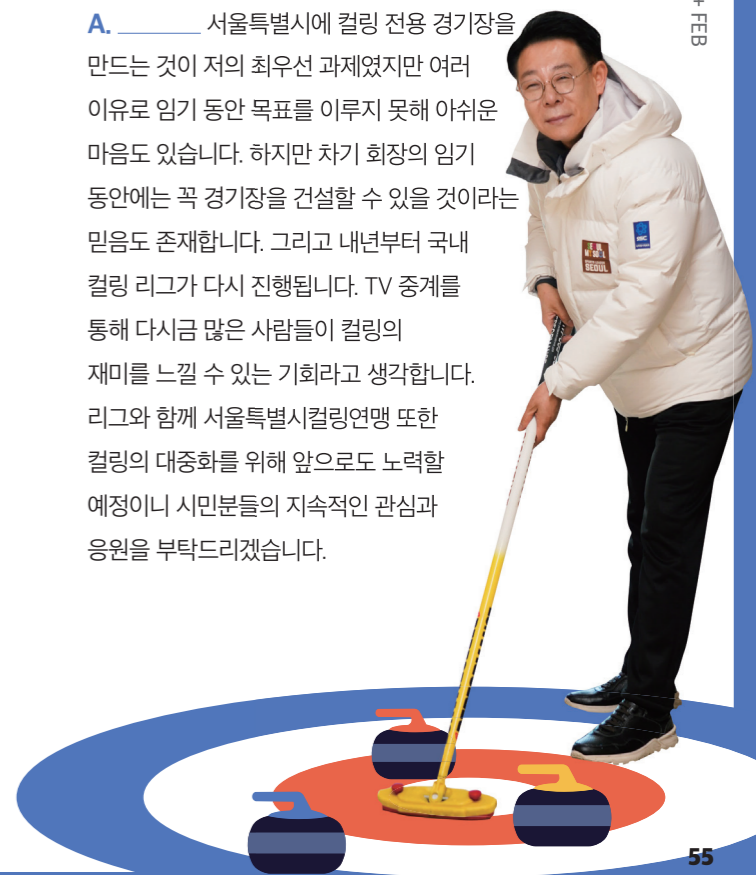
**A.** \_\_\_\_\_ 서울시청 남자 컬링팀은 과거 국가대표로 활약할 정도로 뛰어난 실력을 가지고 있습니다. 여자 컬링팀 또한 끊임없는 노력을 통해 최근에도 좋은 성과를 내고 있습니다. 두 팀 모두 서울특별시 컬링의 자존심을 지키며 활동 중이며, 이들이 최고의 실력을 발휘할 수 있도록 환경을 개선하는 것이 우리 서울특별시컬링연맹의 과제라고 생각합니다.

**Q. 서울특별시컬링연맹만의 강점은 무엇인가요?**

**A.** \_\_\_\_\_ 서울특별시가 가진 다양한 자원과 인프라를 활용해 컬링의 대중화를 이끌 수 있다는 점이 가장 큰 강점입니다. 또한, 국내에서 가장 많은 수의 컬링 동호회가 활성화되어 있어 컬링에 관심이 있는 사람들이 보다 쉽게 컬링을 즐길 수 있도록 지원이 가능합니다.

**Q. 지난 4년간 서울특별시컬링연맹을 이끌어오셨습니다. 소감 한 말씀 부탁드립니다.**

**A.** \_\_\_\_\_ 서울특별시에 컬링 전용 경기장을 만드는 것이 저의 최우선 과제였지만 여러 이유로 임기 동안 목표를 이루지 못해 아쉬운 마음도 있습니다. 하지만 차기 회장의 임기 동안에는 꼭 경기장을 건설할 수 있을 것이라는 믿음도 존재합니다. 그리고 내년부터 국내 컬링 리그가 다시 진행됩니다. TV 중계를 통해 다시금 많은 사람들이 컬링의 재미를 느낄 수 있는 기회라고 생각합니다. 리그와 함께 서울특별시컬링연맹 또한 컬링의 대중화를 위해 앞으로도 노력할 예정이니 시민분들의 지속적인 관심과 지원을 부탁드립니다.



