

폭발적인  
에너지  
순간의 승부

SPORTS SEOUL CULTURE

2026 No. 402

07 + 08



9 772733

632001

ISSN 2733-6328

07



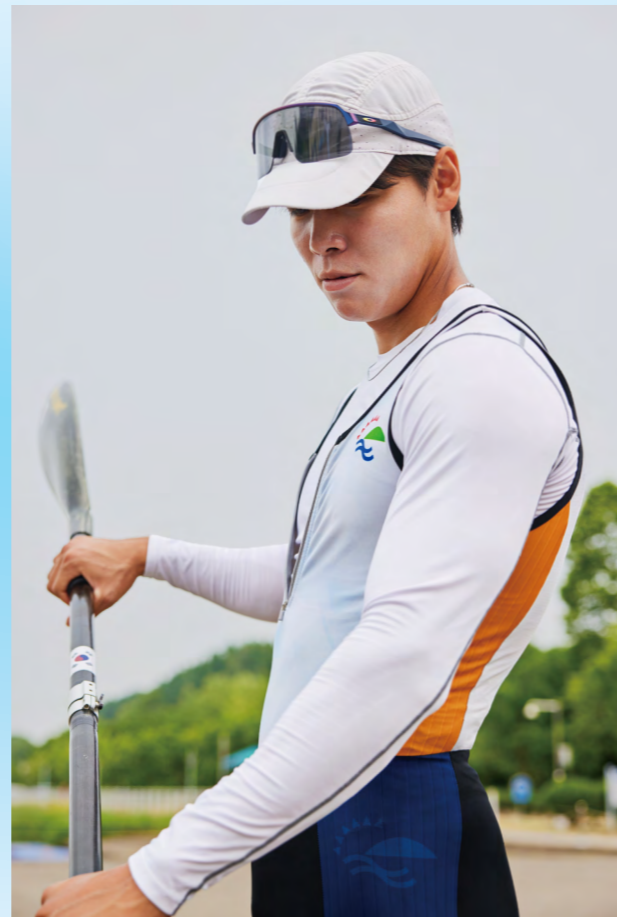
순간의 승부



폭발적인



에너지



# Contents

www.seoulsports.or.kr

발행일 2026년 7월 1일  
 발행인 강태선 서울특별시체육회장  
 편집인 김성범 서울특별시체육회 사무처장  
 편집위원장 황선환 서울시립대학교 교수  
 편집위원 정준영 한국방송통신대학교 교수,  
 정용철 서강대학교 교수, 정진욱 동국대학교 교수,  
 이준성 연세대학교 교수  
 편집 홍보마케팅사업단장 박용학  
 홍보마케팅팀 서승환  
 등록번호 서울 라 4818  
 발행처 서울특별시체육회  
 (우)02119 서울특별시 중랑구 망우로 182  
 웹진 news.seoulsports.or.kr  
 디자인 및 제작 ㈜이팝

본지는 <서울특별시 보조금> 지원으로  
 제작했습니다.

## VIEWfinder

- 6 **스포츠의 말들1**  
초고령 사회의 예방복지 모델, 스포츠여가복지
- 10 **스포츠의 말들2**  
고립된 세대를 잇고 연대하는 스포츠
- 12 **스포츠의 말들3**  
양극화 해소로 실현하는 스포츠 복지



## FOREground

- 14 **지금 스포츠는**  
북한 내고향축구팀 방문을 둘러싼 논란과 이슈  
북한을 어떻게 불러야 하나
- 16 **라이벌 매치**  
모래판을 뒤흔든 두 거인의 대격돌  
이만기 vs 강호동
- 18 **서울체육 이야기**  
불 꺼지지 않는 밤에서  
지워지지 않을 기억으로  
태릉선수촌

## PLAYground



- 22 **스포츠 현장 속으로**  
서울 체육의 미래를 밝히다  
제55회 전국소년체육대회
- 28 **스포츠가 있는 날**  
스포츠로 채운 초여름의 한강  
제3회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제
- 32 **서울의 플레이어**  
하나의 꿈을 향해 패들링하다  
-강동구청 카누선수단
- 38 **스포츠 25**  
역사와 문화의 중심에서  
구민 건강의 중심축으로  
-종로구체육회
- 40 **종목 돌보기**  
당구대 위에 펼쳐지는 정교한 예술  
-서울특별시당구연맹 유진희 회장

