스포츠원
SPORTS 1

2022 10 | VOL.76

KOREAN SPORT & OLYMPIC COMMITTEE
MONTHLY MAGAZINE

대한체육회
Korean Sport & Olympic Committee

CONTENTS

'스마일 점퍼'의 즐거운 도전!

"나는 올림픽 금메달을 딸 것이다."
스마일 점퍼, 우상혁 선수가 입에 달고 사는 말이다.
모두가 입버릇처럼 달고 살던 그 말을 믿지 않았다.
하지만 그는 꿈의 높이를 향한 날갯짓을 멈추지 않았다.
결국 한국신기록을 훌쩍 넘었고,
월드랭킹 1위에 등극했다.
이제 그토록 바라던 올림픽 메달만 남았다.
지금보다 더 높이 날아올라, 결국 꿈의 높이에 닿을
우상혁 선수의 아름다운 비상을 응원한다.

스포츠월 SPORTS 1
2022 10 | VOL.76

발행인 이기흥 회장
편집인 박춘섭 사무총장
발행처 대한체육회 홍보실
발행일 2022년 10월 20일
주소 05540 서울특별시 송파구
올림픽로 424 올림픽문화센터
전화 02.2144.8114
팩스 02.420.4233
홈페이지 www.sports.or.kr
등록번호 송파, 라 00052
기획·디자인 디자인메카 02.516.1910

• 본지는 한국도서잡지윤리위의 실천요강을 준수합니다.
• 본지는 대한체육회 홈페이지(www.sports.or.kr)를 통해 다시 볼 수 있으며,
본지에 게재된 기사는 본회의 견해와 다를 수 있습니다.
• 본지는 국민체육진흥공단의 국민체육진흥기금을 지원받아 발행되고 있습니다.

KSOC & **SPECIAL**

04 **포토에세이**

06 **SPOTLIGHT ①**
위기를 딛고 새로운 체육의 한 세기를 열다
제103회 전국체육대회

12 **SPOTLIGHT ②**
스포츠계 유엔총회, 서울서 개최하다
제26차 ANOC 서울총회

14 **SPOTLIGHT ③**
올림픽 정신으로 서울을 달리다
올림픽데이런 2022

KSOC & **SPORTS**

16 **THINK ABOUT ①**
인권을 위한 스포츠
스포츠를 위한 인권

20 **THINK ABOUT ②**
한국 스포츠 성평등
실현을 위한 과제

24 **HERO OF GENERATION**
조금만 더, 조금만 더 높이 날아오르자
높이뛰기 국가대표 우상혁

28 **SPONOMICS**
보는 스포츠에서 읽는 스포츠로…
'스포츠문학'이 주목받고 있다

30 **TECH INSIGHT**
두 바퀴로 씽씽!
자전거 움직임에 담긴 과학 원리

34 **GLOBAL SPORTS PRISM**
스포츠, 기후변화에 맞서다

36 **위드 스포츠7330**
가파른 암벽을 넘어 산을 품은 사람들
암벽동호회 '적벽산악회'

40 **학교야 체육하자!**
미래 인재를 키우는 학교체육 중점 교육!
과천고등학교

KSOC & **TREND**

44 **건강한 일상 특별한 행복**
생활체육 스포츠7330 체험수기·N행시 공모전 수상작
라인댄스와 함께 찾아온 어머니의 봄날

46 **NEW NORMAL & SPORTS**
무지출 트렌드 속
돈 안 드는 건강 지키기

48 **SNS 라이브**
첫방부터 제대로 터진 대한체육회TV의 새로운 시리즈
전체주목, 라떼TALK

50 **가볍게 스포츠**
가을바람 솔솔~
운동 한번 시작해볼까?

52 **가볍게 여행**
이 가을, 낭만을 찾아서!

54 **KSOC 모의고사**
도전! 나도 Sporter

56 **KSOC NEWS**

3년 만에 정상 개최된 제103회 전국체육대회.
걸음을 재촉하는 가을 속에서 치러진 이번 대회는
어려운 상황에도 역대 최다 인원이 참가해
모두의 가슴에 붉은 희망을 물들였습니다.
전국체육대회 기간 진행된 '스포츠인권의날' 기념행사에서는
스포츠 인권 존중의 길을 밝힐 성화봉송 퍼포먼스가 진행됐죠.
스포츠계 유엔총회로 불리는 제26차 ANOC 총회도
서울에서 열려 국제스포츠의 현안과 미래에 대해 논의했습니다.
모든 이가 스포츠를 통해 위로받고, 소중한 인권을 보장받는 세상,
대한체육회는 10월의 붉은 약속들을 반드시 지키겠습니다.

제103회 전국체육대회

위기를 딛고 새로운 체육의 한 세기를 열다

글. 편집실

국내 최대의 스포츠 대회인 제103회 전국체육대회가 지난 10월 7일부터 13일까지 울산광역시 일원에서 개최됐다. 코로나19 유행으로 인해 3년 만에 정상 개최되는 만큼 더욱 의미가 있었던 이번 대회는 위기를 딛고 새로운 체육의 한 세기를 열었다는 평가를 받았다. 역대 최대 규모로 치러진 제103회 전국체육대회를 돌아본다.

103회 전국체육대회가 남긴 기록!

역대 최대규모

49종목 28,791명 참가

158개의 기록 행진

한국신기록 19개
한국주니어타이기록 1개
대회신기록 136개
대회타이기록 2개

207명의 다관왕 배출

5관왕 4명 4관왕 12명
3관왕 36명 2관왕 155명

최우수선수(MVP)

수영 황선우

※ 자유형 100m, 자유형 200m, 계영 800m **대회신기록**
계영 400m **한국신기록**

시도별 종합순위

종합우승 경기도(63,543점)
2위 서울특별시(51,356점)
3위 경상북도(50,868점)

3년 만에 오롯한 모습으로 돌아온 전국체육대회

대한체육회가 주최하고 문화체육관광부가 후원하는 전국체육대회는 1920년 1회 대회 이래 우정과 화합을 목적으로 열리는 스포츠 종합경기대회로 자리매김해 왔다. 국내에서 가장 권위가 높은 공식 대회 중 하나이기도 하다. 코로나19의 확산으로 인해 2020년 미개최, 2021년 19세이하부 부분 개최에 그쳤다가 올해 3년 만에 정상 개최돼 많은 선수가 마음껏 기량을 펼쳤다. 총 49종목 2만 8,791명(임원 9,633명, 선수 1만 9,158명)의 선수단과 미국, 일본, 인도네시아 등 18개국 1,333명의 해외동포선수단이 참가한 가운데 역대 최대 규모로 치러졌다.

이번 대회에서는 한국신기록 19개, 한국주니어타이기록 1개, 대회신기록 136개, 대회타이기록 2개 등 총 158개의 기록이 탄생했다. 이는 지난 대회 대비 약 19%(한국신기록 240%, 대회신기록 60%) 증가한 수치다. 이외에도 5관왕 4명, 4관왕 12명, 3관왕 36명, 2관왕 155명의 다관왕을 배출했다.

시도별 종합순위는 경기도가 메달 합계 381개, 총 득점 6만 3,543점을 기록해 종합우승을 차지했다. 이어서 서울특별시가 5만 1,356점으로 종합 2위, 경상북도가 5만 868점으로 3위에 올랐다. 지난 대회 성적과 비교해 월등한 성적 향상을 보인 시·도에 수여하는 성취상은 울산광역시(1위), 충청남도(2위), 경상북도(3위)에 돌아갔다. 또한 대회 기간 중 가장 모범이 된 선수단에 수여하는 모범선수단상은 전라남도 선수단이 선정됐다. 대회 기간 중 경기를 원활하게 진행한 단체에 수여하는 회원종목단체 질서상은 대한소프트테니스협회(1위), 대한민국농구협회(2위), 대한민국댄스스포츠연맹(3위)이 수상했다.

괄목할 만한 성과들, 한국 스포츠의 미래를 밝히다

긴 시간을 별렀던 만큼 경쟁도 치열했다. 그중 최우수선수(MVP)는 대회 4관왕을 달성한 수영 황선우(19·강원도청) 선수가 선정됐다. 올림픽 및 세계선수권대회에서 우수한 성적을 거두며 한국 수영의 새 역사를 써 가고 있는 황선우 선수는 지난 102회 전국체육대회에 이어 한국체육기자연맹 소속 기자단 투표에 의해 2년 연속 MVP에 등극하는 영예를 안았다. 올해는 자유형 100m, 자유형 200m, 계영 800m에서 대회 신기록을, 계영 400m에서 한국신기록을 기록했다.

황선우 선수는 "2년 연속 MVP에 선정돼 매우 기쁘다. 쇼트코스세계수영선수권대회, 항저우아시안게임, 파리하계올림픽까지 쉬지 않고 수영에 전념해 모든 메이저 대회에서 좋은 모습을 보여 드리겠다"는 포부를 전하며 "기회가 된다면 3년 연속 전국체육대회 MVP에도 도전해보고 싶다"고 덧붙였다.

뜨거운 열기 속 꾸준한 성장세도 눈에 띄었다. 지난 100회 전국체육대회에서 MVP에 올랐던 수영 김서영(28·경북도청) 선수는 개인혼영 200m, 개인혼영 400m, 혼계영 400m, 계영 400m, 계영 800m에서 1위에 등극하며 5관왕을 달성했다. '주니어 세계 챔피언' 자전거 김채연(18·전남체고) 선수는 여자 19세이하부의 스프린트, 500m 독주, 4km 단체추발, 도로개인독주 15km, 단체스프린트에서 모두 금메달을 획득해 5관왕을 차지했다. 한국 수영의 유망주인 수영 김민준(18·강원체고) 선수, 허연경(17·방산고) 선수도 나란히 5관왕에 올랐다. 또 수영 김우민(21·강원도청) 선수는 자유형 400m, 자유형 1500m, 계영 400m, 계영 800m에서 1위에 올랐으며, 자전거 신지은(21·대구시청) 선수는 3km 개인추발, 4km 단체추발, 도로개인독주 25km, 24km 포인트레이스에서 금메달을 거머쥐며 각각 4관왕을 차지했다.

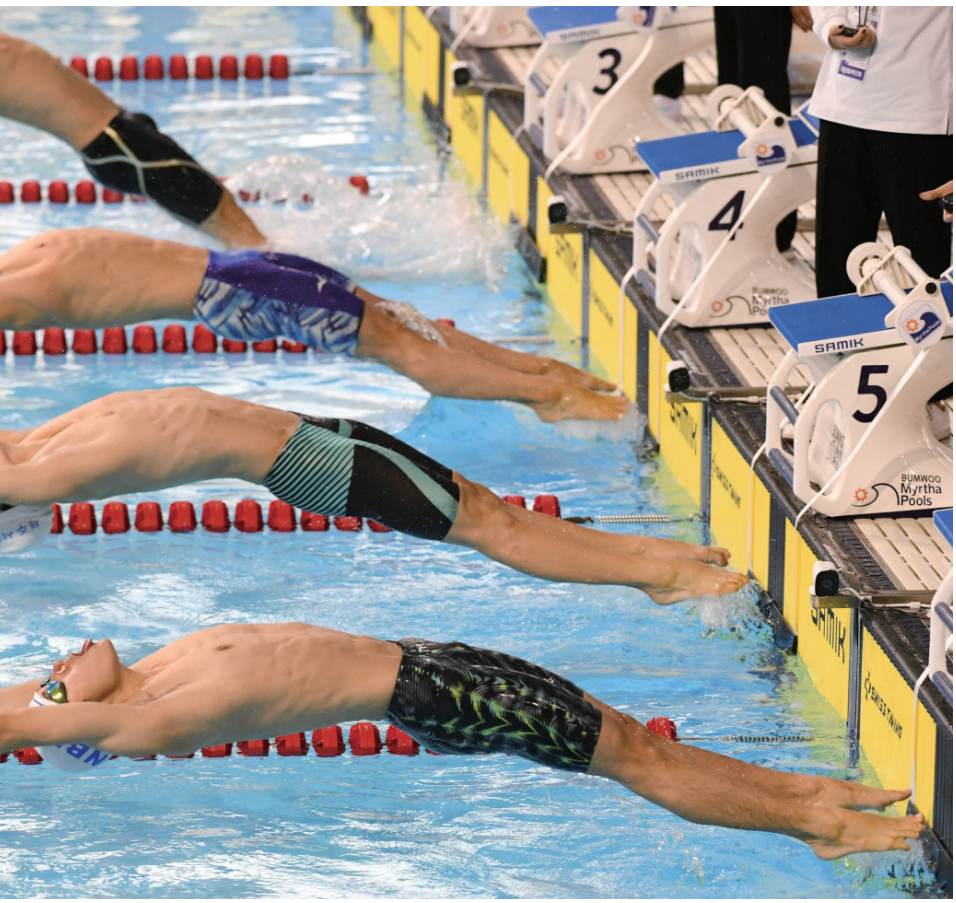
올림픽 등 각종 국제대회에서 뛰어난 기량을 선보이며 국민에게 스포츠를 통한 기쁨을 안겼던 근대5종 전웅태(27·광주시청) 선수, 체조 여서정(20·수원시청) 선수, 다이빙 우하람(24·국민체육진흥공단) 및 김수지(24·울산시청) 선수, 육상 우상혁(26·서천군청) 선수도 금메달을 획득하며 차후 대회에 대한 기대감을 높였다.

명실상부한 모두를 위한 스포츠 축제의 장

대한체육회는 어느 때보다도 선수들의 안전에 주의를 기울였다. 이를 위해 지난 9월 대한적십자사와 업무협약을 체결, 개회식을 포함한 총 14종목에 50여 명의 의료요원 및 자원봉사자를 지원받고, 스포츠안전재단의 경기장 안전 컨설팅을 진행했다.

마케팅 및 브랜딩 전략도 시행됐다. MVP(황선우), 한국신기록(남계영 400m) 탄생의 순간을 담은 NFT를 제작해 선보이는가 하면, 전국체육대회의 전체 테마를 통일해 알릴 수 있도록 종목별 경기장의 브랜딩을 진행했다. KBS와의 다양한 협업도 효과적이었다. 생중계를 통해 전 국민이 대회를 시청할 수 있게 하고, 대한체육회 마케팅 서포터즈인 '국대 스마터즈'들이 각 종목의 찰나를 담은 영상을 촬영 및 제작해 KBS 유튜브를 통해 공개해 다양한 볼거리를 제공했다.

다채로운 부대행사도 진행됐다. 대한체육회 홍보관, 체육인정보서비스 홍보관, 스포츠윤리센터와 함께하는 인권 홍보관 등을 운영했다. 특히 대한체육회가 스포츠 인권 존중 문화를 확산하기 위해 지정한 스포츠인권의 날(10월 15일)을 기념해 대회 기간인 10월 7일부터 10일까지 스포츠윤리센터, 국민체육진흥공단과 함께 '정보·게임·포토' 3개 존의 홍보부스를 운영했다. 10일 진행된 스포츠인권의날 기념행사에서는 스포츠인권 보호 기원 붓글씨 및 성화봉송 퍼포먼스, 스포츠인권 우수사례 공모전 시상식 등을 통해 스포츠 인권에 대한 국민적 관심을 끌어냈다.



체육특기자 입시의 투명성과 공정성을 강화하기 위한 경기동영상 및 경기실적시스템 개선 사업도 적극 홍보했다. 31종목 촬영과 유튜브를 통한 23종목 온라인 실시간 중계 서비스를 통해 선수, 지도자, 학부모, 입시 관계자가 경기 영상을 직접 확인할 수 있도록 지원한 것이다. 'PLAY LEGEND' 캠페인(19세이하부 선수들의 경기영상을 대중에게 공개해 경기의 공정성 강화하는 캠페인) 등의 다양한 홍보활동도 펼쳤다. 전국체육대회 최초로 참가자 AD카드에 승부조작 근절을 위한 포스터를 삽입해 '정정당당 스포츠 캠페인'을 알리고, 스포츠 승부조작 방지를 위한 설문조사도 진행했다.

대한체육회 진로지원센터는 8개 종목(복싱, 태권도, 역도, 테니스, 검도, 레슬링, 수영, 탁구) 경기장을 방문해 진로상담, 멘토링 프로그램, 인턴 프로그램, 진로역량교육, 청소년 선수 진로교육 등 선수들을 위한 다양한 프로그램을 안내했다.

3년 만의 정상 개최인 만큼, 이번 대회는 위기를 딛고 일어나 새로운 체육의 한 세기를 여는 의미 깊은 대회로 평가된다. 또한 "대한체육회는 모든 국민이 자유롭게 스포츠 기본권을 누리며, 스포츠를 통해 행복해질 수 있도록 노력하겠다"라는 이기흥 대한체육회장의 전언처럼, 스포츠를 사랑하는 누구나 마음껏 즐기고 하나 되며 모두가 빛난 축제의 장이었다. SPORTS1

스포츠계 유엔총회, 서울서 개최하다
제26차 ANOC 서울총회

글. 편집실

대한체육회와 서울특별시가 공동으로 주최한 국가올림픽위원회연합회(ANOC) 총회가 2022년 10월 18일부터 21일까지 서울특별시 강남구 코엑스 일원에서 개최됐다. '스포츠의 소울, 이곳 서울에서!'라는 슬로건 아래 진행된 제26차 ANOC 서울총회는 국제스포츠계 주요 인사 800여 명이 참석해 국제스포츠 현안을 논의하는 자리가 됐다.

서울에 집결한 세계 스포츠 정상들

ANOC는 국제올림픽위원회(IOC)에 가맹한 국가올림픽위원회(NOC) 연합체로 1975년 5월에 설립됐다. 1979년 처음 개최된 ANOC 총회는 전 세계 스포츠 주요 인사가 모여 진행하는 최대 규모의 국제 스포츠 회의로 스포츠계 유엔총회로도 불린다. 서울은 1986년 5차, 2006년 15차에 이어 올해도 서울총회를 개최해 역대 가장 많은 ANOC 총회를 유치한 도시가 됐다.

특히 이번 ANOC 서울총회는 대한체육회와 ANOC 간의 지속적인 협의 끝에 이루어낸 결실이라 더욱 뜻깊었다. 대한체육회는 제25회 ANOC 총회를 2020년 서울에서 열 예정이었는데 코로나19 확산으로 1년 미뤄 서울에서 열기로 했다. 하지만 코로나19 위세가 여전하고 우리나라의 엄격한 방역 조치 탓에 외국 사절의 격리 면제는 물론 비자 발급이 어렵게 돼 그리스에서 열렸다. 이후 대한체육회는 ANOC와 긴밀히 협의해 2022년 서울총회를 다시 성사시켰다.

이번 ANOC 서울총회에는 IOC 토마스 바흐 위원장과 반기문 윤리위원장을 비롯한 IOC대표단, ANOC 집행위원 및 전 세계 NOC 대표단, 종목별 국제경기연맹 회장 등 국제스포츠계 주요 인사 800여 명이 참석해 국제스포츠 현안에 대해 논의했다.