서울스포츠 2025 JAN + FEB



# 서울특별시체육회 뉴스

SSC & SSAD 뉴스



## 2024 서울특별시 체육인의 밤 개최

서울특별시체육회는 지난 12월 19일 중구 장충동에 위치한 엠베서더 서울 풀만호텔 그랜드볼룸에서 '2024 서울특별시 체육인의 밤' 행사를 개최했습니다. 이날 행사에는 박주한 서울특별시체육회 회장 직무대행, 오세훈 서울시장, 이종환 서울시의회 부의장, 김경 서울시의회 문화체육관광위원장 등 서울시 체육인 약 500여 명이 참석한 가운데 한 해 동안 서울체육 발전을 위해 노력한 체육인들을 격려했습니다. 개식통고를 시작으로 서울특별시체육회 회장직무대행 박주한 수석부회장의 환영사와 오세훈 서울시장의 축사에 이어, 2024년 한 해 동안 각 분야에서 서울체육 발전을 위해 기여하고 헌신한 체육인들에 대한 표창이 진행됐습니다.

국내외 대회에서 우수한 성적을 거둔 선수 및 지도자, 서울시 체육 발전과 생활체육 발전에 기여한 체육 관계자 등 총 154명(서울시장상 53명, 서울시의장상 30명, 서울시체육회회장상 71명)이 서울시 체육유공자 표창을 수상했습니다. 올해의 체육대상 수상자로는 일선 현장에서 비인기 종목을 지도하며 우수선수 육성과 서울시 체육 발전에 기여한 서울체육고등학교 조정부 이상호



전임지도자가 선정되었습니다.

박주한 회장 직무대행은 "올 한 해 스포츠를 통해 행복한 서울시민을 만들겠다는 비전으로 서비스 행정을 실천하면서 노력을 아끼지 않으신 서울시체육회 임직원, 회원단체 회장님과 임직원분들, 열심히 성과를 내기 위해 노력해 주신 선수 및 동호인, 지도자분들께 감사드립니다"라며, "글로벌 스포츠 도시 서울을 목표로 스포츠와 관광의 융합을 위한 다양한 국내외 사업들을 적극적으로 추진하며, 2036년 하계 올림픽 유치에 위해 최선의 노력을 다하겠다"라고 말했습니다.



## 2024 서울 스포츠관광 포럼, 글로벌 서울 비전 제시

지난 11월 6일 서울시립대학교 100주년 기념관에서 열린 '2024 서울 스포츠관광 포럼'이 체육 및 관광 전문가와 관계자 300여 명이 참석한 가운데 성황리에 마무리되었습니다. 이번 포럼은 서울을 글로벌 스포츠관광 도시로 발전시키기 위한 논의의 장이었으며, 스포츠와 관광의 융합을 통해 서울의 경쟁력을 강화하는 다양한 기초발제와 체육 및 관광 세션으로 진행되었습니다.

최최근 문화체육관광부 국제문화홍보정책실장이 스포츠관광 정책과 글로벌 서울의 미래를, 박재호 스포츠조선 편집국장이 올림픽과 스포츠관광의 발전 가능성을, 한승진 을지대학교 교수가 지역 활성화를 위한 스포츠관광의 역할을 발표하며 스포츠관광의 발전 방향을 제시했습니다. 이어 이종현 한국대학스포츠협의회 사무처장은 대학 캠퍼스 기반 스포츠관광 로드맵을, 김상훈 한국스포츠과학원 실장은 서울 스포츠관광의 경쟁력

강화 방안을 발표해 큰 관심을 모았습니다.

특히, 체육과 관광 분야의 전문가들이 참여한 패널 토론에서는 스포츠와 관광의 융합을 위한 실질적인 방안이 심도 있게 논의되었습니다. 황선환 서울시립대학교 학생처장의 사회로 진행된 토론에서는 윤지인 경희대학교 교수, 박재현 한국체육대학교 교수, 허진무 연세대학교 교수, 박경열 한국문화관광연구원 기획조정실장이 참여하여 서울 스포츠관광의 발전 전략과 당면 과제를 공유하며, 향후 정책 추진 방향에 대한 다양한 의견을 나누었습니다.