## FAIRground

- 42 **스포츠와 내일**  
계절스포츠의 경계를 허물다  
시공간을 넘어 이동하는 사계절 스포츠
- 44 **SSC 챌린지**  
개구리자세 챌린지로 3초 만에 확인하는  
고관절 등급 테스트!
- 46 **운동장 풍경**  
함께 띄운 공으로 더 높은 곳을 향해  
-서울대초등학교 배구부
- 52 **Play 서울**  
더위를 스매싱할 한여름의 서툰꼭 대전!  
서울시 내 배드민턴 명소
- 56 **SSC 뉴스**
- 62 **숨은 해치를 찾아라!**



서울스포츠 웹진



오디오북 듣기





황향희는 강원대학교 스포츠과학과 교수이다. 전공은 스포츠여가사회학과 노인체육이며, 현재 한국여가레크리에이션학회, 한국여성체육학회, 한국리듬운동학회 부회장을 맡고 있다. 스포츠여가가 초고령 사회의 건강복지 인프라로 자리매김하는 데 기여하고자 한다.

## 초고령 사회의 예방복지 모델, 스포츠 여가 복지

초고령 사회의 핵심 과제는 오래 사는 것이 아니라, 오래도록 건강하게 살아가는 것이다.  
노인의료비가 건강보험 진료비의 절반 가까이를 차지하는 현실에서,  
질병 발생 이후의 치료와 돌봄에 머무르는 복지 체계는 지속가능하지 않다.  
이제 복지의 중심은 아프기 전에 움직이게 하고, 노쇠와 고립을 늦추는 '예방복지'로 전환되어야 한다.  
스포츠여가활동 지원은 단순한 취미·여가 지원이 아니라  
고령자의 건강과 사회적 관계를 지키고, 국가 의료비 부담을 낮추는 사회적 투자다.

글 황향희 강원대학교 스포츠과학과 교수



### 치료 이후의 복지에서 예방복지로

우리 사회는 이미 초고령 사회에 진입했다. 국가데이터처의 「2025 고령자 통계」에 따르면 65세 이상 고령인구는 전체 인구의 20.3%를 차지한다. 이 비율은 2036년 30%, 2050년에는 40%를 넘어설 것으로 전망된다. 이는 단순히 노인이 많아졌다는 뜻을 넘어 의료비와 돌봄 부담, 고립과 외로움, 우울, 노쇠, 그리고 지역사회 지속가능성 위기 등 구조적 변화가 시작되었음을 시사한다.

이제 복지의 방향도 달라져야 한다. 고령자를 복지의 수혜자만으로 보는 시각에서 벗어나, 이들이 건강하게 움직이고 사회적 관계를 맺으며 지역사회 안에서 자립적으로 살아가도록 돕는 예방 중심의 복지 전환해야 한다. 그 전환의 중심에 스포츠여가가 있다. 고령자에게 스포츠여가활동은 단순히 취미가 아니다. 근력, 균형감각, 보행능력, 심폐기능을 유지하게 하고, 우울과 외로움을 완화하며, 사회적 관계를 다시 이어주는 생활밀착형 건강복지다. 세계보건기구(WHO)가 고령자에게 주당 150~300분의 중강도 신체활동과 근력·균형운동을 권고하는 것도 같은 맥락이다. 운동은 개인의 선택을 넘어 노쇠와 낙상, 기능 저하를 예방하는 공중보건 전략이다.

### 취미·여가 지원 아닌 의료비 절감형 사회투자

필자는 2022년 논문 「행복권 보장을 위한 스포츠여가 격차 진단과 과제」에서 스포츠여가를 '여가시간에 하는 운동, 스포츠를 포함한 모든 신체활동'으로 정의하고, 스포츠여가 격차를 단순한 참여율 차이가 아니라 행복권 보장의 문제로 보아야 한다고 주장한 바 있다. 스포츠여가활동의 참여기회는 개인의 의지만으로 결정되지 않는다. 시설, 공간, 프로그램, 지도자, 정보 등 지역의 스포츠여가자원과 정주여건에 의해 크게 좌우된다.