대한민국 스포츠의 국제역량을 확인시켜준, ANOC 서울총회

ANOC 서울총회 개막일인 18일에는 ANOC 집행위원회 회의와 개최국 NOC인 대한체육회의 환영리셉션, 서울 시내의 주요 문화체육시설 방문이 진행됐다.

19일 1차, 20일 2차로 진행된 본 ANOC 서울총회에선 ANOC의 주요 활동 및 결산 보고와 IOC·국제스포츠중재재판소(CAS)·세계도핑방지기구(WADA)의 발표 등 국제스포츠 분야의 현안들을 논의했다. 또한 2024 강원 동계청소년올림픽, 2024 파리올림픽, 2026 밀라노·코르티나동계올림픽 조직위원회가 참석해 준비활동을 보고했다. 아울러 앞으로 4년간 ANOC를 이끌어갈 회장 및 수석부회장 선거, 집행위원회 구성 등을 진행했는데, 차기 회장은 로빈 미첼 ANOC 직무대행이 단독 출마해 최종 당선됐다. 이밖에도 우수선수 및 올림픽운동에 기여한 NOC에 대한 시상식인 ANOC어워즈와 서울특별시의 만찬을 진행했다. 서울시는 만찬을 통해 '원더풀 동행, 서울', '파워풀 스포츠, 서울', '뷰티풀 매력 스포츠, 서울'을 주제로 새롭게 조성되는 잠실 스포츠·마이스 복합공간을 소개했다. ANOC어워즈 베이징 동계올림픽 남자 최우수기량상은 쇼트트랙 황대헌 선수에게 돌아갔다. ANOC 서울총회 마지막 날인 21일에는 처음 도입된 발표·토론 세션인 ANOC워크숍(21일)을 통해 국제스포츠계의 화두인 '지속가능성(Sustainability)' 등을 주제로 다양한 의견 교환과 지식 공유 시간을 가졌다.

대한체육회는 제26차 ANOC 서울총회 시작으로 2024년 강원동계청소년올림픽을 비롯해 각종 스포츠 이벤트를 성공적으로 개최해 대한민국 스포츠의 국제역량과 외교력을 강화하고 스포츠를 통한 인류 화합 등 올림픽 운동 전파에 앞장설 계획이다. SPORTS1

글. 편집실

국내 유일의 국제올림픽위원회(IOC) 공식 올림픽 행사인 '올림픽데이런 2022'가 10월 16일 서울 올림픽공원 평화의광장에서 개최됐다. 이번 행사는 '스포츠를 통한 평화 메시지를 전달하는 스포츠 축제'로 진행됐다. 올림픽 정신으로 서울을 달린 3,000여 명 시민 마라토너의 하루를 복기한다.

올림픽 정신으로 서울을 달리다
올림픽데이런 2022

07:00

올림픽 성화를 닮은 가을빛이 곱게 내려앉은 올림픽공원 평화의광장. 해오름과 함께 사람들이 삼삼오오 모여들기 시작하더니 이내 곧 무리를 이룬다. '올림픽데이런 2022'에 참가하기 위해 모인 사람들이다. 올림픽데이런은 '평화를 위한 움직임(#MOVEFORPEACE)'이라는 주제로 전 세계에서 진행되는 올림픽 운동의 일환이다. 2019년 개최 이후 코로나19로 인해 잠시 멈췄다가 2022년 10월 16일, 3년 만에 돌아왔다.

09:00

올림픽데이런 2022 참가자는 3,000여 명. 물품보관소에 짐을 맡긴 시민 마라토너들은 올림픽데이런 공식 티셔츠인 '#MOVEFORPEACE'가 새겨진 마라톤 복장으로 갈아입고 가볍게 몸을 풀었다. 오전 9시, 대한체육회 박춘섭 사무총장이 개회사와 함께 응원의 메시지를 전했다. 뒤이어 운동선수들이 직접 지도하는 워밍업 체조가 진행됐다. 마라토너들의 얼굴에는 긴장감과 기대감이 교차했다.

09:30

먼저 10K 그룹이 출발선에 섰다. 이들이 달릴 구간은 '세계평화의문→서울올림픽파크텔→서울체육고등학교→만남의광장→한성백제박물관 주차장 및 조각공원 산책로→성내천길→가을단풍길(성내천산책길)→팔각정→세계평화의문'이었다. 살짝 구름이 낀 하늘과 시원한 바람이, 이들의 마라톤을 돕는 듯했다.

09:40

10K 그룹이 모두 출발선을 빠져나간 뒤 5K 그룹이 출발했다. 이들은 '세계평화의문→서울올림픽파크텔→서울체육고등학교→만남의광장→한성백제박물관→세계평화의문'을 달린다. 올림픽 정신을 가슴에 새긴 채 달리는 마라토너들. 이들은 지금, 진정한 스포츠 정신이 살아 숨 쉬는 평화로운 세상을 마중하러 간다.

10:30 - 11:15

올림픽 정신으로 서울을 달린 마라토너들이 출발선이자 결승선인 세계평화의문에 도착하기 시작했다. 응원을 나온 시민들의 박수와 함성이 곳곳에서 울려 퍼졌다. 기록을 위한 경주가 아닌, 모두를 위한 스포츠 세상을 마중하기 위해 달린 마라토너들의 얼굴에는 함박웃음이 가득했다. 마라톤을 완주한 마라토너들에게는 올림픽데이런 기념 메달과 IOC 위원장, 대한체육회장 명의의 참가확인서가 제공됐다.

11:30 - 13:00

마라톤 대회가 끝나고, 모두가 어우러진 축제가 벌어졌다. 올림픽 스타들은 오늘 행사에 참여한 시민들에게 인사를 건네며 정성껏 사인을 해줬다. 가수 코요태의 축하공연은 흥을 돋우기에 충분했다. 부대행사도 큰 인기를 끌었다. 올림픽 스포츠 종목 체험장, 가상현실(VR) 체험이 가능한 스포츠 버스, 팀코리아 NFT 체험장 등은 시민들의 행렬이 이어졌다.

14:00

3,000여 명 시민 마라토너가 함께했던 올림픽데이런 2022의 끝을 알리는 종료식이 진행됐다. 세계평화의문에서 출발해, 다시 세계평화의문에 당도하는 마라톤을 통해 진정한 올림픽 정신을 되새긴 시민 마라토너들. 그들의 작은 움직임이 평화를 위한 커다란 물결이 되길 기대해본다. SPORTS1

인권을 위한 스포츠 스포츠를 위한 인권

글. 임다연 극동대학교 사회체육학과 교수, 전 국가대표 수영선수

**오늘날 우리나라는 세계 4대 주요 국제스포츠 이벤트를 모두 개최한 스포츠 강국이 됐다.
그러나 이면에는 폭력, 성폭력 사건을 비롯해 가혹행위, 음주운전, 도핑, 승부 조작, 심판 매수, 불법 도박 등
도덕적 해이로 인한 사건이 끊이지 않고 있다. 이처럼 불미스러운 사건·사고가 반복됨에 따라
정부와 스포츠계는 스포츠 윤리 의식 제고를 위한 제도적·교육적 차원의 다양한 지원과 노력을 기울여왔다.
그럼에도 여전히 많은 비윤리적 사건과 인권 침해 사례가 발생하고 있다.
지금이라도 스포츠계 윤리적 문제가 왜 반복되는지 진지하게 따져봐야 한다.**

정정당당 스포츠 정신, 여전히 부정적인 스포츠 인권 이미지

'스포츠 윤리'가 낯설게 들렸던 시절도 있었다. 그러나 최근 스포츠계에 반인권적 사건이 지속적으로 발생함에 따라 체육인들의 인권 의식 증진에 대한 사회적 요구가 증대되고 있다. 이에 따라 스포츠계는 인권 의식 증진을 위해 다양한 노력을 기울여왔다. 그러나 정작 '스포츠 인권이 무엇이냐?'라는 질문에 답변할 수 있는 사람은 그렇게 많지 않다. '스포츠 인권' 하면 떠오르는 단어는 무엇인가? 아마도 최근 스포츠계에 불거진 학폭 문제, 성폭행 사건, 가혹행위 논란 혹은 스포츠 4대악으로 불리는 입시비리, 폭력, 조직 사유화, 승부 조작 등을 떠올릴 것이다. 실제로 스포츠 선수와 지도자 500명을 대상으로 이와 같은 질문을 던졌을 때 가혹행위 10%, 사생활침해 11%, 성폭력 32%, 폭행 47% 순으로 답변이 나왔다.

스포츠 인권이란 무엇일까? 인권(Human Rights)이란 글자 그대로 인간의 권리이다. 즉, 인간다운 삶을 누리기 위해 누구나 누려야 하는 기본적인 자유와 권리의 의미를 내포한다. 스포츠 인권 또한 인간의 존엄, 자유와 평등, 의무와 책임 같은 체육인들이 '마땅히 누려야 할 권리'를 의미해야 한다. 그러나 안타깝게도 현재 스포츠 인권은 폭력, 성폭력, 가혹행위, 사생활 침해 등 '해서는 안 될 행위'로만 이해되고 있다. 이처럼 스포츠 인권 개념이 실정법적 측면에 한정돼 편협하게 다루어지다 보니, 스포츠 인권은 선수 개인의 법적 권리만을 강조하고, 타인의 인권에 대해서는 고려하지 않는 이기적인 문화를 조성한다는 비판이 제기되고 있다.

그런데 왜 이토록 많은 사람이 스포츠 인권을 주목하게 된 것일까? 어떻게 보면, 스포츠 인권이란 용어의 등장은 매우 우려스러운 면이 있다. 어떤 주제가 뜨거운 화두가 되는 것은 그것이 가장 결핍돼 있다는 방증이다. 즉, 많은 사람이 스포츠 인권을 찾는 이유는 역설적으로 스포츠계에 인권이 그만큼 결핍돼 있기 때문이다. 그렇다면 스포츠 인권이 왜 필요한 것일까? 스포츠 인권이라는 용어는 어떻게 등장하게 된 것일까?

스포츠 선수의 윤리적 판단에 대한 이해가 필요하다

스포츠는 경쟁을 통한 승리 추구를 목적으로 하고 있기 때문에 본질적으로 불평등, 위계, 차별 등의 요소를 내재하고 있다. 일반 사회에서 반인권적인 공격적 행동들이 특정 종목의 스포츠 상황에서는 적극적으로 수용되는 경우도 많다. 가령 '남을 속이지 말라'는 일반 사회에서는 기본적인 윤리원칙이지만, 스포츠에서 속임수는 때론 칭찬받고 장려되는 하나의 기술이 된다. 일반 사회에서 폭력에 해당하는 공격행위도 스포츠 상황에서는 적극적으로 수용되는 경우가 많다. 그런 까닭에 스포츠 선수의 선택이나 판단이 때로는 일반 사회의 보편적 도덕규범에 부합하지 않고, 다른 사회구성원의 도덕적 공감을 얻지 못하는 경우가 있다.

또한 스포츠 선수들은 자아가 형성되기 시작하는 어린 시절부터 팀 구성원 간의 질서, 조화, 강한 유대감을 바탕으로 공동체 의식을 학습하고 내면화한다. 개인보다는 팀워크의 가치를 미덕(Virtue)으로 여기던 선수들은 개인의 자유와 권리를 우선시하는 인

권적 가치를 요구받음으로써 가치관의 혼란이 발생한다. 달리 말해, 스포츠의 특수한 문화와 관습적 규범을 통해 형성된 가치관이 인권의 개념을 편향되게 수용하고 인권적 상황을 제대로 인지하지 못하게 만드는 방해 요소로 작동하는 측면이 있다. 따라서 스포츠 선수나 지도자는 때때로 스포츠인으로서 자신의 권리가 서로 상충하는 복잡한 상황에 부딪히게 되며, 이러한 상황에서 어떤 선택을 하고, 어떻게 행동할지 혼란스러울 수밖에 없다.

이렇듯 스포츠 현장은 일반 사회와 분명 구별되는 또 다른 영역이고, 이에 따라 다소 다른 인권적 갈등이 발생하기도 한다. 그렇기에 일반적인 인권 지식만으로는 문제 해결이 어렵다. 스포츠 현장에서 실제로 작동하는 인권적 갈등을 다룰 수 있는 특화된 접근 방식이 필요하다. 이를 위해서는 스포츠라는 특수한 환경에서는 어떤 상황이 인권적 문제이고 어떤 행위가 반인권적 행위인지, 또 그것을 어떻게 판단해야 하는지에 대한 행동지침이 마련돼야 한다.

스포츠 인권 증진을 위한 교육, 어디에 초점을 맞춰야 할까?

스포츠는 복잡하고 다양한 관계 속에서 수많은 선택과 판단을 요구한다. 그렇다면 그 선택과 판단 속에서 스포츠 인권을 보호하고 증진하려면 어떻게 해야 할까?

첫째, 가장 근본적인 방안은 역시 교육이다. 스포츠 인권의 개념을 제대로 인식하고, 또 이를 실천할 수 있는 역량을 기르는 것은 결국 교육의 문제이기 때문이다. 스포츠 인권 보장을 위한 제도적 장치나 법적 강제도 방안이 될 수 있겠지만, 이러한 법적·제도적 방안들은 인권침해를 사전에 예방하기보다는 사후 구제에 초점이 맞춰져 있어 체육인들의 인권 의식 확립에 한계가 있을 수밖에 없다. 물론 교육을 통한 인권적 가치의 관습적 규범화가 법적 강제나 제도적 장치에 의한 억압보다는 그 효과나 확산이 더디게 진행되지만 장기적으로 볼 때 체육계 인권 의식 확립을 위한 가장 근본적이고 효과적인 대책임에는 틀림없다. 스포츠 인권과 관련된 법과 제도가 생겨나고 변화하는 것 역시 스포츠공동체 구성원들의 인권에 관한 인식의 전환 속에서 나타나기 때문이다.

둘째, 스포츠 인권 교육에 있어 무엇보다 강조돼야 할 것은 자신의 권리에 대한 존중뿐만 아니라 타인의 인권을 존중하는 인식과 태도이다. 스포츠계에서 발

스포츠계 인권 문제를 근본적으로 해결하기 위해서는 체계적이고 실효성 있는 스포츠 인권 교육을 지속적으로 시행하는 것뿐만 아니라 스포츠 자체를 인권 친화적인 공동체로 만들어가는 노력을 보다 적극적으로 펼쳐가야 할 것이다.

생하는 폭력, 가혹행위, 성폭력, 사생활 침해 등의 문제는 결국 타인을 존중하는 인식과 태도의 결여 때문이다. '남에게 대접 받고자 하는 대로 너희도 남을 대접하라'는 황금률(Golden Rule)은 세상을 살아가는 기본적인 윤리 원칙이자 인권을 지키기 위한 가장 기본적인 행동규범이다. 달리 말해, 인권은 타인의 인권을 존중하고 지켜줌으로써 자신의 인권도 존중 받는 상호성을 지닌다. 스포츠는 최선을 다해 나와 경쟁하는 상대가 없으면 성립 자체가 될 수 없기에, 상대에 대한 배려와 존중은 스포츠의 본질이자 핵심 가치이다. 스포츠 인권이 왜 필요하고, 왜 지켜져야 하느냐는 단순히 그것이 '중요하니까,' '법이기 때문에'가 아니라 나와 경쟁하는 상대를 존중하며, 그것을 기꺼이 수용하는 태도가 스포츠 참여자의 의무이자 약속이기 때문이다. 따라서 스포츠 인권 교육은 나의 인권과 함께 타인의 인권도 존중하고 보호하려는 책임과 의무도 조화롭게 함양하는 것을 목표로 삼아야 한다.

셋째, 선수나 지도자 개인에게서만 스포츠 인권 문제의 원인을 찾을 것이 아니라 상대를 이기지 못하면 대접받지 못하고, 인간으로서 권리와 존엄마저 박탈당하는 스포츠계 구조와 풍토에서도 살펴봐야 한다. 특히 결과와 승리를 강조하는 치열한 경쟁 속에서 스포츠 선수들은 경기 결과와 성과에 대한 스트레스를 늘 안고 있다. 이러한 승리지상주의 풍토는 스포츠 선수들의 목표 지향성을 강화하고 결과론적 윤리관을 형성한다. 이는 윤리적 의사결정의 편향성으로 이어져 때로는 자신들의 비윤리적 판단과 행동을 합리화하는 요인으로 작용한다. 어린 시절부터 이러한 체육계 풍토 속에서 성장한 학생 선수들이 인간의 존엄, 권리, 평등, 자유 등의 인권적 가치를 충분히 경험하지 못해 스포츠 인권을 모순적인 개념으로 인식하는 것은 어쩌면 당연할지도 모른다. 오늘날 우리 사회는 결과를 얻기 위한 과정이 공정하고 정당해야 그 결과에 대해 많은 사람의 인정과 지지를 얻을 수 있다. 이는 스포츠에서 더욱 그러하다. 경기에서 승리하더라도 그 과정이 공정하고 정당하지 않다면 그 승리는 박수와 인정보다 야유와 비난을 받는다. 스포츠에서 인권적 가치는 본질적 차원뿐만 아니라 수단적 차원에서도 중요한 의의를 갖는다. 따라서 선수와 지도자의 인권 의식 확립을 위해서는 스포츠를 보다 인권 친화적인 환경으로 만들어 나아가야 한다.

인권 친화적 스포츠 환경이 윤리적인 선수를 만든다

스포츠 인권은 더 나은 스포츠를 만들기 위해 요구되는 중요한 가치이다. 그렇기에 일부의 사람만이 아닌 스포츠공동체 구성원 모두에게 스포츠 인권이 공유되고 실천돼야 한다. 스포츠계 인권 문제를 근본적으로 해결하려면 체계적이고 실효성 있는 스포츠 인권 교육을 지속적으로 시행하는 것뿐만 아니라 스포츠 자체를 인권 친화적인 공동체로 만들어가는 노력을 보다 적극적으로 펼쳐야 할 것이다. 스포츠 선수를 둘러싼 환경이 윤리적으로 변하지 않는다면 스포츠 선수의 윤리성을 이끌어내고자 하는 스포츠 윤리 교육의 효과를 기대하기는 어렵다. 스포츠계가 변해야 선수도 변할 수 있다. SPORTS1

한국 스포츠 성평등 실현을 위한 과제

글. 임새미 한국스포츠정책과학원 정책실 연구위원

스포츠에서 성불평등은 오랜 기간 해결되지 않는 숙제이다. 스포츠와 관련된 많은 기관 및 단체에서 이를 해결하기 위해 다양한 정책적 노력을 기울이고 있지만, 아직까지도 가야 할 길이 많이 남은 것이 현실이다. 스포츠계가 성평등이라는 목표를 달성하려면 무엇보다 우리 사회가 가진 '스포츠 성평등'의 정책적 해결 방안에 대한 관점 전환이 필요하다.