또한 e스포츠, 양궁, 레이저 사격 등 다양한 이벤트 체험존을 운영하여 스포츠와 관광의 융합 가능성을 보여주었습니다. 서울특별시체육회는 이번 포럼을 통해 발굴된 정책 과제를 바탕으로 서울이 글로벌 스포츠관광 도시로 도약할 수 있도록 지속적으로 노력할 계획입니다.

서울스포츠 2025 JAN + FEB



# 서울특별시체육회 뉴스

### 2024 서울 세계 3쿠션 당구 월드컵, 딕 야스퍼스 우승



2024 서울 세계 3쿠션 당구 월드컵 결승전이 지난 11월 10일 서울 KBS 아레나에서 펼쳐졌습니다. 세계적인 당구 선수들이 총출동한 가운데 네덜란드의 딕 야스퍼스가 튀르키예의 타이퐁 타스데미르를 50:36(200이닝)으로 꺾고 우승의 영광을 차지했습니다. 딕 야스퍼스는 결승전에서 타이퐁 타스데미르를 상대로 초반 치열한 접전을 벌였으나, 14이닝에 7득점을 몰아치며 35:34로 첫 역전에 성공한 후 차분한 경기 운영과 뛰어난 기술로 승리를 거두었습니다. 또한, 조명우(서울시청)와 김준태는 공동 3위에 올라 국내 팬들의 기대를 충족시켰습니다. 특히, 조명우 선수는 지난 시즌의 좋은 성적을 이어가며 안정적인 경기력을 보여주었고, 김준태 선수는 처음으로 상위권에 이름을 올리며 주목받았습니다.

### 2024-2025 ISU 쇼트트랙 월드컵 4차 대회, 서울시청 박지원 혼성계주 금메달



서울시청 박지원 선수가 지난 12월 13일부터 15일까지 서울 양천구 목동 실내빙상장에서 열린 ISU 쇼트트랙 월드컵 4차 대회에서 혼성 계주 금메달과 남자 1,500m 은메달, 남자 5,000m 계주에서 동메달을 획득하며 뛰어난 활약을 펼쳤습니다. 혼성 계주에서 박지원 선수는 최민정, 김길리, 김태성(서울시청) 선수와 함께 출전하여 2분 38초 036의 기록으로 올 시즌 첫 단체전 금메달을 달성했습니다. 남자 5,000m 계주 결승에서도 김태성 선수가 넘어지는 불운이 있었지만 6분 56초 327의 기록으로 동메달을 획득했습니다. 또한, 남자 1,500m 결승에서 2분 14초 738의 기록으로 캐나다의 윌리엄 단지누 선수에 이어 은메달을 차지하며 금 1, 은 1, 동 1의 성적을 기록하며 대회를 마무리했습니다. 박지원 선수는 “혼성계주에서만 느낄 수 있는 희열감을 오랜만에 느꼈다”라며 “남자 계주에서 아쉬운 실수가 나왔지만 열심히 공부해 다음에는 좋은 결과를 낼 수 있도록 노력하겠다”라고 밝혔습니다.

# 회원단체 뉴스

### 서울특별시소프트테니스협회, 제6대 장현준 회장 취임

지난 11월 30일, 서울특별시체육회 대회의실에서 서울특별시소프트테니스협회 제6대 회장 취임식이 열렸습니다. 이날 행사에는 서울특별시체육회 박주환 수석부회장, 대한소프트테니스협회 김영옥 회장권한대행 및 범시민사회단체연합 이갑산 회장 등 많은 내외빈들이 참석해 장현준 회장의 취임을 축하했습니다. 장현준 회장은 취임식에서 “유소년 소프트테니스와 학교체육 지원을 통해 꿈나무 육성에 힘쓸 것”이라며, “여자 실업팀 및 학교팀 창단, 구협회 설립을 통해 전문체육과 생활체육의 저변 확대를 도모할 계획”이라고 밝혔습니다. 장현준 회장은 특히 “서울 관내에 소프트테니스 전용 구장 조성을 목표로 지원과 노력을 아끼지 않을 것을 약속하며, 모든 소프트테니스인들과 함께 변화와 혁신을 통해 새로운 도약을 이루겠다”라고 당부했습니다.



### 영등포구스포츠클럽, 프로축구팀 진출 1호 장민음 선수 배출

영등포구스포츠클럽(회장 나형철)의 축구 전문선수반에서 첫 번째 프로축구팀 진출 선수가 나왔습니다. 장민음 선수는 지난 10월 29일, 프로축구 명문팀 수원삼성 블루윙즈와 계약을 체결하며 영등포구스포츠클럽의 1호 프로 선수가 됐습니다. 장민음 선수는 왼발을 주로 사용하는 미드필더로, 과거 고종수와 권창훈을 연상케하는 넓은 시야와 판단력, 뛰어난 패싱력으로 국내 프로팀들의 스카우트 대상이 되었고, 결국 수원삼성 블루윙즈와 계약을 맺었습니다. 영등포구스포츠클럽의 축구 전문선수반은 자율적이고 창의적인 훈련 방식과 경기 스타일을 통해 선수들의 성장을 극대화하고 있습니다. 개별 선수의 장단점을 파악하고, 유럽형 코칭 시스템을 적용하여 매년 우수한 선수를 배출하여 신흥 명문팀으로 자리잡았습니다.





# 회원단체 뉴스



## 영등포구체육회, 장학금 전달식 및 체육인의 밤 성황리 개최

영등포구체육회(회장 오성식)는 지난 12월 5일, 웨딩그룹 위더스 카리아홀에서 장학금 전달식 및 영등포구 체육인의 밤 행사를 성황리에 개최했습니다. 이날 행사에는 최호권 영등포구청장, 정선희 영등포구의회 의장 및 시·구의원, 자치구체육회장, 영등포구 체육회 임원 및 종목단체장 등 180여 명의 내외빈이 참석하여 뜻 깊은 시간을 보냈습니다.

체육인의 밤 행사에 앞서, 영등포구체육회는 미래 세대 체육인의 역량 강화를 위해 8명의 체육 장학생을 선정하여 각 50만 원씩 총 400만 원의 장학금을 전달했으며, 2012년부터 총 108명의 장학생에게 장학금을 지급해왔습니다. 또한, 유공자 표창으로 구청장상, 구의장상, 서울시체육회장상, 영등포구체육회장상 등을 15명에게 수여했습니다. 이 외에도 영등포구 체육인의 건강 증진에 기여한 성애의료재단과 영등포시설관리공단 오인영 이사장에게 감사패를 전달했으며, 영등포구풋살연맹 전병훈 부회장에게도 공로패를 수여했습니다.

오성식 영등포구체육회장은 “올 한 해 구민의 건강 증진을 위해 각종 체육대회 및 다양한 체육교실, 공모사업을 통해 체육인 여러분의 적극적인 참여와 구청, 구의회, 관내 기관들의 아낌없는 지원과 협조 덕분에 많은 성과를 이룰 수 있었다”라며 “여러분들의 지속적인 협력을 부탁드립니다. 그동안 체육회를 위해 힘써주신 모든 분들께 감사드립니다”라고 말했습니다.



## 중구체육회, 2024 중구 체육인의 밤 성황리 개최

중구체육회(회장 유승철)는 지난 12월 5일, 중구 구민회관 3층 대강당에서 ‘2024 중구 체육인의 밤(유공자 시상식)’ 행사를 성황리에 개최했습니다.

이날 행사에는 유승철 중구체육회장을 비롯해 김길성 중구청장, 소재권 중구의회장, 김성범 서울시체육회 부회장, 박영한·옥재은 서울시의원, 윤판오 중구의원 등 주요 내빈과 서울시 종로구체육회장, 회원종목 단체 회장, 동호인 등 약 350여 명이 참석해 자리를 빛냈습니다.