스포츠계 성불평등, '진짜' 문제는 어디에서 발생할까?

현재 스포츠계의 성평등 관련 정책은 남성과 여성이 평등하게 참여하고 일상생활에서 양성평등을 체감할 수 있는 정책을 추진하기보다는 인권 문제와 결부해 이를 해결하고자 하는 경향을 보인다. 물론 인권 침해의 한 유형으로 고용, 임금, 근로 조건에 있어 부당한 차별을 받는 평등권 침해 논의도 성평등 실현을 위한 노력으로 인식될 수 있다. 하지만 이러한 현상은 성평등 실현을 위한 기반 마련에 직접적인 도움이 되기보다는 성평등 관련 논제를 흐리는데 일조하기도 한다. 우리가 성평등 관련 제도나 현실을 이해하고 이를 기반으로 현실 변화를 위해 노력하는 과정도 중요하지만 '진짜' 문제는 다른 곳에서 발생하기 때문이다. 예를 들어 스포츠계의 성역할에 대한 고정관념을 살펴보자. 스포츠 내에 존재하는 성(젠더) 이데올로기는 '빠르고 강한 것은 남성적인 것'으로 '우아함과 아름다움은 여성적인 것'으로 인식하는 것을 의미한다. 성(젠더) 이데올로기는 성역할에 대한 대중의 고정관념을 양산했으며, 이로 인해 특정 성에 대한 불평등 현상이 다수 발생하고 있다. 이와 같은 편향적 성(젠더) 이데올로

성평등 정책 수립 및 이행관리를 위해서는 장기적이고 지속적인 차원에서 성평등 평가지표 개발, 성평등 교육 및 성평등 의식 향상을 위한 기초작업들이 충분히 이뤄져야 한다.

기 즉, 성역할에 대한 고정화는 학교 교육을 통해 더욱 확산된다(고현·황정련, 2013).

남자는 남자답게, 여자는 여자답게 행동해야 된다는 가치관은 학교 교육을 통해 재생산되며, 그들의 또래 문화는 고정화된 성역할을 당연한 문화적 규범으로 받아들인다. 예를 들어 피구, 발야구처럼 체육시간에 여학생들이 참여할 수 있는 활동이 별도로 존재하며, 격렬하고 활동성 높은 스포츠 종목은 남학생들의 전유물로 취급된다. 이러한 고정관념은 특정 집단의 하위문화에서의 차별적 구조를 생산해낼 뿐만 아니라 성역할에 대한 사회적인 편견에도 기인한다.

최근에는 미디어가 성역할 사회화에 결정적인 영향을 미치는 요인이라는 연구결과가 다수 제시되고 있다. 미디어는 언어적, 비언어적 커뮤니케이션을 통해 메시지를 전달한다는 점에서 성역할 정체성 형성에 큰 영향을 미친다. 많은 미디어가 전통적인 관점의 남성성과 여성성을 유지 및 재생산에 영향을 미치며, 독자 혹은 시청자로 하여금 고정된 성역할을 당연한 것으로 받아들이게 하는 데 일조한다. 현대 사회에서 미디어가 대중들에게 미치는 영향력을 고려할 때, 미디어는 전 생애에 걸쳐 성역할에 대한 고정된 편견을 확산하는 중요한 매개로 자리 잡고 있다.

성차별 없는 스포츠 환경 조성을 위한 제언

앞서 제시한 사례들은 우리가 성불평등 문제를 어떻게 바라보고 있는지, 불평등 개선을 위한 정책 및 관련 법제의 정비나 개선에 어떤 역할을 할 수 있는가에 대한 고민 해결의 실마리가 된다. 아울러 위와 같은 현실을 개선하기 위한 학술적 노력들을 통한 성인지적 분석과 성평등 의식에 대한 지속적인 성찰은 스포츠계 성평등에 대한 인식적 수용성을 향상시켜줄 수 있는 기반이 될 것이다.

"우리 스포츠계 내에서는 성평등을 실현하기 위해서 어떠한 노력을 하고 있는가?", "여성들의 피부에 와 닿을 수 있는 실질적인 정책 발굴을 위해서 어떠한 시도와 노력을 하였는가?" 스포츠계에서는 여성 체육인들이 경험하는 현장 그리고 그들의 삶에서 경험하는 성불평등 이슈에 대해 얼마나 진지하게 관심을 보였는가에 대해 위와 같은 질문을 던져본다. 그리고 위와 같은 질문에 대한 해답을 찾기 위해 몇 가지 제안을 하고자 한다.

첫째, 성별이분법과 성역할에 대한 잘못된 고정관념에 기반한 성차별 문제를 해결하기 위해서는 종합적이고 정례적인 실태조사가 필요하다. 이에 스포츠 단체들은 성평등 정도를 평가할 수 있는 정례적인 보고서를 발간해 현황을 점검하고 도출된 문제점을 바탕으로 개선방안을 제시해야 할 필요가 있다.

둘째, 성평등 정책 수립 및 이행관리를 위해서는 성을 기반으로 한 배척과 차별에 관련한 문화적·사회적 요소를 고려하는 것이 중요하며, 장기적이고 지속적인 차원에서 성평등 평가지표 개발, 성평등 교육 및 성평등 의식 향상을 위한 기초작업들이 충분히 이루어질 필요가 있다.

셋째, 성평등 정책은 체육계 내부의 다양한 분야에 성평등 가치를 녹여내는 것으로 부서별 긴밀한 연계가 필수적이다. 보다 의미 있고 실효성 있는 스포츠 정책 구현을 위해서는 한국도 영국 또는 핀란드처럼 스포츠 분야의 성평등 증진정책 이행을 위한 기본계획을 수립해야 한다. 결국, 발전된 형태의 성평등 실현을 위해서는 단순한 정책 제안이 아닌 관계부처, 현장, 학계의 지속적인 노력이 토대가 돼 차별 없는 스포츠 환경조성을 이끌어내야 한다. SPORTS1

점프 하이어,
투서티식스
236

높이뛰기는 도움닫기, 도약, 공중 동작을 통해 바를 뛰어넘는 종목이다.
1896년 제1회 아테네올림픽에서 정식 종목으로 채택됐으며, 세계신기록은
245cm를 뛰어넘은 쿠바의 하비에르 소토마요르가 지니고 있다.
우리나라 높이뛰기 신기록은 1997년 세계선수권에서 이진택 선수가 기록한
234cm였다. 우상혁 선수는 2020 도쿄올림픽 높이뛰기 결승에서
235cm를 넘으며 24년 만에 한국신기록을 새롭게 작성했다.
당시 점프대 앞에 서서 "점프하이어(더 높게 점프)", "투서티파이브(235cm)" 등
혼잣말을 되뇌던 그의 모습은 우리 국민들 가슴에 깊은 여운을 선사했다.
그 후 우상혁 선수는 2022년 2월 6일 체코 후스토페체 실내 대회에서
1cm 더 높이 날아 236cm를 넘으며 다시 한번 한국신기록을 경신했다.

높이뛰기 세계신기록 순위 및 선수 신장

순위	기록	선수	국가	달성 시기	신장
1	245cm	하비에르 소토마요르	쿠바	1993년 7월	195cm
2	243cm	무타즈 에사 바심	카타르	2014년 9월	189cm
3	242cm	파트리크 셰베리	스웨덴	1987년 6월	199cm
		보단 본단렌코	우크라이나	2014년 6월	198cm
한국 신기록	**236cm**	**우상혁**	**대한민국**	**2022년 2월**	**188cm**

조금만 더, 조금만 더 높이 날아오르자!

높이뛰기 국가대표 우상혁

글. 편집실

2021년 도쿄올림픽 높이뛰기 종목에서 4위를 했던 우상혁 선수가 올해 더 높이 날아올랐다. 지난 7월 미국에서 개최된 2022년 세계육상선수권대회에서 우상혁 선수가 보여준 짜릿한 경기는 '높이뛰기가 이렇게 재미있는 스포츠였나'라는 탄성을 자아냈다. 관중석의 응원과 한 몸이 된 듯 리듬을 타며 도움닫기를 하다가 힘차게 날아오른 우상혁 선수는 유쾌함과 자신감으로 큰 인상을 남기며 은메달을 차지했을 뿐만 아니라 남자 높이뛰기 월드랭킹 1위에 올랐다. 한국 육상 역사상 최고의 기록을 쓴 우상혁 선수를 만났다.

진천 국가대표선수촌에서 만난 우상혁 선수는 여전히 유쾌한 모습이다. 월드랭킹 1위 선수로서의 자신감도 넘친다. 월드랭킹은 최근 12개월간의 기록을 점수로 계산해 세계육상연맹에서 발표하는데 육상 47개 종목에서 우리나라가 랭킹 순위에 진입한 것은 우상혁 선수가 처음이다. 순위는 수시로 뒤집힐 수 있지만 내년 7월 세계육상선수권대회가 열릴 때까지는 순위를 좌우할 국제대회가 없기 때문에 당분간 1위 타이틀은 우상혁 선수의 것이다.

"처음엔 순위 안에만 들어도 영광스러운 일이라고 생각했는데 막상 좋은 결과가 쌓이니 월드랭킹 1위도 가능하겠다는 확신이 들더라고요. 준비한 만큼 후회 없는 경기를 하자는 생각으로 매 시합 집중하고 몰입한 덕분에 더 좋은 결과가 있었다고 생각해요."

슬럼프, 내 인생에서 제일 재미있었던 시간

우상혁 선수는 2017년 아시아선수권대회에서 230cm를 뛰어넘어 금메달을 딴 이후 오랫동안 기록을 갱신하지 못한 채 슬럼프를 겪어야 했다. 설상가상으로 2019년 초 훈련 중 종아리 부상까지 얻으면서 높이뛰기 훈련을 할 수 없게 되자 선수 생활에도 위기가 왔다. 훈련하는 시간보다 친구들과 어울리는 시간이 더 많아졌다. 슬럼프를 겪었지만 우상혁 선수는 그 시기를 돌아보며 '성장에 꼭 필요한 시기였다'고 말한다.

"달리기를 좋아하는데 부상으로 마음껏 달리지 못하는 게 제일 힘들었어요. 하지만 언젠가 한번쯤은 선수로서 겪어야 할 슬럼프였다고 생각해요. 돌이켜보면 제 인생에서 제일 재미있었던 시기였어요. 운동하느라 해보지 못했던 것들을 마음껏 해보았거든요. 아시안게임에서 은메달을 따면서 한창 잘 나가던 시기에는 강박이 심해서 선수로서 지켜야 할 루틴에 대해 굉장히 까탈스러웠어요. 슬럼프를 겪으면서 그 강박에서 자유로워졌기 때문에 오히려 인생에 도움이 된 시간이었다는 생각도 듭니다."

우상혁 선수는 의외의 곳에서 슬럼프의 돌파구를 찾았다. 2021년 도쿄올림픽을 앞두고 돌연 입대를 결심한 것이다.

"이대로 선수 생활을 접어야 하나 고민하던 시기에 김도균 코치님을 만났어요. 사실 저는 군대 갈 생각이 없었는데, 코치님이 입대를 권유하셨어요. 군대에 가면 지금보다 더 성숙해질 것이라는 말씀을 믿고 입대하게 됐어요."

신의 한 수가 된 군 입대

우상혁 선수에게 군 입대는 신의 한 수였다. 신기하게도 입대 후 출전하는 대회마다 좋은 기록이 나왔다. 도쿄올림픽에서는 간발의 차이로 4위에 머물렀지만 235cm를 넘어 한국신기록을 갱신했고, 세계육상선수권대회에서는 은메달을 목에 걸었다.

"문경에 있는 국군체육부대 소속의 국가대표팀으로 복무했어요. 선수로서 국위 선양을 위한 활동으로 인정받아 군의 적극적인 지원을 받으며 선수 생활을 할 수 있었죠. 군에서의 1년 6개월 동안 15개의 국제대회를 치렀어요. 군 생활의 3분의 1은 해외에서 보낸 것 같습니다."

지난 9월 전역하면서 자신의 소셜네트워크서비스(SNS)에 환하게 웃는 사진과 함께 "1년 6개월 군 생활 동안 많은 게 바뀌었다. 많이 배우고 많이 성장한 시간이었다"라는 글을 올려 군 생활이 성공적이었음을 알렸다.

군인으로 치른 마지막 대회는 지난 8월 스위스 로잔에서 열린 '다이아몬드리그'였다. 최상의 컨디션과 완벽한 준비로 좋은 기록을 자신했고, 최선을 다했지만 아쉽게도 8위로 마무리했다. 우상혁 선수의 강점은 누가 봐도 힘껏 내달리는 도움닫기인데 그러기에는 경기장 트랙이 짧았다. 멋지게 날아오르는 모습을 보여주고 싶었던 선수로서는 아쉬움이 클 테지만 "주어진 환경에서 최선을 다했기에 후회는 없어요"라며 웃는다. 우상혁 선수를 '스마일 점퍼'라고 부르는 이유이다. 그는 늘 긍정적이다.

"이미 경기는 시작됐고 경기 조건은 바꿀 수 없는 상황이라면 선수가 극복해야 한다고 생각해요. 선수로서 컨트롤할 수 없는 상황을 처음 경험했어요. 하지만 다행이라고 생각해요. 앞으로는 짧은 거리에서도 도움닫기를 할 수 있도록 연습하면 됩니다."

> "관중석의 응원에
> 리듬을 타면서 달리다 보면
> 리듬이 일치되는 순간이 있습니다.
> 그 순간에는 온몸에 소름이 돋아요.
> 연습할 때는 한 번도
> 느껴본 적 없는 경험을
> 시합 때마다 느껴요."

나의 에너지는 관중들의 박수와 환호

높이뛰기는 오로지 자신의 힘만으로 누가 더 높이 날아오르는지를 겨루는 종목이다. 그런데 우상혁 선수는 높이뛰기의 매력으로 '관중들의 에너지를 받으며 날아오르는 맛'이라고 말한다.

"관중석의 응원에 리듬을 타면서 달리다 보면 리듬이 일치되는 순간이 있습니다. 그 순간에는 온몸에 소름이 돋아요. 연습할 때는 한 번도 느껴본 적 없는 경험을 시합 때마다 느껴요."

실제로 우상혁 선수는 경기 때마다 양팔을 흔들며 관중석의 박수와 응원을 유도한다. 박수 소리 속에서 리듬을 타며 '조금만 더, 조금만 더'라고 혼잣말을 하는 모습은 그의 트레이드마크가 됐다. 관중석의 응원을 받으며 도움닫기를 하는 우상혁 선수는 세상 행복해 보인다.

그런 우상혁 선수가 높이뛰기 선수가 된 것은 순전히 우연이라고 한다. 초등학교 4학년 때 육상선수가 되고 싶어 테스트를 받았지만 선생님은 '달리기에는 재능이 없구나'라고 말씀하셨다. 마침 달리기 트랙 옆에 높이뛰기 바가 설치돼 있었는데 실망한 그에게 선생님은 위로하듯 '높이뛰기 한번 해볼래'라고 하셨단다. 그런데 겁 없이 도움닫기 하는 모습을 보고선 선생님은 한눈에 높이뛰기 선수로서의 가능성을 알아봤다. 그렇게 우연한 기회에 높이뛰기 선수로 꿈을 바꾼 뒤 이듬해 5학년부 높이뛰기 전국대회에 출전해 1등을 했다.

높이뛰기는 수평 방향으로 내달리다가 발구름을 통해 수직 방향으로 급전환해 뛰어올라야 한다. 이때 속도를 제어하지 못하면 골절, 인대파열 등의 부상이 발생하기 쉽다. 그래서 도움닫기를 할 때 충분히 속도를 내지 못하는 선수가 의외로 많다. 우상혁 선수는 달릴 때 이런 두려움을 느끼지 않는다고 한다.

"훈련을 통한 믿음이 있기 때문입니다. 완벽하게 준비가 됐다면 경기에 임했을 때 의심하지 않고 뛸 수 있어요. 선수 스스로 준비가 덜 됐다는 생각이 드는 순간 멈칫하게 됩니다."

꿈의 높이가 곧 높이뛰기의 높이

우상혁 선수의 키는 188cm로 195cm가 넘는 높이뛰기 선수들 사이에서는 단신에 속한다. 게다가 어릴 적 교통사고로 오른발이 왼발보다 작은 짝발이다. 좌우 밸런스가 중요한 육상 선수로서는 약점이 될 수 있다. 그래서 국내에서 1, 2등을 다투며 주목받을 때조차 '세계 무대에서는 힘들 것'이라는 평가가 뒤따르곤 했지만 개의치 않았다. 오히려 181cm의 단신으로 2004년 아테네올림픽에서 금메달을 딴 스웨덴의 스테판 홀름 선수를 롤모델로 삼고 작은 키를 극복하기 위해 노력했다. 그리고 기회가 있을 때마다 "나는 올림픽 금메달을 딸 것이다"라는 말을 하고 다녔다. 꿈의 높이가 높이뛰기의 높이라는 믿음 때문이었다.

"남들이 생각할 때는 말도 안 되는 꿈을 자랑스럽게 말하며 다녔어요. 한국신기록을 깨고 올림픽 메달을 딸 것이라고 하면 주변에서는 '전국체전이나 열심히 준비해라'라고 놀렸지만 그렇게 말하며 다닌 덕분에 이 정도까지 왔다고 생각해요."

한국신기록은 도쿄올림픽에서 이미 깼다. 금메달만 남았다. 우상혁 선수는 내년 시즌을 잘 보내는 것이 중요하다고 강조한다. 이젠 군인 신분도 벗어났으니 국제대회 출전에 따르는 제약 없어 다양한 국제대회에서 경험을 쌓을 수 있다.

"올해는 유난히 악조건에서 경기를 치르며 다양한 경험을 했습니다. 이를 자양분 삼아 훈련하면 내년에는 지금보다 더 높이 날아오를 수 있을 것입니다. 더 좋은 결과를 기대해도 좋습니다."