체육 유공자 시상식에서는 한 해 동안 중구 체육 발전에 기여한 유공자들에게 공로패와 감사패가 수여됐고, 꿈나무 시상과 최우수 단체 및 우수 단체 시상이 함께 진행되었습니다. 또한 탁구 국가대표 신유빈 선수의 사인이 담긴 라켓 전달식도 진행돼 특별한 의미를 더했습니다. 유승철 중구체육회장은 “중구 체육 발전에 기여한 모든 분들께 감사드리며, 이번 행사가 체육인들의 사기를 북돋고 화합을 다지는 계기가 되길 바란다”라고 밝혔습니다. 중구체육회는 앞으로도 다양한 체육 활동을 통해 지역 사회의 건강 증진과 체육인의 결속 강화를 위해 노력할 계획입니다.

# 서울특별시장애인체육회 뉴스

## 제44회 전국장애인체육대회 서울특별시 종합 2위, 서울특별시 선수단 포상금 전달식 개최



지난 10월 25일부터 10월 30일까지 경상남도 일원에서 진행되었던 ‘제44회 전국장애인체육대회(이하 전국체전)’에 서울시 선수단이 926명(선수 603명, 임원 및 관계자 323명) 출전하여 성황리에 마무리되었습니다. 서울은 총 453개(금 156개, 은 152개, 동 145개)의 메달을 획득하여 종합 준우승을 하였습니다. 우승 시·도보다 42개 많은 메달을 획득한 서울은 근소한 차이로 아쉬운 2위를 맞이하였습니다.

이번 전국체전에서 수영 종목의 김수형(대한항공)은 6관왕을 달성하였으며 댄스스포츠 종목의 최문정(유��플러스아이티), 최종철과 수영 종목의 김동빈(대한항공), 김윤지는 5관왕을 달성하였습니다. 그 외에도 4관왕 6명, 3관왕 24명, 2관왕 23명 등 58명의 서울시 선수가 다관왕으로 배출되었습니다. 특히나 서울특별시 선수단 중에는 수영 종목 5관왕에 오른 김윤지가 기자단 MVP 투표를 통해 최우수선수상을 받았으며 지도자상으로는 수영 종목을 3년 연속 체전우승으로 이끈 선창용 감독(서울시청)이 수상하였습니다. 또한 작년 전국체전에서 유일한 세계신기록 보유자였던 수영 종목 김동빈(대한항공)은 남자 자유형 50m(S2)와 100m(S2) 2가지 부문에서 세계신기록을 세우며 수영의 역사를 다시 한번 만들었습니다.

역사는 역도 종목에서도 계속되었습니다. 박혜민(SK에코플랜트)은 여자-78kg급 스쿼트에서, 김형희(서울시청)는 여자-61kg급 파워리프팅에서, 문영배(서울시청)는 남자-97kg급 벤치프레스종합과 웨이트리프팅에서 한국신기록을 기록했으며 육상의 장종민(서울시청)은 육상 트랙 남자 200m T13에서 한국신기록을 세웠습니다.

파리 패럴림픽의 영웅들 역시 전국체전에서 활약을 볼 수 있었습니다. 태권도 종목의 주정훈(SK에코

플랜트)은 남자 겨루기-80kg(k44)에서 금메달을 획득하였으며 탁구 종목의 장영진(서울시청)과 정영아(서울시청)는 혼성 복식 등에서 금메달을 획득하였습니다. 파리 패럴림픽 탁구 금메달리스트 김기태(서울시청) 역시 남자 복식 등에서 금메달을 목에 걸었습니다. 조정 종목의 강현주(넷마블)는 혼성 수상 2인조 단체전 등 금메달을 획득하였고 펜싱 종목의 조은혜(부루벨코리아)는 여자 플러레 개인전 1~2등급(B/C)에서 금메달을 획득했습니다. 뿐만 아니라 2018년부터 4연속 우승을 했던 코웨이 블루윌스 농구단은 결승전에서 우승을 차지하며 서울특별시 장애인체육회가 민간(공공)기업 장애인 선수 채용 연계에 꾸준히 노력을 해왔던 것에 대한 좋은 결과를 보여주었습니다.

제44회 전국장애인체육대회에 최선을 다해준 서울특별시 선수단들을 위해 지난 12월 6일 서울특별시 장애인체육회 회의실에서는 선수단들을 위한 포상금 전달식이 개최되었습니다. 많은 축하와 응원 속에 포상금 전달식이 진행된 가운데 포상식에 참가한 선수와 지도자들은 감사의 인사와 함께 더 많은 노력을 기울일 것이라는 포부를 전했습니다.