더 멋진 퍼포먼스를 보여줄 수 있을 것 같아 가슴이 뛴다는 선수, 완벽한 아치형을 그리며 지금보다 더 높이 날아오를 우상혁 선수의 아름다운 비상이 눈앞에 그려진다. SPORTS1

글. 편집실

**오늘날 스포츠는 사회, 경제, 문화 전반에서 막강한 영향력을 행사한다.
그만큼 스포츠를 다루는 영역 역시 넓어지고 있고, 즐기는 모습도 다양해졌다.
어울리지 않을 것 같은 문학 부문에서도 스포츠는 종종 소재로 등장한다.
스포츠문학은 무엇이며, 최근 주목받은 스포츠문학 작품은 어떤 것들이 있는지 알아보자.**

보는 스포츠에서 읽는 스포츠로… '스포츠문학'이 주목받고 있다

스포츠를 즐기는 또 다른 재미, 스포츠문학

오늘날 우리가 매일 보는 TV나 신문, 인터넷과 SNS 등에서 스포츠는 빠지지 않고 등장하는 단골 메뉴다. 스포츠가 사랑받는 이유는 무엇일까? 선수들이 최선을 다해 정정당당한 경기를 펼치는 모습은 모든 이에게 가슴 먹먹한 감동을 선사하기 때문일 것이다. 수많은 특종기사를 취재해 <뉴욕타임스>의 상징하는 인물이 된 제임스 레스턴(James Barrett Reston)은 회고록 <데드라인>에서 이런 스포츠의 가치와 의미를 되새겼다. 그는 스포츠 기자 시절을 회고하며 "나에게는 18번홀 내리막 그린에서 이기느냐 지느냐의 마지막 퍼팅을 하는 것은 연방 예산 균형을 맞추는 일보다 훨씬 더 어렵게 생각됐다. 불가해한 야구 투수의 구질, 내리닫고 회전하는 농구의 그 발레같은 정확함, 악의적으로 덤벼드는 수비수들의 살인적인 방해를 허용하지 않는 쿼터백의 차갑고 치밀한 패스는 나에게 항상 경이와 기쁨의 원천이었다"라고 말했다.

스포츠는 다양한 2차 창작물의 소재가 되기도 한다. 영화나 게임 등이 대표적인데 이런 창작물들은 스포츠 고유의 가치를 창작자 특유의 스토리텔링으로 재해석하며 새로운 감동과 재미를 선사한다. 문학에서도 스포츠는 종종 등장한다. 이를 '스포츠문학'이라고 부르는데, 영상이나 이미지 등 시청각 자료나 체험 형태로 제공되는 창작물보다 풍부한 상상력과 생각거리를 제공한다. 때문에 스포츠문학은 스포츠에 대한 가치와 의미를 더욱 깊게 자각하도록 도와준다는 평가를 받는다.

우리나라에서 스포츠문학이 등장하기 시작한 것은 1970년대 후반이다. 하지만 당시 스포츠를 다룬 문학 작품은 대부분 스포츠를 부분적인 소도구로만 활용했다. 그러다 1980년대에 들어서면서 프로스포츠의 탄생, 1986년 아시안게임,

1988년 서울올림픽 등 국내에서도 스포츠 빅 이벤트가 활발해지면서 본격적인 스포츠문학 작품이 발표되기 시작했다. 1990년대에 들어서면서 더욱 발전해 작가 특유의 실험정신과 철학적 깊이 그리고 오락적 흥미까지 갖춘 스포츠 장편소설이 등장했고 문학의 한 장르로서 확고히 자리 잡았다.

스포츠문학의 인기는 스포츠를 소재로 한 소설이 대내외적인 주목과 상을 받고 있다는 사실로 증명되고 있다. 최근 국내에서 굵직한 문학상을 수상한 스포츠문학 두 작품을 소개한다. 2021년 제26회 한겨레문학상을 수상한 <불펜의 시간>과 2020년 문학동네 어린이문학상을 받은 <5번 레인>이다. SPORTS1

불펜의 시간

김유원 저 | 한겨레출판사 펴냄 | 2021년 7월 출간

<불펜의 시간>은 야구라는 스포츠에 각기 다른 방식으로 얽힌 세 사람이 무한경쟁 시스템 안에서 겪는 성장의 시간을 담은 소설이다. '불펜'은 야구 경기장 내 투수가 연습하는 공간으로, 선발투수가 되지 못해 불펜에서 연습하는 투수처럼 자신이 속한 무리에서 주체가 되지 못한 채 언제가 될지 모르는 기회를 기다리며 살아가는 사람들의 모습을 은유한다. 이 소설에서 등장인물은 프로야구 선수, 증권회사 직원, 스포츠신문 기자다. 얼핏 접점이 없어 보이는 이들이 소설 속에서 한 데 모일 수 있는 이유는 무엇일까. 제목처럼 등장인물 모두가 자신이 몸담은 조직 세계의 부조리에 부딪히고 깨지며 불펜에 들어서게 되는 사람들이기 때문이다.

5번 레인

은소홀 저 | 노인경 그림 | 문학동네 펴냄 | 2020년 9월 출간

<5번 레인>은 열세 살 수영부 아이들의 이야기를 그린 작품이다. 아동청소년문학에서는 드물게 스포츠를 소재로 '몸과 마음의 성장'이라는 주제 의식을 탁월하게 그려냈다. 수영에서 4번 레인은 우승 후보자의 자리이다. 예선에서 1등을 한 선수가 본선에서 4번 레인에 설 수 있기 때문이다. 책 제목 '5번 레인'은 그래서 1등이 아닌 2등의 삶을 은유한다. 소설의 주인공 강나루는 한강초 수영부 에이스이다. 승부욕이 강하고 실력도 뛰어나지만 라이벌 선수에게 밀려 자존심에 상처를 입고 슬럼프에 빠진다. 결국 그 슬럼프를 이겨내는 건 자신의 몫이다. 몸과 마음의 큰 변화를 겪을 나이인 열세 살 강나루는 어떻게 슬럼프를 이겨낼까? 초등학교 고학년 아이들의 연애를 진지한 시선으로 다루었다는 점도 신선한 재미를 선사한다.

두 바퀴로 씽씽!

자전거 움직임에 담긴 과학 원리

글. 편집실

자전거는 200여 년이 넘는 역사를 지닌 발명품으로 오랜 세월에 걸쳐 꾸준히 발전했다. 소재나 공학 측면의 변화를 거듭하며 전기자전거까지 이르렀지만, 발명 이후 변함없는 부분도 있다. 바로 움직임에 담긴 원리다. 알고 타면 더 재밌는 자전거의 원리를 살핀다.

두발자전거가 쓰러지지 않는 이유

우리가 흔히 타는 두발자전거는 제자리에 정지한 상태로는 바로 세우기 힘들다. 그런데 페달을 밟아 자전거를 앞으로 움직이면 쓰러지지 않고 안정적으로 주행할 수 있다. 왜 속도를 내면 안정적으로 주행할 수 있을까?

회전운동하는 물체의 운동량을 각운동량이라고 한다. 흔히 자전거는 페달을 빨리 밟을수록 바퀴도 빨리 돈다. 이때 바퀴의 각운동량이 커짐에 따라 회전축을 유지하려는 힘이 강해지고 균형 잡기도 수월해진다. 반대로 바퀴의 회전이 느려지면 각운동량이 적어지고 회전축이 쉽게 변하며 균형을 유지하기 어렵다.

그러나 속도가 느려진다고 무조건 자전거가 쓰러지지는 않는다. 이유는 무게중심에 있다. 자전거는 바퀴 두 개와 지면이 닿는 점을 연결한 직선상에 무게중심이 있어야 서 있을 수 있다. 따라서 자전거가 왼쪽으로 쓰러지려 할 때 무게중심을 오른쪽으로 이동하면 쓰러지지 않는다.

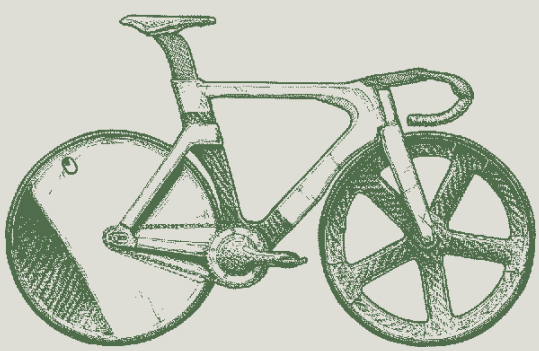
원심력도 자전거를 서 있게 하는 요소다. 원운동을 하는 물체는 원의 바깥 방향으로 원심력이 발생한다. 달리는 자전거가 왼쪽으로 쓰러지려 할 때 핸들을 왼쪽으로 틀면 쓰러지려는 쪽의 반대 방향인 오른쪽으로 원심력이 생겨 중심을 유지할 수 있다.

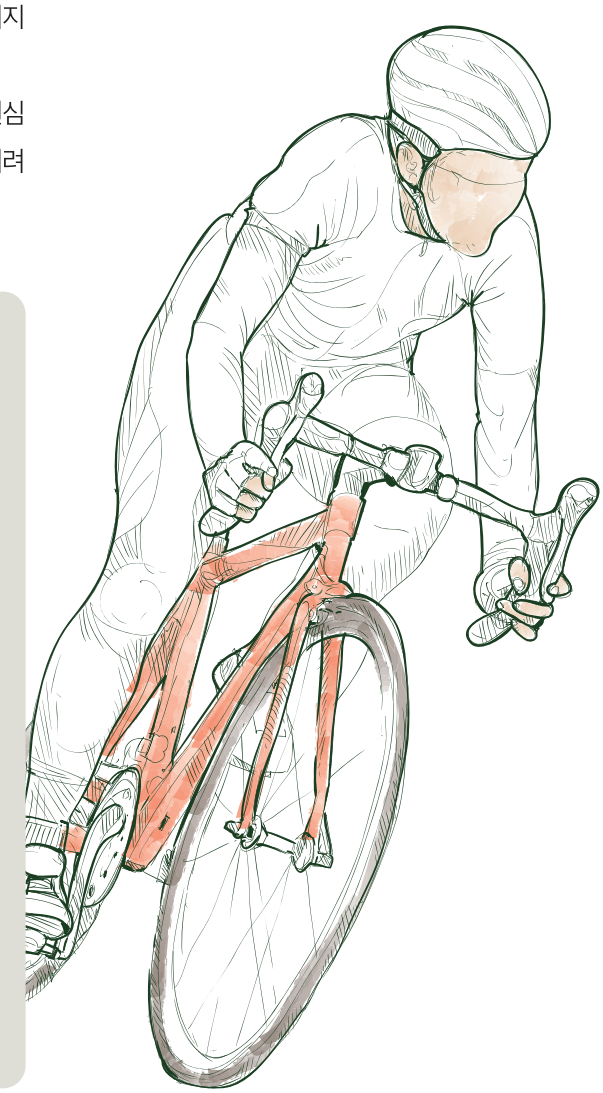
원심력을 활용한 벨로드롬

벨로드롬(Velodrome)은 비탈지게 만든 사이클 전용 경기장이다. 사이클이 원심력으로 튕겨 나가지 않도록 경주로가 안쪽으로 기울어져 있다.

형태: 전체적으로 달걀 형태(Oval)를 띠고 있으며, 두 개의 직선과 두 개의 반원을 붙여놓은 모양이다.

경사각: 선수가 원심력으로 이탈하는 것을 방지하고자 직선 주로는 7~13°, 곡선 주로는 22~42°의 경사각을 두고 있다.





초심자가 알아두면 유용한 구름저항 & 마찰저항

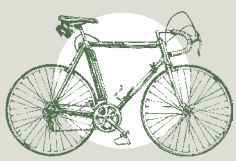
자전거 중심 잡기가 익숙해질 즈음이면 더 빨리 달려보고 싶은 생각이 들기 마련. 체력은 아끼면서 속력을 높이려면 자전거에 발생하는 각종 저항을 줄여야 한다. 자전거에 발생하는 저항은 공기저항, 마찰저항, 중력저항, 구름저항 등 다양하다. 초심자라면 안전하고 지속적인 자전거 사용을 위해 마찰저항과 구름저항에 대해 먼저 알아둘 것을 권한다.

구름저항은 주로 타이어의 공기압과 관련 있다. 자전거를 타기 전, 적정 공기압 체크는 안전한 라이딩을 위한 기본 사항이다. 타이어 공기압이 부족하면 지면과 타이어의 마찰이 커져 속도가 잘 나지 않고 핸들 조작이 무거워진다. 반대로 공기압이 과하면 타이어가 쉽게 터질 수 있고 충격 완화에 상대적으로 미흡하므로 적절한 공기압을 유지해야 한다.

마찰저항은 자전거의 각 부품인 허브, 각종 베어링, 크랭크, 페달, 체인 링크 등 금속이 닿는 부위에서 생기는 저항이다. 대개 고가의 제품이 더 좋은 수치를 보여주지만, 그보다 주기적인 청소와 윤활유 사용, 마모된 부품의 적시 교체가 마찰저항을 줄이는 데 더욱 효과적이다.

자전거 특징에 따른 구름저항

자동차처럼 자전거도 용도에 따라 맞는 타이어가 있다. 구름저항을 기준으로 사용 목적에 따른 타이어를 알아본다.



사이클: 타이어의 폭이 얇고 트레드가 매끈하며 높은 공기압을 사용해 구름저항이 낮다. MTB보다 빠른 속도를 낼 수 있다.

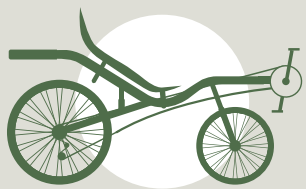
MTB: 타이어 폭이 굵고 트레드가 크며 사이클보다 낮은 공기압을 사용한다. 충격 완화에 효과적이고 비포장도로에서도 안정적으로 주행할 수 있다.

라이더의 가장 큰 장애물, 공기저항

자전거에 올라 막 페달을 굴릴 때는 구름저항, 마찰저항, 중력저항 때문에 힘이 든다. 하지만 시속 15km를 넘게 되면 에너지의 대부분은 공기저항을 극복하는 데 사용된다. 그래서 로드 사이클은 공기저항을 최소화하고자 유선형 헬멧을 사용하고 몸에 달라 붙는 타이즈와 저지를 착용한다. 사이클의 주행 자세는 공기저항을 줄이고자 팔과 상체를 구부리는 것이 포인트이다. 이외에도 자전거 프레임과 무릎의 공간이 벌어지면 공기저항이 강해지므로 발목과 무릎의 수평, 수직을 유지하는 것을 원칙으로 한다.

한편 선수들이 일렬로 쭉 줄지어 라이딩할 경우가 있는데, 그런 경우 앞에 있는 선수가 바람을 막아주므로 뒤따라오는 선수는 저항을 덜 받게 된다. 이것을 슬립스트림(Slip Stream) 현상이라고 한다. 맨 앞에 있는 선수보다 뒤로 세 번째, 네 번째에 있는 선수는 공기저항이 약 60% 대로 줄어 적은 힘으로 빠른 속도를 낼 수 있다. 슬립스트림은 자전거뿐 아니라 육상, 스피드스케이팅 등 다양한 경기에서 바람의 저항을 줄이기 위한 전술로 사용된다. SPORTS1

공기 저항을 최소화한 자전거



리컴번트(Recumbent): 누워서 타는 자전거로 불리는 리컴번트는 1930년대에 등장했다. 리컴번트가 처음 대회에 등장했을 때는 일반적이지 않은 모양으로 사람들의 조롱을 받았다. 하지만, 경기가 시작되자 일반 자전거를 모두 제치고 기존 기록을 경신하며 우승을 차지했다. 이런 리컴번트의 경기 결과는 상대적으로 적은 공기저항에서 비롯됐다. 하지만 국제 사이클 연맹은 현재까지도 리컴번트 자전거를 연맹이 인가하는 대회에 참가할 수 없도록 금지했다.

글. 편집실

지난 8월과 9월, 우리나라는 시간당 80mm 이상의 비가 내리는 '극한호우'가 여러 차례 쏟아졌다.
첨단 문명과 경제 발전의 상징인 서울의 강남 지역도 '하늘에 구멍이 뚫린 것처럼 쏟아지는 비'로 인해 큰 피해를 입었다.
이에 따라 기후위기에 대한 염려가 다시 한번 큰 화두로 떠오르고 있다. 스포츠계도 기후위기 극복을 위해 적극적으로 나서고 있다.
승패나 재미가 전부가 아닌, 환경과 사람을 생각하는 스포츠로 거듭나기 위한 노력을 살펴본다.

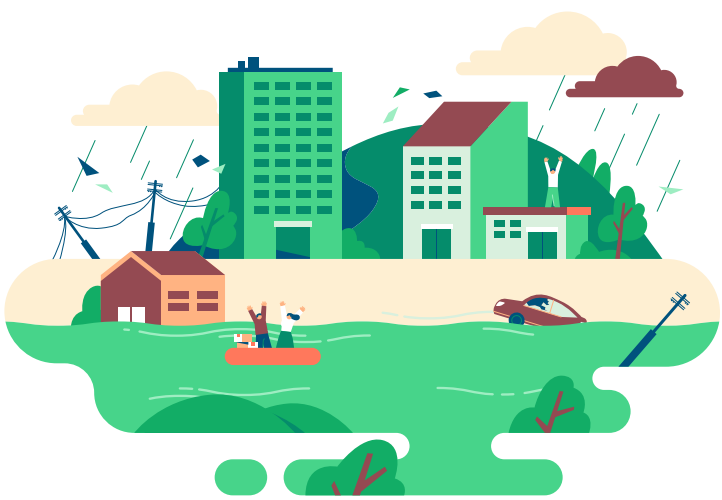
스포츠, 기후변화에 맞서다

기후변화, 미룰 수 없는 인류 공통 과제

극한호우가 자주 발생하는 가장 큰 원인은 기후변화다. 실제로 기상청은 지난 6월 우리가 지금과 비슷한 수준의 온실가스를 계속 배출한다면 '100년에 한 번 나올 법한' 강한 강수 빈도가 2040년까지 29%, 2060년까지 46%, 2100년까지 53% 증가할 것이라고 발표했다.

기후위기는 어제오늘의 이야기가 아니다. 세계 각국은 기후변화의 주요 원인인 온실가스 배출을 제한하고 지구온난화를 막기 위해 1992년 6월 '유엔기후변화협약(UNFCCC)'을 체결했다. 그리고 1997년 유엔기후변화협약의 구체적인 이행방안인 '교토의정서'를 체결했다. 이에 따라 스포츠계 역시 지구온난화를 막기 위한 본격적인 움직임을 시작했다. 일본은 교토의정서 이행의 일환으로 2008년 '그린 베이스볼 프로젝트'를 발표했다. 야구 경기 시간을 12분 줄이면 연간 정규 리그 전력 사용량 37만 6,000kWh가 줄어들어 전력 생산에 따른 이산화탄소 209t을 줄일 수 있다. 일본은 야구의 공수 교대 시간을 2분 15초, 투구 시간을 15초로 제한했다. 그리고 '스피드업 11개 조항'을 통해 선수들에게 이런 방안을 이행하도록 했다.

하지만 교토의정서는 지키지 않거나 탈퇴할 경우를 대비한 방지 대책이 없었다. 이에 따라 교토의정서를 보완해 2015년 새로운 의정서인 파리협정을 채택했다. 파리협정은 지구 평균기온 상승을 산업화 이전보다 2도 혹은 1.5도 이내로 억제하고, 최종적으로 탄소를 전혀 배출하지 않는 '탄소 중립'을 목표하고 있다. 참가국은 스스로 감축 목표를 설정하고 5년마다 결과 보고서를 제출해야 한다.



100년 뒤에도 스포츠의 즐거움을 누리려면…

유엔기후변화협약 중 '스포츠 기후행동 협정(Sports for Climate Action)'은 스포츠 단체들의 친환경 활동 참여를 독려하기 위해 2018년 출범했다. 스포츠 단체가 조직과 대회 운영에 있어 탄소 배출량을 줄이고, 스포츠팬에게 기후변화에 대한 인식을 확산시키며, 행동을 유도하는 것을 목적으로 한다. 현재 스포츠 기후행동 협정에는 IOC, FIFA, UEFA 등 국제스포츠기구와 세계적인 스포츠 구단 및 단체들이 가입돼 있다.

토트넘은 가장 친환경적인 영국 프리미어리그 구단으로 손꼽히는데, 2021년 1월 스포츠 기후행동 협정에 가입했다. 그리고 그해 9월 첼시와의 홈경기를 탄소 중립 경기로 치렀다. 토트넘은 자체적인 온실가스 감축을 위해 경기장 조명을 LED로 교체하고, 건물 에너지 관리시스템을 도입해 에너지 효율을 높였다. 더불어 신재생에너지를 100% 조달해 간접 배출로 인한 온실가스 배출량도 제로를 달성했다. 또한 팬들에게 경기장까지 무료 셔틀버스나 자전거로 이동하도록 권유하고, 재사용이 가능한 맥주컵 등을 제공했다. 경기에 참여한 선수들은 종이팩에 담긴 생수를 마셨고, 재활용이 가능한 포장재에 담긴 도시락을 먹음으로써 일회용 플라스틱 사용을 줄였다. 토트넘의 친환경적인 노력은 지금도 지속되고 있다. IOC는 2030년까지 탄소 배출량 50% 감축을 목표로 하고 있으며, 2030년부터 치러지는 모든 올림픽은 이산화탄소 배출량보다 제거량이 많은 클라이미트 포지티브(Climate Positive)를 실천할 것을 의무화했다.

우리나라 스포츠계도 탄소 중립 실천에 적극적이다. 한국프로축구연맹은 2021년 2월 열린 '2021 K리그 개막 미디어데이'에서 건강한 미래를 위한 '탄소 중립 리그' 비전을 선포했으며, 같은 해 7월 국내 스포츠 단체 중 최초로 스포츠 기후행동 협정에 가입했다. 이에 따라 한국프로축구연맹은 스포츠로 인한 전반적인 기후 영향 감소, 기후 행동 교육 진행, 지속 가능하고 책임감 있는 소비 촉진, 소통을 통한 기후 행동 옹호 등 다섯 가지 원칙을 수행하고 있으며, 매년 이행사항에 대한 리포트를 제출해야 한다.

스포츠는 인류와 함께 발전하며 감동과 즐거움을 선사해 왔다. 앞으로 100년 뒤에도 이 지극히 당연한 즐거움을 누리는 방법은 하나다. 지금 당장 기후변화 대응 노력에 동참하는 것이다. 우리나라 스포츠계가 그 선도자가 될 수 있기를 기대해본다. SPORTS1

가파른 암벽을 넘어 산을 품은 사람들

암벽동호회 '적벽산악회'

글. 편집실

손가락을 암벽 틈에 비집고 넣어 몸을 끌어당긴다. 발가락 끝에 온 힘을 실어 몸을 밀어 올린다. 그렇게 수없이 같은 동작을 반복하며 거친 바위면을 땀으로 촉촉이 적셔야 산은 비로소 진짜 모습을 보여준다. 그것이 적벽산악회가 암벽을 타고 산을 오르는 이유다.

Q 암벽등반이란 어떤 종목인가요? 더불어 간단한 동호회 소개를 부탁드립니다

암벽등반은 말 그대로 바위 절벽을 오르는 것을 말합니다. 정해진 산길을 오르는 등산과 달리 가파른 암벽을 오르는 만큼 다양한 장비가 필요하죠. 적벽산악회는 2002년도에 고(故) 송종선 대장님이 암벽등반을 직업으로 삼아 등반 교육을 위해 만든 유료산악회였습니다. 지금은 상업 등반이 아닌, 100여 명의 일반 동호인을 중심으로 순수한 암벽 활동을 하고 있죠.

우리 동호회는 기상 요건이 좋지 않은 날을 제외한 거의 매주 암벽등반을 하고 있습니다. 봄, 여름, 가을에는 북한산 인수봉, 도봉산 선인봉, 설악산 울산바위를 자주 오르고, 겨울에는 북한산 수리봉에서 슬랩 등반(50~70도가량 경사진 바위를 손과 발의 마찰력으로 오르는 등반)을 연습하죠. 저는 적벽산악회 총무를 맡은 김명선입니다. 2010년 적벽산악회에 가입한 뒤 현재까지 암벽등반을 즐기고 있습니다.

Q 회원은 어떻게 뽑고 있나요? 동호회 활동을 통해 얻는 장점은 무엇일까요

주로 기존 회원의 소개나 다음 카페(cafe.daum.net/kaj5)를 통해 가입하고 있습니다. 암벽등반을 꿈꾸는 사람은 누구나 회원이 될 수 있지만, 연령을 55세 이하로 제한하고 있죠.

암벽등반 중에는 혼자 하는 솔로 등반도 있지만 초보자가 하기엔 위험 부담이 커 동호회 활동을 추천합니다. 등반 시스템을 원활하게 운영하는 선등자와 경험 많은 선배 등반자의 도움을 받을 수 있고, 예상치 못한 위험 상황이 생기더라도 보다 안전하게 대처할 수 있기 때문이죠.

우리 동호회는 경력 10년 이상의 회원이 많아 초보자도 안전하게 암벽등반을 할 수 있도록 돕고 있습니다. 또한 거의 매주 등반을 진행하고 있어 꾸준히 즐길 수 있습니다.

Q 모임은 어떻게 운영되고 있나요

정기 모임은 1년에 4~6번 정도 진행하고, 매주 암벽등반 번개 모임을 갖고 있습니다. 번개 모임은 다음 카페에 등반 정보를 공지하면 회원들이 댓글로 참석 의사를 밝히는 형태로 진행합니다. 이 밖에도 카페에 회원 간 소통과 의견 교류를 자유롭게 나눌 수 있는 다양한 메뉴를 만들어 운영하고 있죠. 또 등반이 끝난 뒤에는 활동 시 찍었던 사진도 공유하고, 수시로 등반 관련 정보를 공유하고 있습니다.

Q 운동 혹은 생활체육으로서 암벽등반의 매력은 무엇이라고 생각하시나요

우리 몸은 나이가 들수록 근력이 떨어지기 때문에 꾸준한 근력운동이 필요합니다. 암벽등반은 손끝 힘과 발끝 힘을 사용해 당기는 동작과 밀어 올리는 동작을 끊임없이 반복함으로써 전신의 근육을 고루 발달시킬 수 있고, 심폐지구력 향상에도 도움을 줍니다.

하지만 많은 분이 암벽등반은 '힘이 든다', '위험하다'고 생각해 쉽게 도전하지 못합니다. 제대로 된 교육을 받지 않거나 안전장비를 갖추지 않았다면 틀린 말은 아닙니다. 하지만 제대로 된 기초 교육과 기술을 익히고, 지켜야 할 규칙을 준수한다면 얼마든지 안전하게 즐길 수 있습니다. 우리 동호회는 등반 전 반드시 날씨를 확인하고, 안전장비를 꼼꼼하게 체크하고 있죠. 그리고 암벽등반 비시즌은 겨울을 이용해 초보자를 위한 암벽교육도 실시합니다. 이때도 단순히 교육에만 그치는 것이 아니라 능숙해질 때까지 꾸준히 관리함으로써 혹시 일어날지도 모르는 사고를 미연에 방지하고 있습니다.

Q 적벽산악회 동호회만의 장점은 무엇인가요

우리 동호회만의 장점은 국내 동호회에서는 많지 않은 슬랩 등반을 즐기고 있다는 것입니다. 회원들끼리 체계적으로 연습하며 실력을 기르고 있죠. 또한 매년 1~2회 정도 5주간의 초보자를 위한 암벽교육을 진행하며 암벽등반 저변확대에도 기여하고 있습니다. 오랜 역사도 큰 자랑인데요. 20년을 이어온 만큼 동호회에 대한 자부심이 크고 회원 간 우정이 두터워 가족 같은 분위기에서 모두 웃고 즐기며 동호회 활동을 하고 있습니다.

'적벽산악회'를 소개합니다

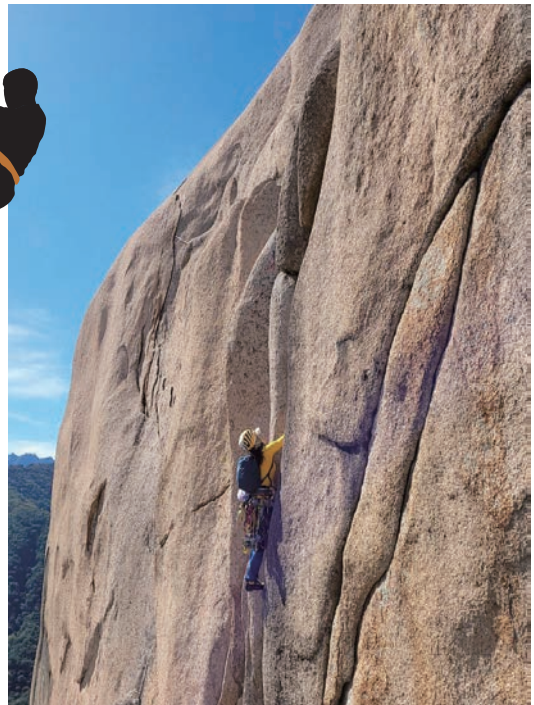
카페 및 온라인 활동
cafe.daum.net/kaj5

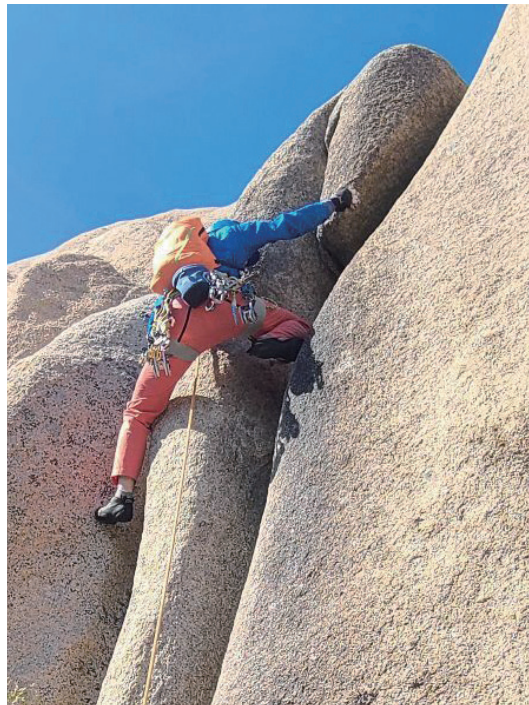
동호회 조직일
2002년 12월 17일

동호인 수
카페회원 1,172명 우수회원 98명

모임 주기
정기 모임: 일년에 4~6회
비정기 모임: 매주 토요일, 일요일

연례 활동
설악산(울산바위) 원정 등반





Q 암벽등반을 시작하고 싶은 초보자에게 한마디 해주신다면

모든 체육활동이 마찬가지겠지만 시작 전 철저한 준비가 필요합니다. 특히 기초교육을 받지 않고 암벽을 오르는 건 운전면허를 따지 않고 운전을 하는 것만큼 위험합니다. 정식 등산학교나 암벽동호회 등을 통해 반드시 체계적인 교육을 받으시길 권합니다. 기본 장비를 구입할 때도 비싼 장비를 덜컥 구입하는 경우가 많은데, 선배 암벽인에게 도움을 받아 자신에게 맞는 장비를 찾도록 합니다.

Q 독자분에게 소개해주고 싶은 가을산이 있다면

설악산과 대둔산을 추천합니다. 설악산은 이맘때가 되면 기암괴석과 절벽, 단풍이 어우러지면 절정의 아름다움을 뽐냅니다. 매년 설악산을 찾지만 그때마다 세계 어느 곳에 가도 이렇게 아름다운 경치를 찾기 힘들 것 같다고 생각합니다. 대둔산은 876m의 높진 않은 산이지만 '작은 설악산'으로 불릴 만큼 설악산의 아름다움을 다 담고 있습니다. 특히 1,000여 개의 바위봉우리가 6km에 걸쳐 이어져 수려한 산세를 자랑합니다.

Q 앞으로의 계획은 무엇인가요

지금까지 그래왔듯 회원들과 돈독한 우정을 나누며 안전하고 즐거운 등반을 꾸준히 즐기고 싶습니다. 산을 사랑하고, 산과 하나가 되고 싶은 분들이라면 언제든지 적벽산악회 문을 두드려주세요. 함께 암벽을 오르며 땀 흘리는 기쁨, 함께 정상에 서서 산을 품에 안는 행복을 함께 나누겠습니다. SPORTS1

미래 인재를 키우는 학교체육 중점 교육!

과천고등학교

글. 편집실

경기도 과천시에 자리한 과천고등학교는 '창의성, 문제해결력, 협동, 갈등 관리, 책임감, 도덕적 인성' 등 미래 핵심 역량 중점 교육을 통해 새로운 가치를 창출하는 인재 양성에 힘쓰고 있다. 특히, 학교체육 중점 교육을 통해 다양한 종목 체험 기회와 진로 탐색 기회를 제공하며 학생들이 몸과 마음, 지식을 함께 길러 자신의 꿈을 펼칠 수 있도록 지도하고 있다.

Q 과천고등학교를 소개해주세요

과천고등학교는 1984년 공립 고등학교로 개교했습니다. 고교학점제 선도학교로 학생들의 선택권을 존중하며 자신의 진로를 스스로 개척할 수 있도록 돕고 있는데요. 전교생을 대상으로 창의·인성교육에 힘쓰며 미래 사회를 주도적으로 이끄는 창의적 인재를 양성하고 있습니다.

저는 2021년 3월에 본교에 발령받아 근무하는 체육교사 홍수진입니다. 학생 선수 출신인데 과천고등학교가 체육교육과정 특성화학교 사업을 하고 있다는 것에 매력을 느껴 오게 됐죠. 올해는 체육교육과정 특성화학교 총괄과 체육중점학급 고3 담임을 맡고 있습니다.

Q 체육특성화 교육을 진행한 계기와 시기는? 그간 어떤 프로그램을 진행했나요

우리 학교는 학생 선수들에게 전문성 향상 및 진로에 맞는 교육과정을 제공해 다양한 학습 기회를 제공하기 위해 특성화 교육에 참여했습니다. 그렇게 2020년 체육교육과정 특성화학교로 선정돼 교육부 예산을 지원받으며 체육특성화 교육을 시작했죠.

현재 규모가 크지는 않지만 축구부와 검도부를 운영하고 있는데, 축구부와 검도부 학생 선수로 학급을 이루어 2학년 1학급, 3학년 1학급 총 2학급을 운영 중입니다. 전문교과 수업으로는 육상, 요가, 필라테스, 농구, 탁구, 당구, 볼링, PT, 클라이밍 등의 스포츠 활동과 체육진로 특강(체육진로, 스포츠멘탈 트레이닝 등), 수상안전교육(서핑, 다이빙 체험) 등을 운영하고 있고요.

Q 학년별 체육특성화 교육 과정이 궁금합니다

2022년 기준 2학년 1학기는 체육탐구 2시간, 체육전공 실기기초 3시간으로 편성해 운영했으며, 2학기는 체육탐구 2시간, 체육전공 실기심화 3시간으로 운영 중입니다. 2학년을 지도하는 교사는 두 분인데 보조강사(전문실기강사) 두 분도 참여해 전문적인 실기 수업을 진행하고 있습니다. 1학기에는 탁구, 스케이트 수업을 진행했고, 2학기에는 요가, 농구, 당구 수업을 운영 중입니다.

3학년은 1학기에 체육과 진로탐구 2시간, 체육전공 실기심화 2시간, 체육전공 실기 응용 5시간, 스포츠 경기체력 2시간을 운영했습니다. 2학기에는 진로탐구 2시간, 체육전공 실기심화 2시간, 스포츠 경기체력 2시간, 스포츠 경기실습 5시간으로 운영 중입니다. 실기 수업은 1학기에 요가, 육상, 스케이트 수업을 진행했으며, 2학기에는 클라이밍, 육상, 볼링, 그룹PT, 요가, 체육진로특강을 진행 중이죠. 세 분의 체육교사와 두 분의 전문실기 강사가 각 프로그램의 특성에 맞는 전문적인 수업을 진행하고 있습니다.

Q 과천고등학교는 학교체육 중점 교육 외에도 다양한 프로그램을 진행하고 계신데요. 가장 소개하고 싶은 프로그램이 있다면 무엇인가요

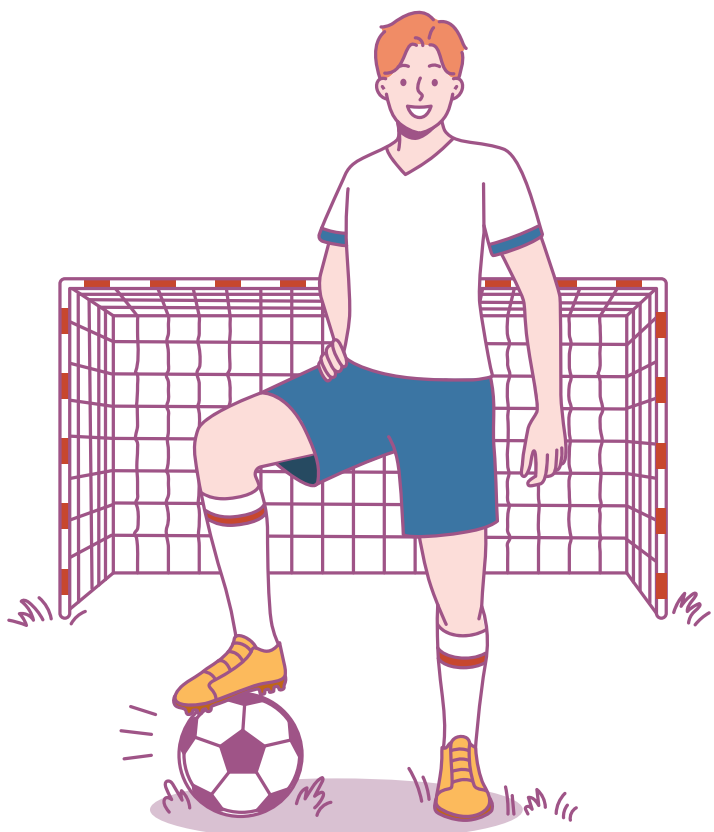
대한체육회에서 진행하는 진로특강 및 경기도 교육청 주관 체육교육과정 특성화학교 참여학생 진로특강에 참여했습니다. 특강은 짧게는 대학 입시, 더 나아가 선수로 활동하다 은퇴 후 삶에 대해 생각해보는 계기가 돼 좋았습니다. 또한 엘리트 선수로 활동하며 겪을 수 있는 문제들을 미리 알아보고, 어떻게 대처하면 좋을지 등을 미리 숙지하는 과정에서 학생 선수들이 많은 것을 깨닫는 모습을 보며 특강에 참여하길 잘했다고 생각했습니다. 이 밖에도 서핑 및 다이빙 체험에도 참여했는데 학생들의 반응이 매우 좋았습니다.