## 서울특별시장애인체육회 뉴스



### 2024 JTBC 서울마라톤대회 개최

지난 11월 3일 '2024 JTBC 서울마라톤대회'가 역대 최대 참가자수를 기록하며 성황리에 개최되었습니다. JTBC 서울마라톤 대회는 국내 유일한 장애인과 비장애인이 함께 달리는 대회로 서울특별시와 서울특별시장애인체육회, AIA생명이 후원하며, JTBC, 대한육상연맹, 러너블이 주최하는 대회입니다. 역대 최대 참가자인 69개국 36,480명이 참여한 이번 대회에 선 유병훈 선수가 하프마라톤 48분 39초로 1위, 서울특별시청 김정범 선수가 52분42초로 3위를 차지하였습니다.



### 2024 서울-장쑤성장애인연합회 장애인 국제스포츠교류

서울특별시장애인체육회는 국제스포츠교류를 통한 국가 간 우호 증진과 선수단 합동훈련 통한 선진기술 및 지도법 공유로 선수 기량을 강화하고자 지난 11월 5일부터 11월 9일까지 4박 5일간 장쑤성장애인연합회와 장애인 국제스포츠교류를 진행했습니다. 서울시 장애인 직장운동경기부의 탁구와 양궁 종목 선수단은 중국 난징에 위치한 장쑤성장애인문화체육센터에서 합동훈련과 친선교류를 진행했습니다.



### 2024 서울국제초청 장애인파크골프대회 개최

올해로 2회째를 맞는 '2024 서울국제초청 장애인파크골프대회'가 지난 11월 4일부터 11월 6일까지 월드컵 파크골프공원에서 개최되었습니다. 서울특별시장애인체육회와 사단법인 한국지체장애인협회가 주최하고 서울국제장애인파크골프대회 조직위원회가 주관한 이번 대회는 국내외 선수와 체육 관계자 800여 명이 함께했습니다.



### '2024 서울특별시 장애체육인의 밤' 성료

서울특별시장애인체육회가 주최한 '2024 서울특별시 장애체육인의 밤' 행사가 지난 12월 9일 서울올림픽파크텔 올림피아홀에서 성대히 열렸습니다. 이번 행사는 한 해 동안 서울시 장애인체육 발전에 이바지한 선수와 지도자, 관계자들의 노고를 격려하고 화합을 다지는 자리로, 서울시 장애인체육 관계자 240여 명이 참석해 2024년을 뜻깊게 마무리했습니다.

# 〈서울스포츠〉를 읽으면 선물이 따라오는 새해!

## Quiz event!

〈서울스포츠〉 1+2월호만 읽으면 누구나 풀 수 있는 퀴즈가 준비되어 있습니다. 자신감을 갖고 풀어 주세요.



1. 서울시청 소속 전지에 선수는 어느 종목의 국가대표일까요?

- ① 탁기 ② 발레 ③ 브레이킹 ④ 댄스스포츠

2. 지난 11월, 서울특별시에서 개최된 레벨2급 메가 이벤트 '2024 ICU 월드컵 치어리딩 서울'이 성료됐습니다. 300여 명의 국가대표 선수가 출전한 우리나라는 '2024 ICU 월드컵 치어리딩 서울'에서 종합 몇 등을 했을까요?

- ① 1위 ② 2위 ③ 3위 ④ 4위

3. 〈서울스포츠〉에는 다양한 스포츠와 그 스포츠를 즐기는 시민과 동호인들의 이야기를 소개하고 있습니다. 다음 중 1+2월호에 소개되지 않은 스포츠는 무엇일까요?

- ① 택견 ② 치어리딩 ③ 축구 ④ 야구

#### 참여 방법

〈서울스포츠〉 웹진 이벤트 페이지를 통해 정답을 제출해 주세요.

#### 참여 기간

2월 21일(금)까지

#### 당첨 선물

추첨을 통해 10명에게 스타벅스 아메리카노 Tall 1잔을 드립니다.

웹진 바로가기