Q 학생들이 체육특성화 교육에 참여하며 발생하는 긍정적인 효과는 무엇인가요

그동안 학생 선수들은 전공 외 체육 활동을 체험할 기회가 매우 제한적이었습니다. 하지만 체육특성화 교육을 시작하면서 체육이라는 큰 틀 안에서 다양한 종목을 교육 받게 되었고, 그로 인해 스포츠 전반에 대한 이해가 한 층 깊어졌다고 생각합니다. 또한 수업이 전문화되면서 흥미를 느끼는 학생이 늘어나 학습의 질도 높아졌고요. 앞으로도 지속적인 진로 활동을 통해 프로선수, 국가대표만 알고 있던 학생들에게 다양한 체육 진로를 찾아주고 싶습니다.

Q 학생들을 지도하면서 가장 크게 중점을 두는 부분은 무엇인가요

학생 선수 시절을 돌이켜봤을 때 가장 많이 들었던 생각 중 하나가 좀 더 다양한 경험을 하고 싶다는 것이었습니다. 아직 자신의 진로를 명확히 선택하지 못한 어린 시절부터 하나의 운동에만 집중하다 보면 미래를 내다보는 시야가 좁아질 수밖에 없습니다. 그래서 저는 학생들이 자신의 전공 외에도 다양한 종목을 배우고 경험할 수 있도



록 지도하고 있습니다. 특히 우리 학교는 지리적 특성상 다른 학교에 비해 다양한 체육활동을 체험할 수 있는 여건이 잘 갖추어져 있는데요. 이러한 강점을 활용해 학생들에게 다양한 체육 활동과 체험 기회를 제공하고 있죠. 앞으로도 학생들이 원하는 전공을 살려 미래의 꿈을 키워갈 수 있도록 더욱 다양한 교육과정을 운영할 계획입니다.

Q 학교체육 중점 교육을 진행하며 인상 깊었던 에피소드가 있다면

코로나19로 인해 진행하지 못했던 체험활동이 가능해져 올해 수상안전교육으로 서핑과 다이빙 체험을 한 적이 있습니다. 그런데 교육 전날 저녁에 축구부 학생들이 중요한 리그 경기가 교육 다음 날 있어 참여가 어렵다고 알려왔습니다. 저는 학생들에게 '수상안전교육은 체험 기회가 많아 평생 기억에 남을 좋은 경험이 될 것'이라며 설득했죠. 선생님의 의견을 존중해줬을까요? 막상 서핑과 다이빙 체험을 시작한 학생들의 얼굴에는 웃음이 끊이질 않았고, 너무 적극적으로 참여했습니다. 그날의 체험을 마친 뒤 "선생님, 또 가요"라고 말해줬을 때는 정말이지 무척 뿌듯했습니다.

Q 학교 체육 중점 교육 프로그램을 통해 이루고 싶은 목표가 있다면

학생들에게 보다 많은 진로 탐색 기회와 종목 체험 기회를 제공해 다양한 체육 분야의 전문가를 양성하는 것입니다. 우리 학생들이 전문적인 교육을 통해 자신의 꿈을 향해 더욱 전진하고, 새로운 도전에도 망설임이 없도록 지원하겠습니다. 더불어 학생 선수 외 체육 관련 진로를 꿈꾸는 일반 학생들에게도 체육교육과정 특성화학교를 알리고 참여할 수 있는 계기를 마련하도록 노력할 것입니다. SPORTS1

※ 생활체육 스포츠7330 체험수기·N행시 공모전
체험수기 일반부 대상

라인댄스와 함께 찾아온 어머니의 봄날

서현정

세월의 모진 풍파에도 홀몸으로 꿋꿋이 가정을 꾸려온 어머니에게 뇌출혈이라는 반갑지 않은 손님이 찾아왔다. 야속하게도 병마는 어머니의 왼쪽 팔에 편마비를 남겼고, 늘 분주하게 움직였던 어머니의 팔은 움직임이 굼떠지고 부자연스러워졌다. 자식들을 키워내느라 평생 고생만 하다가 몹쓸 지병까지 얻은 모습을 볼 때면 어머니의 봄날은 어디에 있을까 싶어 코끝이 찡했다. 지푸라기라도 잡고 싶은 심정에 나는 주위에 유명하다는 한의원을 수소문해 어머니를 모시고 지속적으로 침 치료를 받으러 다녔다. 그 결과, 다행히 어느 정도 상태가 호전되기에 이르렀다.

그즈음 코로나19 바이러스가 발생해 전국으로 확산되면서 어머니는 바깥출입을 자제하고 집 안에서만 지내게 되었다. 며느리의 손이 필요한 일이라면 언제든 달려가서 도와드렸지만, 별다른 취미도 없으셔서 무기력하게 집에서만 시간을 보내야 하는 어머니가 무척 안쓰러웠다.

어느 정도 코로나19가 진정세에 접어들었을 무렵, 어머니와 함께할 만한 체육활동이 있을까 싶어 사회복지관 강좌를 살펴보았더니 라인댄스가 눈에 들어왔다. 라인댄스는 줄에 맞춰서 춤을 추는 활동으로, 몸에 무리가 가지 않으면서도 평소 잘 사용하지 않는 자잘한 근육을 사용해서 골다공증 예방에 좋다고 했다. 어머니의 편마비 회복에도 큰 도움이 될 것 같아서 반가웠다.

처음 라인댄스에 대해 말씀드렸을 때 어머니는 '댄스'라는 단어에 부담감을 느끼셨는지 "이 나이에 내가 무슨 댄스를 추니?"라며 고개를 가로저으셨다. 그런 어머니에게 "댄스라고 해서 어렵게 생각하지 마시고, 그냥 저랑 같이 가서 신나게 놀다가 오시면 돼요! 게다가 라인댄스는 치매 예방에도 좋대요."라고 설득해 함께 강좌를 신청했다.

라인댄스 초급반 강습 첫날, 열다섯 명의 수강생이 체육실에 모여서 강사분의 설명에 따라 기본적인 스텝과 동작들을 익혔다. 수강생들의 얼굴을 한번 쭉 살펴보신 어머니는 내게 다가와 쑥스러운 표정으로 "어머나, 내가 여기서 최고령인 것 같은데 어쩌지?"라고 속삭이셨다. 그러면서도 강사분의 작은 동작 하나도 놓치지 않으려고 누구보다도 집중하면서 몸을 부지런히 움직이셨다.

'찔레꽃'이라는 노래에 따라 댄스를 추는데 어머니는 몸이 마음처럼 잘 움직여지지 않는지 계면쩍어하면서도 연신 입꼬리를 올리며 웃으셨다. 라인댄스가 상당히 마음에 드시는 눈치였다. 편마비가 있으신 어머니가 조금씩 팔을 펼치며 따라 하는 모습을 보니 가슴이 뭉클했다. 어머니의 얼굴에 피어난 화사한 웃음꽃을 보며 나도 열심히 몸을 움직였다. 비교적 동작과 스텝을 잘 따라 하는 어머니와 달리 몸치이자 박치였던 내가 오히려 더 애를 먹었다. 댄스 도중 무게중심이 무너져 여러 차례 몸이 휘청거렸고, 방향 전환이 많은 라인댄스 특성상 회전을 엉터리로 해서 그대로 옆 수강생과 부딪히기까지 했다. 창피함이 하늘을 찔렀지만 민망한 건 한순간일 뿐이었고, 동

작을 완벽하게 따라 하겠다는 강박감을 내려놓고 편한 마음으로 댄스를 추니 수업이 굉장히 신나고 재미있었다.

흥겨운 멜로디를 따라서 어머니와 함께 열심히 라인댄스를 배우다 보니 어느새 50분이 훌쩍 지나갔다. 첫 수업을 마친 뒤 어머니의 이마와 등은 땀으로 흠뻑 젖어 있었다. 라인댄스를 한 시간만 춰도 1만보를 걷는 것과 비슷한 건강 효과를 누릴 수 있다는 강사의 말이 어느 정도 이해가 됐다.

"음악에 맞춰서 춤을 추는 게 어쩜 그렇게 신이 나니. 모처럼 마음껏 웃었어." 환하게 밝아진 어머니의 표정만 봐도 얼마나 만족하셨는지 고스란히 느낄 수 있었다. 나 역시 온몸이 시원하고 기분까지 상쾌해졌다. 어머니는 첫 수업 만에 라인댄스에 푹 빠지셨다. 라인댄스 강습이 있는 날은 무슨 일이 있어도 빠지지 않고 꼭 복지관으로 달려가셨다. 또 유튜브로 라인댄스 영상 보는 법을 알려드렸더니 수시로 영상을 보면서 라인댄스 동작과 스텝을 익히셨다.

라인댄스는 평생 변변한 취미 한 번 가져본 적 없었던 어머니에게 생긴 최초의 취미활동이었다. 처음엔 스텝이 잘 외워지지 않는지 동작이 어설펐던 어머니였지만, 어느 순간부터는 익숙하게 춤을 추면서 마음껏 즐기시는 모습이었다. 어머니는 때로는 발랄하게, 때로는 우아하게 라인댄스를 추면서 세상 시름을 몽땅 날려버리셨다. 어머니의 몸짓은 시간이 흐를수록 점점 더 가벼워졌다. 처음에는 딱딱했던 어머니의 몸이 조금씩 부드럽고 자연스러워지는 것을 지켜보면서 '어머니와 같이 체육활동을 시작하길 정말 잘했구나'라는 뿌듯함이 밀려왔다.

라인댄스를 배운 지 1년여가 지난 지금, 라인댄스는 어머니와 내 삶에 더없이 중요한 비중을 차지하게 되었다. 주 3회, 매회 50분씩 추는 라인댄스 덕분에 어머니는 육체적으로나 정신적으로 더욱 건강해지셨다. 뇌출혈을 앓은 후 한동안 생기를 잃었던 어머니는 활력이 넘치는 삶을 살게 되셨다. 나 역시 춤을 추면서 코로나19로 인한 스트레스와 우울한 감정을 날려버릴 수 있어서 좋았다.

거리에서 들려오는 음악 소리에 맞춰 어깨를 들썩거리며 스텝을 밟으시는 어머니를 보고 있노라면 더없이 행복하다. 어머니는 음악에 맞춰 춤을 추며 몸을 움직일 때가 가장 행복하다고 하신다. 체력이 받쳐줄 때까지는 평생 라인댄스를 추겠다고 할 만큼 애착이 깊으시다. 라인댄스를 배우러 다니면서 고부 사이 역시 더 깊고 단단해졌다. 함께 라인댄스 영상을 시청하고, 라인댄스를 주제로 서너 시간 넘게 대화를 나누다 보니 전보다 더 이물 없고 가까운 사이가 됐다. 어머니와 같은 취미를 공유하고, 라인댄스 친구가 되어 춤의 재미를 알아가는 그 시간이 내게는 그저 고맙기만 하다.

라인댄스와 함께 찾아온 어머니의 봄날엔 밝고 화사한 기운이 가득하다. 오늘도 음악에 맞춰 힘차게 스텝을 밟는 어머니의 모습이 꽃보다 더 아름답고 눈부시다. SPORTS1

대한체육회는 지난 6월 1일부터 7월 31일까지 전 국민을 대상으로 위드·포스트 코로나 시대의 생활체육 체험수기·N행시를 공모했다. 수기 407편, N행시 1,248편 등 총 1,655편이 접수됐으며, 체험수기는 일반부와 어린이·청소년부로 나눠 심사했다. <스포츠원>에서는 체험수기 각 부문 대상작과 N행시 주요 작품을 3회에 걸쳐 소개한다.

글. 편집실

최근 천정부지로 치솟는 물가에 생활비를 줄이기 위한 지출 제로 소비 운동인 '무지출 챌린지'가 유행하고 있다. 특히 MZ세대에서 두드러지게 나타나고 있는데 이들은 개인 SNS 등을 통해 무지출 챌린지라는 키워드를 공유한다. 주거비나 교통비, 통신비와 같은 필수 고정 지출을 제외하고 식비, 의류비 등의 생활비 지출을 최소화한 뒤 관련 사진이나 영상, 가계부 등을 SNS에 올려 인증하는 식이다. 그중 지출을 줄이면서도 건강을 지키고 재테크까지 할 수 있는 꿀팁을 소개한다.

무지출 트렌드 속 돈 안 드는 건강 지키기

무지출 '초보'들을 위한 팁!

점심값 줄이는 '도시락', 더 알뜰하고 건강하게

'런치플레이션(점심+인플레이션)'이라는 신조어가 생길 정도로 점심값에 부담을 느끼는 사람들이 많아졌다. 이에 따라 점심을 도시락으로 해결하는 사람이 부쩍 늘었다. 이때 도시락 싸는 비용을 조금 더 아끼려면 '냉장고 파먹기'를 추천. 냉장고 속 먹다 남은 밑반찬을 도시락 반찬으로 활용하거나 조금씩 남은 채소 등으로 볶음밥을 만든다. 다이어트까지 생각한다면 저탄수고단백 도시락을 준비해보자. 최근 SNS상에서 큰 인기를 얻고 있는 '두부 유부초밥'은 유부에 밥 대신 물기를 제거한 으깬 두부를 넣어 만든 저탄수고단백 음식이다.

도시락 싸기가 여의치 않아 저렴한 편의점 도시락을 이용하는 이들도 크게 늘었다. 하지만 편의점 도시락은 나트륨 함량이 높거나 영양이 불균형한 제품이 많아 주의해야 한다. 짜고, 달고, 기름진 맛에 길들여지면 점점 더 자극적인 맛을 찾게 되는데 이는 동맥경화, 심혈관질환의 발병률을 높일 수 있다. 참고로 서울대학교 식품영양학과 연구팀은 한 끼 권장 기준을 에너지 함량 780~953kcal, 나트륨 1,200mg 이하로 정하고 있다. 또한 식품의약품안전처는 든든한 편의점 한 끼 식사로 '편의점 도시락+생수+떠먹는 요구르트', 담백한 분식으로 '김밥+생수+달걀+바나나', 간편한 양식으로 '샌드위치+저지방 우유+사과'를 권장했다.

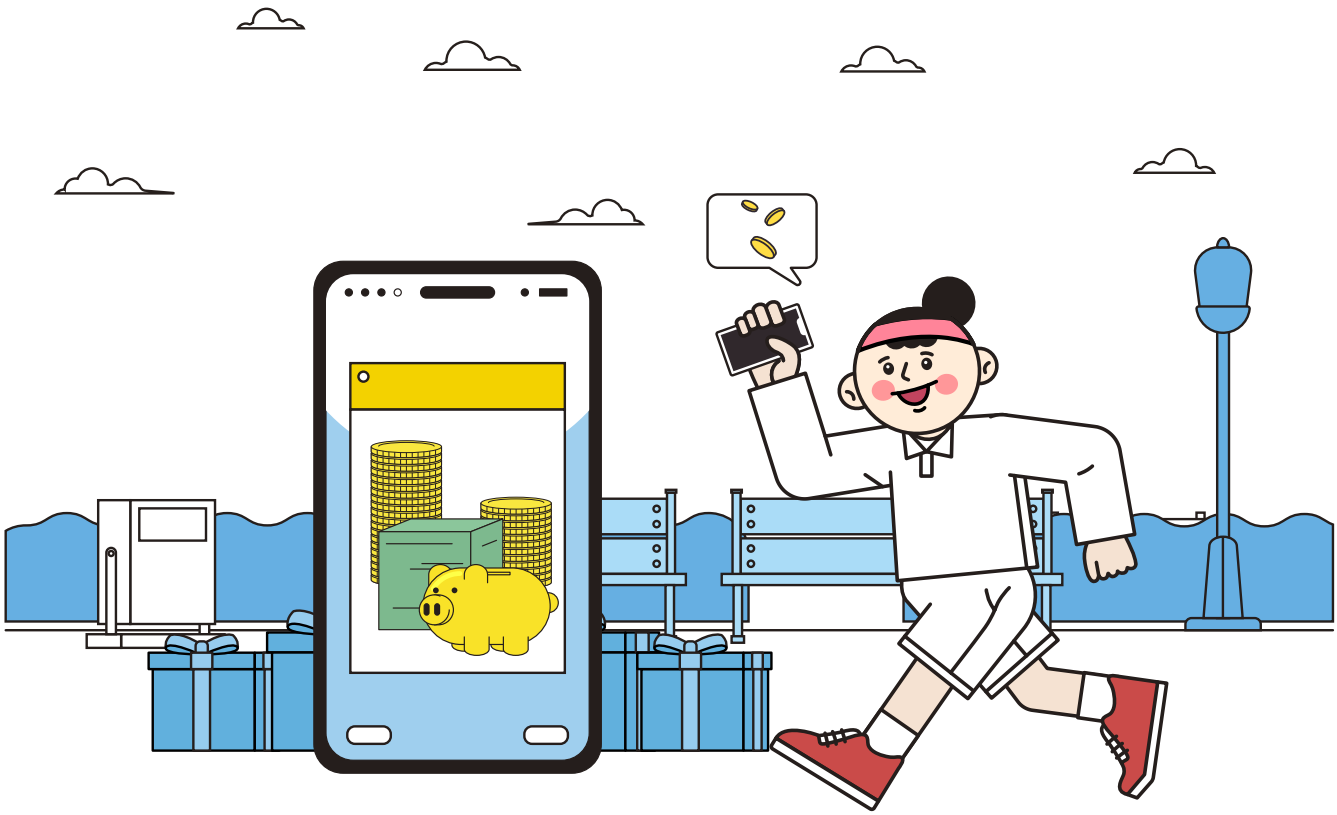
무지출 '고수'들을 위한 팁!

운동 '앱테크'로 건강 벌고 돈 벌고

앱테크는 애플리케이션(App)과 재테크(Tech)의 합성어로 스마트폰 앱을 이용해 돈을 버는 방식이다. 각 앱에서 제공하는 미션을 수행하면 포인트나 사은품 등을 얻을 수 있다. 대표적인 앱테크는 출석체크, 만보기, 물 마시기, 영수증 리뷰, 설문조사 등이다. 앱을 다운로드한 뒤 회원 가입만 하면 쉽게 참여할 수 있고, 건강관리를 하거나 정보를 공유하면서 포인트도 모을 수 있다는 점에서 큰 인기를 누리고 있다. 적립된 포인트는 현금으로 전환하거나 물건을 구입하는 데 사용할 수 있다.

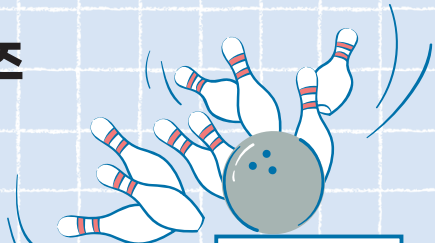
최근 생활 속에서 돈도 절약하고 건강도 챙기는 방법으로 '걷기'가 큰 인기를 끌고 있다. 이와 관련해 걷기 앱 이용자도 크게 늘었다. 매일 1만보를 걸으면 100원을 적립해주는 애플리케이션을 비롯해 중간에 퀴즈를 풀면 하루 200원 이상 적립이 가능한 서비스, 걸음 수에 따라 보상을 제공하는 만보기 서비스 등이 진행 중이다.

걷기 앱을 통해 얻는 금전적인 보상은 크다고 할 수 없다. 하지만 앱테크가 유도하는 다양한 방법을 통해 사용자는 운동을 하나의 유희로 즐기고 있다. 전문가들은 이 역시 MZ세대가 보여주는 역동적이며 창의적인 활동 중 하나로 볼 수 있다고 평가한다. SPORTS1



첫방부터 제대로 터진 대한체육회TV의 새로운 시리즈

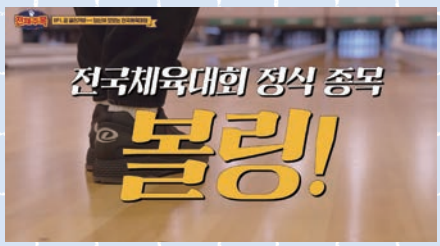
전체주목, 라떼TALK



바로보기
QR코드를 스캔하면
유튜브 영상을 볼 수 있습니다.

스포츠 콘텐츠가 이렇게 재미있다고?
신선한 조합과 스토리텔링의 힘, '전체주목'

지난 9월 22일, 대한체육회TV가 구독자를 향해 당당히 '전체 주목!'을 외치며 선보인 콘텐츠 '전체주목'. 첫방부터 이름처럼 구독자의 이목을 집중시켰는데요. 그 비결은 인플루언서와 프로선수의 만남이라는 신선한 아이디어와 탄탄한 스토리텔링이었습니다. 첫 번째 에피소드에서는 볼링 유튜버 랑권과 대한체육회 소속 볼링선수 신진원 선수가 등장했는데요. 볼링이라는 공통분모를 가진 두 사람의 대화 속에는 볼링에 대한 애정이 가득했습니다. 뒤이어 볼링 유튜버를 넘어 프로선수가 되고 싶은 랑권을 위한 신진원 선수의 레슨이 진행됐죠. 허당미를 보이며 웃음을 선사한 랑권과 훈훈한 외모로 볼링 꿀팁을 전달한 신진원 선수. 티격태격하면서도 환상의 호흡을 자랑한 두 사람의 이야기가 궁금하다면 지금 바로 대한체육회TV를 시청해볼까요.



글. 편집실

우리나라 스포츠 소식을 빠르고 재미있게 전달해 스포츠 팬들로부터 큰 사랑을 받는 대한체육회TV.
최근 톡톡 튀는 아이디어가 담긴 새로운 콘텐츠들을 공개해 더욱 주목받고 있습니다.
그중 첫방부터 제대로 시선 강탈한 두 개의 시리즈를 소개합니다.

▲
바로보기
QR코드를 스캔하면
유튜브 영상을 볼 수 있습니다.

직원이 알려주는 대한체육회 채용 꿀팁
과장님과 막내 주임의 솔직한 이야기 '라떼TALK'

"나 때는 말이야~"로 시작하는 말을 들으면 머리부터 아파온다고요?
대한체육회TV의 '라떼TALK'는 다릅니다. 자신의 권위를 자랑하고, 부당한 요구와 명령을 지시하는 내용은 찾아볼 수 없습니다. 다른 세대를 살아온 사람들이 서로를 구분하지 않고, 진실한 조언과 이야기를 나누는 따뜻하고 향긋한 '라떼 같은 TALK'만 존재하니까요. 9월 14일 방영된 첫 번째 에피소드에서는 대한체육회 직원들이 출연해 서류 준비부터 면접까지 대한체육회 채용에 관한 꿀팁을 전달했습니다.
입사 1년 차 국제대회부 막내 주임님과 입사 11년 차 국제교류부 과장님이 털어놓는 솔직 담백한 채용 이야기. '재미있다', '연기자인줄 알았는데 직원이라니!' 등의 뜨거운 댓글 반응과 하루하루 늘어가는 조회 수가 그 인기를 실감하게 합니다.
다음 에피소드를 더 기대하게 만드는 첫방, 지금 함께 감상해볼까요? SPORTS1

가을바람 솔솔~ 운동 한번 시작해볼까?

글. 편집실

시원한 가을바람을 맞으며 건강을 위해 운동을 하는 사람이 늘었다. 그러나 무작정 운동을 시작하기보다는 올바른 운동 방법을 알고 제대로 '잘' 하는 것이 중요하다. 가을과 잘 어울리는 운동과 올바른 운동법에 대해 알아보자.

가을 산이 부른다 — 등산

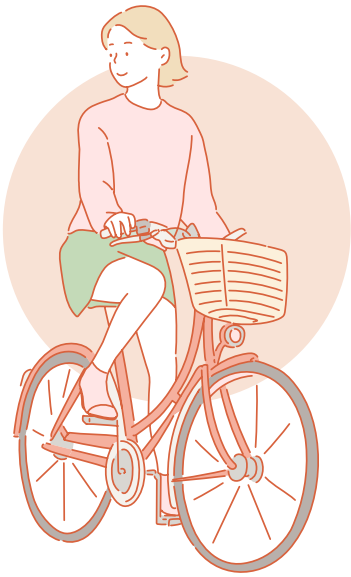
등산은 가을의 정취를 느낄 수 있는 좋은 운동이다. 그러나 가을에는 등산 지형에 따라서 일몰 시간이 다르기 때문에 주의해야 한다. 또한 아침과 낮, 저녁 시간의 기온 차이가 심해 날씨 확인과 적절한 등산복을 선택하는 것이 좋다. 안전한 가을 등산을 위한 체크사항을 알아보자.

☑ 물과 비상식량은 필수

등산은 엄청난 양의 열량이 소비되는 운동이다. 그렇기에 땀으로 배출된 수분을 보충하려면 충분한 물 섭취는 필수이다. 물은 한 번에 많은 양을 마시기보다 조금씩 자주 마시는 것이 효과적이다. 또한 등산 중 저하된 에너지를 보충하려면 열량이 높은 초콜릿, 사탕 등을 준비하는 것이 좋다.

☑ 등산에 적합한 복장

가을 산은 다른 계절에 비해 일교차가 심하다. 땀에 젖은 옷을 입고 장시간 산행하면 체온이 급격히 떨어져 저체온증에 노출될 우려가 있다. 그렇기에 등산의류는 땀을 쉽게 배출하거나 흡수하더라도 빨리 마르는 소재가 적합하다. 또한 등산길이 낙엽과 이슬 때문에 미끄러울 수 있으니 등산화를 반드시 착용해야 한다. 등산화를 고를 때에는 양말을 신은 상태에서 발가락 다섯 개가 완전히 펴지는지 확인하고 접지력이 좋은 것을 고른다.



가을바람을 타다 — 자전거

시원한 바람이 부는 가을엔 자전거 타기만큼 좋은 운동이 없다. 자전거를 꾸준히 타면 심폐 지구력이 향상되고 체내 콜레스테롤 감소, 고혈압, 성인병 예방, 근육 및 뼈관절 강화, 체중 감소, 스트레스 해소 등의 효과를 얻을 수 있다.

☑ 내 몸에 맞는 자전거 고르기

내 몸에 맞는 자전거를 고를 때는 반드시 안장과 핸들을 살펴봐야 한다. 안장은 자전거에 올라타고 페달을 가장 낮은 위치로 해서 신발 뒤꿈치를 얹었을 때 무릎이 가볍게 펴지는 정도가 좋다. 핸들은 어깨너비와 같은 정도의 폭이 적당하다. 특히 핸들 높이는 자전거 종류에 따라 다르므로 꼼꼼하게 살펴본다. 보호장구인 헬멧은 안전규격 스티커가 붙어 있는지 확인한다.

☑ 올바른 주행 자세

핸들은 어깨너비보다 약간 넓게 잡고 팔은 힘이 들어가지 않게 잡아야 어깨 통증과 피로를 줄일 수 있다. 자전거 페달을 밟는 발은 안쪽이나 바깥쪽으로 편향되지 않도록 11자로 유지한다. 또한 주행 중 상체를 너무 앞으로 숙이거나 꼿꼿이 세우기보다는 안장에서 핸들 방향으로 약 45도 굽혀진 자세로 타는 것이 적합하다.

가을 면역력을 높이다 — 요가

요가는 갑자기 쌀쌀한 날씨로 뻣뻣해진 몸의 근육을 풀어주고 균형을 잡아준다. 또한 복식호흡을 통해 산소공급이 이뤄져 몸 속 독소와 노폐물을 배출해 피부뿐만 아니라 호르몬 밸런스를 맞춰주기 때문에 가을철 약해진 면역력을 향상시킨다.

☑ 요가 전 유의사항

요가는 몸으로 동작을 완성시키는 운동이기 때문에 면 소재의 편안한 옷을 입는다. 요가 매트는 너무 얇지 않은 두께를 선택하는 것이 적합하다. 딱딱한 바닥에서 할 경우 자칫 관절에 무리가 갈 수 있기 때문이다. 요가를 처음 하는 사람이라면 자세를 확인할 수 있는 전신 거울을 비치해두면 좋다.

☑ 올바른 요가 준비운동

요가 시작 전에는 목돌리기, 손과 손목 운동, 무릎 운동, 허리 돌리기 등의 준비운동을 통해 경직된 몸을 풀어준다. 준비운동 없이 무리한 요가 동작을 시작할 경우 근육이 놀라 경련과 근육통이 생길 수 있다. 또한 몸과 함께 마음을 수련하는 운동인 만큼 시작 전 명상 등을 통해 마음을 편안하게 유지해준다.

글. 편집실

**어쩌면 낭만은 현실과 동떨어진 듯하지만, 때론 낭만처럼 현실과 맞닿아 있는 것도 없다.
당장은 오늘의 일과에 지치고 보이지 않는 내일에 절망할지 모르지만, 낭만의 눈으로 본 세상은 언제나 우리에게 희망을 속삭인다.
모두가 힘든 시기를 보내는 이 계절, 어느새 우리 곁에 살포시 다가온 낭만을 찾아 떠나보자.**

이 가을, 낭만을 찾아서!

가을바람 따라 걷는 섬
인천광역시 '무의도'

바다 위를 가로지르는 다리를 건너 섬으로 향한다. 연륙교를 이용해 섬으로 들어가는 것은 배를 이용하는 것과는 또 다른 감흥을 선사한다. 인천의 무의도는 과거엔 배를 타야만 닿을 수 있었지만 2019년 무의대교가 놓이면서 더 많은 이가 찾는 섬이 됐다. 바다 너머에서 흘러오는 가을바람이 코끝을 간질이면 섬으로 떠나는 여행객의 마음은 어느새 붉은빛으로 물든다.

무의도 여행의 정점은 '환상의 길'에서 완성된다. 기기묘묘한 해안 절벽을 따라 이어진 해상관광탐방로인데, 가을산과 바다를 가로지르고 있어 걷다 보면 동화 속으로 들어가는 듯한 착각을 불러일으킨다. 아무리 무심해도 그 길을 그냥 지나치는 사람은 없다. 그래서 이곳을 찾는 이들은 휘적휘적이 아니라 보폭을 줄여 느릿느릿 해찰하며 걷는다.

무의도

위치 인천광역시 중구 무의동
안내 muui-do.co.kr

가을빛 스민 뭍과 바다의 경계

순천만 '칠면초 군락지'

붉은빛이 내려앉은 가을 풍경은 무척 낭만적이다. 많은 이가 가을산을 찾는 이유도 그 때문. 하지만 붉은빛이 단풍에만 스며들라는 법은 없다. 뭍과 바다의 경계인 순천만도 가을이 되면 붉게 물든다. 순천만은 75㎢가 넘는 해수역, 22.6㎢의 갯벌 그리고 갈대와 칠면초 군락지를 자랑한다.

칠면초는 갯벌에 서식하는 한해살이풀로 색이 일곱 번 변한다고 해서 붙은 이름이다. 봄에는 초록빛을 띠다가 가을이 되면서 붉은빛으로 변한다. 순천만 칠면초 군락지는 국내 최대 규모의 갈대밭, 순천만의 S자 해수로, 하늘을 수 놓은 철새와 어우러지며 한 폭의 풍경화를 만들어 낸다. 대대포구에서 출발하는 배를 타면 해수로를 따라 둘러볼 수 있다. SPORTS1

순천만습지

위치 전라남도 순천시 순천만길 513-25(대대동)
문의 061-749-6052

2022학년도 10월 SPORTS1 모의고사 문제지

도전! 나도 Sporter

스포츠와 일반상식 영역

<스포츠원> 10월호는 잘 읽었나요? 우리나라 체육계를 이해하는 데 얼마나 도움이 되었나요?
'KSOC 모의고사'를 통해 다시 한번 독자분의 이해를 돕고, 소정의 선물을 보내드리는 시간을 마련했습니다.
모든 정답은 <스포츠원> 10월호에 있습니다. 그럼 시작해볼까요?

1 매년 10월 15일은 '체육의 날'입니다. 또한 대한체육회가 스포츠 인권 존중 문화 확산을 위해 지정한 ○○○○○○○입니다. 빈칸에 들어갈 알맞은 말은 무엇일까요?

① 스포츠교육의날
② 스포츠인권의날
③ 스포츠문화의날
④ 스포츠정책의날

2 코로나 이후 3년 만에 정상 개최된 103회 전국체육대회는 역대 최대 규모 선수단이 참가해, 정정당당한 경기를 펼치며 국민 모두에게 희망의 불씨를 심어줬습니다. 이번 전국체육대회 개최지는 어디였을까요?

① 서울특별시
② 광주광역시
③ 울산광역시
④ 제주특별자치도

3 MZ세대를 중심으로 천정부지로 치솟는 물가에 대응해 생활비를 줄이는 '지출 제로' 소비 운동이 유행이라고 합니다. 이 운동의 이름은 무엇일까요?

① 무지출 챌린지
② 아나바다 운동
③ 플렉스 소비
④ 새마을운동

2022학년도 10월 SPORTS1 모의고사 문제지

4 최근 대한체육회TV는 인플루언서와 프로선수의 만남이라는 신선한 아이디어가 담긴 새로운 콘텐츠를 시작해 구독자의 이목을 집중시켰습니다. 이 콘텐츠의 이름은 무엇일까요?

① 전체주목
② 모두집중
③ 모두주목
④ 전체집중

문제 해결 TIP

1번 힌트

국어사전 뜻풀이

인간으로서 당연히 가지는 기본적 권리를 '인권'이라고 한다.

3번 힌트

없을 '無'만 기억해!

지출을 하지 않는다는 뜻이 담긴 말을 찾아보세요!

여러분의 참여를 기다립니다.

⬆정답 제출하기

QR코드 스캔 후 퀴즈 정답을 제출해주세요.

퀴즈 정답을 맞히신 분께는 추첨을 통해 11월 중으로 소정의 상품을 보내드립니다.
(2022년 10월호 정답 제출 마감일: 2022년 11월 11일)

9월호 정답자

정*희(6996), 권*정(5875), 추*원(9721), 이*준(7523), 안*정(8165),
유*열(1662), 이*림(7355), 최*수(7972), 김*원(5657), 조*옥(8145)

SPORTS1 NEWS

대한체육회

제2차 국제대회 옵저버프로그램 개최

2022년 1차 국제대회 옵저버프로그램 개최 사진

'2022년 제2차 국제대회 옵저버프로그램'이 9월 19·20일 송파구 일원에서 2022 코리아오픈 테니스대회와 연계해 개최됐다. 국제대회 옵저버프로그램은 국내에서 개최되는 국제대회 현장에 체육단체 및 지방자치단체 관계자들이 옵저버로 참가해 국제대회 준비·운영 과정에 대한 강의 청취 및 현장 견학 등을 통해 대회 준비 관련 지식과 노하우를 습득하고 배양하는 프로그램이다. 대한체육회는 문화체육관광부, 국민체육진흥공단의 재정 후원을 받아 국제대회 유치 및 개최역량 강화 사업의 일환으로 지난해부터 새롭게 도입했다.

올해 초 고양시(2022 고양세계태권도품새선수권대회) 제1차 프로그램에 이어 개최된 이번 프로그램은 대한컬링연맹, 세종특별자치시체육회 등 총 22개 체육 관련 기관, 총 36명의 실무자가 참가했다. 코리아오픈테니스조직위원회에서 대회준비·운영 과정에 대한 강연과 함께 대회 현장 견학 등을 제공했다. 국제대회 유치·개최의 양대 축인 체육단체와 지방자치단체의 연계성 강화를 위해 각 단체의 소개 발표 및 상호 소통 간담회 등 종목-도시 간 매칭을 위한 워크숍도 열렸다.

용인세브란스병원과 업무협약 체결

대한체육회는 9월 21일 경기 용인시 용인세브란스병원 대회의실에서 용인세브란스병원과 의료협약을 체결하고 대한체육회 선수촌 협력병원으로 지정했다. 협약식에는 유인탁 진천 국가대표선수촌장, 김은경 용인세브란스병원장 등 관계자들이 참석했다. 이번 협약을 통해 용인세브란스 병원은 대한체육회 소속 국가대표 선수와 지도자, 임직원의 신속한 의료 서비스와 부상·상해에 대한 치료를 지원한다. 용인세브란스병원은 진천 국가대표선수촌과 근거리에 위치하고 있어 신속한 응급·진료가 가능하다. 또한 국내 최초 5G 통신망 기반의 디지털 혁신병원으로 첨단 스마트 의료기술력을 통해 선수의 부상에 대한 정확한 진단과 선진 진료서비스를 제공받을 수 있게 된다. 김은경 용인세브란스병원 병원장은 "이번 협약으로 선수촌에서 의뢰하는 환자를 용인세브란스병원의 전담부서와 전담자가 진료하게 될 것"이라며 "원활한 진료서비스를 제공해 선수와 지도자의 부상 진단, 치료를 통해 경기력 향상에 기여하겠다"고 말했다. 유인탁 국가대표선수촌장은 "앞으로 상호 협력을 위한 협의체를 구성해 선수들이 최선의 의료서비스를 제공받을 수 있도록 힘을 모아 주기를 기대한다"고 말했다.

2022 OCTOBER

대한체육회

2022 대한민국 안전대전환 집중안전점검 실시

9월 21일 안전한 훈련환경 조성 및 안전문화 확산을 위한 국가대표선수촌 내 시설물 민관합동 집중안전점검이 9월 21일 진행됐다. 이번 안전점검은 8월 17일부터 10월 14일까지 실시되는 '2022 대한민국 안전대전환'을 위한 집중 안전점검의 일환이다. 대한체육회는 이날 오전 10시부터 진천 국가대표선수촌 28개소, 태릉선수촌 8개소 등 총 41개소 시설물에 대한 점검을 진행했다. 효율적이고 내실 있는 점검을 위해 본관, 태릉, 진천 등 각 사업장의 담당자와 점검유자격자들이 함께 민·관 합동점검반을 구성하고 드론 등 진단 장비를 활용해 점검에 나섰다. 이밖에도 대한체육회는 국가대표선수촌 내 자율신고 체계를 강화하는 '082시스템 운영', 자율안전점검표 점검 및 게시, 전광판 알림 등을 통해 자율안전점검 운동을 확산하고 국민 안전 의식을 제고할 계획이다. 이날 점검에 나선 유인탁 진천 국가대표선수촌장은 "집중안전점검을 통해 위험요인을 해소하고 안전한 스포츠 환경을 조성하기 위해 노력하겠다"고 말했다.

국가대표 선수 치아용품 전달식 개최

대한체육회는 9월 27일 퍼스트엠버㈜ 및 화이트타이거즈와 진천 국가대표선수촌에서 국가대표 선수 치아 건강을 위한 치아용품 전달식을 개최했다. 콜게이트 공식 수입사 퍼스트엠버㈜와 연예인 사회공헌 단체인 화이트타이거즈는 국가대표 선수 치아 건강을 위해 콜게이트 아이시 쿨민트 250g 치약과 슬림소프트 차콜 칫솔 4입 800세트를 전달했다. 이날 행사는 유인탁 국가대표선수촌장, 퍼스트엠버㈜ 유재환 이사, 화이트타이거즈 이종선 대표, 개그맨 정현수 등이 참석했으며 환영인사, 전달식, 사진촬영 등의 순으로 진행했다. 이종선 대표는 "국가대표 선수를 지원하게 돼 기쁘고, 전달한 물품이 선수 치아 건강에 보탬이 되길 바란다"고 말했다. 유인탁 진천 국가대표선수촌장은 "전달 받은 치아용품이 국가대표 선수단 치아 건강을 책임지게 될 것이다. 선수의 편의를 위한 지원에 감사하다"고 화답했다.

대한체육회

여성스포츠진흥 토크콘서트 개최

'2022 여성스포츠진흥 토크콘서트'가 9월 30일 오후 서울 송파구 올림픽파크텔 1층 올림피아홀에서 개최됐다. '여성스포츠진흥, 현안 및 발전방향'이라는 주제로 열린 이번 토크콘서트는 여성체육의 중요성과 역할 강화를 위한 사회적 공감대를 형성하기 위해 진행됐다. 다양한 분야의 전문가 의견을 통해 여성체육 전반의 현안을 점검하고 종합토의를 통해 지향점을 도출한 이날 포럼에는 이기흥 대한체육회장을 비롯해 여성체육에 관심이 높은 국회의원, 정부 인사, 시도체육회와 회원종목단체, 여성체육 유관기관 관계자 등 총 200여 명이 참석했다. 이 밖에도 여성체육에 관심이 있는 국민 누구나 현장에 참가할 수 있었다. 1부에선 윤재연 대한체육회 이사, 김선신 서울대학교병원 교수, 김보미 경향신문 기자의 주제발표가 진행되었으며, 2부에서는 박희진 대한스키협회 이사, 신혜미 위밋업스포츠 대표, 박재민 대한민국댄스스포츠연맹 이사의 발제와 종합토론이 진행됐다. 대한체육회는 이번 토크콘서트를 통해 여성체육에 대한 관심 제고와 관련 기관과의 긴밀한 협력관계를 구축하고 여성체육의 방향 설정과 향후 계획 수립에 도움이 될 것을 기대하고 있다.

속초시와 ICT 스포츠 체험시설 조성 협약

대한체육회와 강원도 속초시가 9월 30일 속초시청에서 '성공적인 ICT 스포츠 체험시설 조성을 위한 업무협약 체결식'을 진행했다. 대한체육회는 'ICT 스포츠 체험시설 조성' 사업을 통해 ICT(정보통신기술)를 활용한 스포츠 콘텐츠를 제공함으로써 장소 제약을 최소화하고 새로운 스포츠 활동에 손쉽게 접근할 수 있는 계기를 마련하고 있다. 지난 4월 전국 지방자치단체를 대상으로 ICT 활용 스포츠 콘텐츠 체험시설 설치장소 공모를 진행했으며, 심사를 거쳐 강원도 속초시 소재 척산생활체육관을 최종 선정했다. ICT 스포츠 체험시설은 척산생활체육관 1층 660m^2 공간에 조성된다. 스포츠 클라이밍, 브레이킹, 스케이트보드 3개 종목의 실감형 콘텐츠를 개발, 설치해 2023년 4월 개장할 예정이다. 대한체육회와 강원도 속초시는 ICT라는 새로운 매체를 활용한 생활스포츠 활성화 및 지역스포츠 발전에 뜻을 모으기로 했다. 대한체육회는 이번 협약을 통해 콘텐츠 개발, 시설 조성 및 운영비 70억 원을 투입하고 강원도 속초시는 장소 제공, 기반시설 조성과 체험시설 인근 관광, 체육시설 등 인프라 연계 및 홍보 등을 지원한다.

2022 OCTOBER

시도체육회

서울특별시체육회
2022 파리 월드태권도 그랑프리대회 우승한 이다빈 선수 서울특별시체육회 포상

서울특별시체육회는 9월 19일, 2022 파리 월드태권도 그랑프리 대회 67kg 초과급에서 우승한 서울시청 태권도부 소속 이다빈을 포상하고 격려했다. 이다빈은 9월 4일 프랑스에서 열린 2022 세계태권도연맹(WT) 월드 태권도 그랑프리 대회 67kg 초과급에서 프랑스의 알테아 로랭을 누르고 우승을 차지했다. 이로써 이다빈은 지난 6월 이탈리아 로마대회에 이은 대회 2연패와 개인 통산 총 4번째 월드 그랑프리 우승의 영광을 안았다. 더욱이 이번 대회에서 WT 올림픽 랭킹포인트 60점을 획득하며 총합 290점으로 2위를 달리고 있다. 서울특별시체육회 박원하 회장은 연이은 세계대회 우승으로 대한민국의 태권도 위상을 높인 이다빈 선수를 격려하며 "2024 파리 올림픽에서 이다빈 선수가 세계 정상에 설 수 있도록 다양한 방안을 모색하고, 지원을 아끼지 않겠다"고 말했다. 한편, 이다빈은 11월에 열리는 멕시코 세계선수권대회 우승을 목표로 기세를 올리고 있다.

부산광역시체육회
제33회 부산시민체육대회 성료

부산광역시체육회는 9월 24일 부산 생활체육 동호인들의 축제인 제33회 부산 시민체육대회를 아시아드주경기장을 포함한 12개소에서 성황리에 개최했다. 지난 2년간 코로나19로 정상적인 대회 운영이 어려웠으나, 이번 대회는 검도를 비롯한 총 16개(검도, 게이트볼, 줄넘기, 그라운드골프, 족구, 체조, 국학기공, 탁구, 배구, 테니스, 배드민턴, 당구, 볼링, 축구, 파크골프, 태권도) 종목에 3,400명의 동호인이 참가했다.

이번 대회의 개회식에서는 올해 전국생활체육대축전 체조대회에서 종합우승을 차지한 부산광역시체조협회 '청소년부 치어리딩' 선수단의 공연을 시작으로 16개 구·군별 참가 선수단의 개성을 살린 소품과 현수막 등으로 입장해 참석한 내빈 및 관중이 함께 선수단의 선전을 응원했다. 특히 이날 입장식에 '2030 부산세계박람회 유치'를 위한 대형 현수막을 부산광역시체육회 직원들이 직접 들고 입장해 부산체육인들의 2030 부산세계박람회 부산유치 의지를 나타냈다. 더불어 부산시민체육대회가 부산시민 화합의 축제로 이어갈 수 있도록 더욱 노력할 예정이다.

SPORTS1 NEWS

시도체육회

대전광역시체육회
'2022 대전광역시 어르신생활체육대회' 개최

'2022 대전광역시 어르신생활체육대회'가 한밭체육관에서 9월 27일 오전 9시 30분에 개최됐다. 대전광역시 어르신생활체육대회는 고령화 사회에 발맞추어 생활체육을 통해 건강을 다지고, 건전한 여가선용의 문화를 장려, 어르신으로 하여금 노익장을 과시할 수 있는 좋은 기회의 장이다. 이번 대회는 코로나19 여파로 2년여 만에 열린 스포츠 행사임에도 어르신생활체육동호인들의 많은 관심과 성원으로 5개구에서 1,000여 명이 참가해 구 대항(게이트볼, 배드민턴, 탁구, 생활체조, 궁도)으로 진행됐다. 대전광역시체육회는 앞으로도 어르신들의 즐겁고 행복한 화합의 축제를 계속 이어나가고, 어르신 생활체육 발전에도 더욱 힘쓸 계획이다.

경기도체육회
태백시와 업무협약(MOU) 체결

경기도체육회와 강원도 태백시가 10월 4일 태백시청 소회의실에서 네트워크 구축 및 상호 발전을 위한 업무협약을 체결했다. 이날 협약식에는 이원성 경기도체육회장과 이상헌 사무처장직무대행, 이상호 태백시장과 황원규 태백시 경제복지국장 등 관계자들이 참석한 가운데 진행됐다. 양 기관은 경기도 선수단을 위한 태백시 체육시설 사용지원과 각종 체육대회 및 전지훈련 체재비 등에 대한 지원을 보장했다. 이원성 경기도체육회장은 "체육에 최적화된 태백시의 환경이 경기도 선수단의 기량 향상에 큰 도움이 될 것으로 생각하며, 이번 협약이 두 기관이 함께 성장하는 계기가 됐으면 한다"고 말했다. 경기도체육회와 강원도 태백시의 이번 업무협약으로 경기도 선수단은 태백시 시설사용료 감면 및 체재비 지원 등에 대한 혜택을 제공받을 것으로 보인다.

충청북도체육회
제10회 충북종단대장정 성료

충청북도체육회는 9월 26일부터 6일간 열린 '제10회 충북종단대장정'을 성황리에 마무리했다. 이번 대장정은 각 시군 참여단 80~150명 등 도민 950여 명이 참가해 '레이크파크 르네상스 실현'이라는 슬로건 아래 진행됐다. 남부권(영동, 옥천, 보은, 괴산, 증평)과 북부권(단양, 제천, 충주, 음성, 진천)으로 나눠 걷고, 청주시를 마지막으로 총 250Km의 여정을 종료했다. 코로나19로 인해 3년 만에 재개된 대장정은 주민이 지역 명소와 유적지 등을 함께 걸으며 소통하고 내 고장을 바로 아는 계기를 마련했다. 특히 '레이크파크 르네상스 실현'이라는 주제와 걸맞게 남부권(영동군 월류봉둘레길, 옥천군 교동저수지, 증평군 보강천 미리나무숲)과 북부권(단양나루공원을 시작으로 단양

2022 OCTOBER

시도체육회

도 담삼봉, 시루섬, 제천시 청풍호, 충주시 호암지길, 진천군 초평저수지, 청주시청남대 둘레길) 명소 등이 코스로 구성돼 의미를 더했다. 윤현우 충청북도체육회장은 "지역주민들과의 소통으로 도민이 화합하고 지역을 대표하는 호수와 저수지 등을 널리 알릴 수 있는 계기가 되어 레이크파크 르네상스 실현에 한 발짝 나아간 것에 기쁘다"고 말했다.

전라남도체육회
또바기 체육돌봄사업 본격 시작

전라남도체육회는 9월 27일 학생들의 교육환경 조성을 위한 '2022년 또바기체육돌봄사업'을 시작했다. 전라남도체육회는 지난 7월 대한체육회 공모사업에 참여해 5,950만 원 사업비를 확보해 전라남도교육청과 협업을 통해 다문화가정 학생 참여율이 높은 학교 및 다문화정책 연구학교를 우선 추천받았다. 이에 목포 서부초등학교(티볼), 여수 미평초등학교(줄넘기), 순천 남산초등학교(수영), 나주 영산포초등학교(음악줄넘기), 광양 다압초등학교(뉴스포츠) 등을 최종 선정해 오는 12월까지 프로젝트 체육수업을 하기로 결정했다. 선정된 5개교에는 주·보조강사 지도자를 배정하고, 수업에 필요한 프로그램 운영·방역·홍보물품, 팀 조끼 등을 구입해 원활하게 수업이 진행될 수 있도록 지원했다. 또바기체육돌봄 수업은 9월 8일 영산포 초등학교를 시작으로 21일 여수 미평초등학교, 27일 순천 남산초등학교·광양 다압초등학교, 28일 목포 서부초등학교까지 진행됐다.

회원종목단체

대한골프협회
여주시에서 '2022 또바기체육돌봄 골프교실' 개최

대한골프협회는 9월 16일부터 11월까지 지난 6월 대한체육회 주최, 문화체육관광부와 국민체육진흥공단이 후원하는 '2022 또바기체육돌봄' 공모사업에 선정돼 강습회를 실시한다. 또바기체육돌봄 사업은 이주배경 및 다문화가정 등 사회적 취약계층 청소년(초·중·고)을 대상으로 골프 운동참여 기회를 제공해 스포츠를 통한 청소년 간의 유대 강화, 사회적응력 배양을 높이는 사업이다. 올해는 또바기 사업의 첫 삽을 뜨는 거점지역으로 여주시에서 여주시가족센터와 여주대학교의 추천을 받아 14명씩 총 24회에 걸쳐 골프 스포츠를 경험할 수 있도록 골프 이론과 실습 및 미니대회 등의 부대행사를 준비하여 강습을 제공했다.

대한산악연맹
'산악인의 날' 기념 산악상 시상식

회원종목단체

대한산악연맹은 9월 16일 '산악인의 날'을 맞아 2022년도 산악인의 날 기념식 및 제21회 대한민국 산악상 시상식을 갖고, 산악대상과 고상돈특별상, 부문별 수상(등산교육, 개척등반, 스포츠클라이밍, 특별공로) 총 6개 부문 시상식을 거행했다. '산악인의 날'은 1977년 9월 15일 고상돈 대원이 우리나라 최초로 에베레스트를 등정한 날을 기념하기 위해 대한산악연맹이 제정한 날이다. 대한산악연맹은 이를 기념해 2000년부터 산악운동 발전에 이바지한 산악인을 대상으로 포상해 왔다.

이번 기념식에서 산악대상은 10여 년간 대한산악연맹 교육원 원장으로서 등산교육의 근간을 마련하고 국내 등산교육 발전에 이바지한 남선우 대한산악연맹 교육원 전 원장이 수상했다. 고상돈특별상에는 30여 년간 고산등반 및 등산교육 발전에 기여한 故 장병호 씨를 선정했다. 등산교육상에는 교육원 발전에 기여한 류진선, 개척등반상에는 개척등반에 앞장서 대한민국의 위상을 높인 대한산악구조협회의 마리앙봉(6,528m) 세계 초등원정대가 수상했다. 스포츠클라이밍 부문에는 2022 IFSC 인스부르크 스포츠클라이밍 월드컵에서 볼더링 은메달을 목에 건 이도현 선수가, 특별공로상에는 김성수 전북산악연맹 회장이 선정됐다.

대한럭비협회
프로스펙스와 공식 후원 계약 체결

대한럭비협회는 9월 28일 서울 중구 대한상공회의소에서 스포츠 브랜드 프로스펙스와 공식 후원 계약을 맺었다. 이날 행사에는 최윤 대한럭비협회장, 프로스펙스 브랜드를 운영하는 LS네트웍스의 문성준 대표이사 등 양측 관계자들이 참석했다. 이번 계약에 따라 프로스펙스는 2024년까지 국가대표 선수단 유니폼, 훈련복, 운동화 등 의류·용품을 지원한다.

최윤 대한럭비협회장은 "한국 럭비 발전을 위해 통 큰 투자를 결심한 프로스펙스 측에 감사드린다"며 "한국 럭비가 세계무대에서 더 활약할 수 있는 상호 협력 체계를 구축하겠다"고 말했다. 문성준 LS네트웍스 대표이사도 "프로스펙스의 기술력이 럭비 경기력 향상에 도움이 되길 바란다"며 "한국 럭비 발전에 기여하고 함께 성장하는 계기가 되었으면 좋겠다"고 말했다.

대한테니스협회
하나증권과 메인스폰서 협약

대한테니스협회는 9월 26일 하나증권과 메인스폰서 협약을 맺었다. 대한테니스협회가 국가대표 공식 파트너와 전문체육, 생활체육 전체 타이틀(네이밍) 스폰서를 아우르는 공식 메인스폰서 협약을 체결한 것은 이번이 처음이다. 하나증권은 대한테니스협회와 테니스 국가대표팀의 공식 파트너 기업임을 홍보할 수 있고 국가대표팀 의류(경기복, 트레이닝복) 광고권을 얻는다. 국가대표팀과 선수들을 활용한 프로모션 및 마케팅 권리도 행사한다. 대한테니스협회가 단독으로 주최, 주관하는 모든 전문체육, 생활체육 대회의 타이틀(네이밍) 스폰서 권리를 가져 대회가 열리는 경기장 및 협회 온라인 채널 내 브랜드 노출권도 갖는다.

내일을 위한 정부혁신
보다 나은 체육+

일주일에 세번이상, 하루30분 운동
SPORTS 7330

오늘부터 갓생살기 시작합니다

갓생은 GOD(신)+人生(인생)을 합친 신조어로 대단하고 좋은 것,
훌륭한 것을 말할 때 접두어처럼 사용되는 갓을 인생에 붙인 것입니다.
일주일에 세 번 이상, 하루 30분 운동으로 갓생살기 프로젝트를 실천해보세요!

* 이 캠페인은 국민체육진흥기금으로 전개하고 있습니다.

대한체육회
Korean Sport & Olympic Committee

일주일에 세번이상, 하루30분 운동
SPORTS 7330

일주일에 세 번 이상 하루 30분

달리기 좋은 가을

푸른 하늘, 시원한 가을바람을 누리며 달려보세요
더 건강하고 꾸준하게 지속가능한 힘 **스포츠7330**

※ 이 제작물은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 재정후원으로 제작되었습니다.

대한체육회
Korean Sport & Olympic Committee

일주일에 세번이상, 하루30분 운동
SPORTS 7330