이 관점은 초고령 사회에서 더욱 중요하다. 노년기의 스포츠 여가 격차는 곧 건강격차, 관계격차, 돌봄격차로 이어지기 때문이다. 현재 시행 중인 스포츠강좌이용권, 장애인스포츠강좌이용권, 어르신스포츠상품권도 단순한 운동비 보조가 아니라, 건강취약계층이 질병과 노쇠, 고립 상태로 빠르게 진입하지 않도록 속도를 늦추는 예방형 복지 예산으로 보아야 한다.

의료비 통계는 이 논리를 더욱 분명하게 보여준다. 「2024 건강보험통계연보」에 따르면 65세 이상 노인 건강보험 진료비는 52조 1,935억 원으로 전체 건강보험 진료비의 44.9%를 차지했다. 건

강보험 적용 인구 중 65세 이상 노인의 비중은 18.9%에 그치지만, 진료비 비중은 절반에 가까운 수준이다. 노인 1인당 연평균 진료비도 550만 8,000원으로 전체 평균 226만 1천원의 약 2.4배에 이른다. 결국 고령층의 신체활동 참여 확대는 국가 의료비와 돌봄비 증가를 완충하는 예방적 사회투자다.



“  
이제 체육활동 지원정책은 단순한  
취미·여가 지원을 넘어 국가 의료비를 낮추고,  
고령자의 삶의 질을 높이며,  
지역사회를 건강하게 만드는 사회적 복지  
인프라로 자리매김해야 한다.  
”

### 현장에 실제로 닿는 스포츠여가복지로

문화체육관광부의 「2025년 국민생활체육조사」에 따르면 주 1회 이상, 1회 30분 이상 규칙적으로 생활체육에 참여한 국민 비율은 62.9%였지만, 70대 이상은 59.5%에 그쳤다. 고령층의 낮은 참여율은 단순한 관심 부족의 문제가 아니라 건강 약화, 이동의 어려움, 디지털 이용 장벽, 경제적 부담이 복합적으로 작용한 결과다. 따라서 단순 평균 참여율만으로 정책을 설계하기보다, 허약 노인 등 취약계층의 문턱을 낮춰주는 맞춤형 지원이 시급하다.

이용권을 지급하는 것만으로 스포츠복지가 완성되는 것은 아니다. 고령층에게는 온라인 신청, 모바일 상품권 사용, 시설 검색, 프로그램 선택 자체가 장벽이다. 인프라가 풍부한 서울조차도 독거노인이나 저소득층, 디지털 취약 노인은 사각지대에 놓이기 쉽다. 스포츠여가복지의 제도의 유무가 아니라 '필요한 사람에게 실제로 닿느냐'가 핵심이다. 따라서 정책 방향은 분명하다. 첫째, 스포츠강좌이용권, 장애인스포츠강좌이용권, 어르신스포츠상품권은 단순한 비용 지원을 넘어 아동·청소년, 장애인, 노년층을 포괄하는 생애주기형 스포츠여가복지로 확장되어야 한다.

둘째, 정책이 제도 안에 머무르지 않고 실제 생활 현장에 닿을 수 있도록 체력측정, 건강상태 평가, 운동처방, 프로그램 연계, 지속 참여 모니터링이 결합된 예방관리형 스포츠여가복지 체계를 구축해야 한다.

셋째, 신체활동이 필요한 대상자를 지역사회 안에서 발굴하고, 이들

에게 적합한 운동프로그램과 사회적 관계망을 연결하는 스포츠여가 기반 사회적 처방이 필요하다.

이를 위해 서울시체육회와 자치구체육회, 보건소, 노인복지관, 경로당, 공공체육시설이 따로 움직이는 것이 아니라 하나의 지역 네트워크로 연결되어야 한다. 필요한 사람에게 찾아가고, 운동을 처방하며, 참여를 지속할 수 있도록 돕는 찾아가는 스포츠여가복지망이 마련되어야 한다. 이 과정에서 건강운동관리사와 스포츠지도사는 단순한 프로그램 운영자가 아닌 대상자의 몸 상태와 생활환경을 살피고, 운동 참여와 관계 회복을 이어주는 핵심 실천 인력으로 배치될 필요가 있다.

초고령 사회에서 가장 비용이 많이 드는 복지는 질병이 깊어진 뒤 제공되는 사후 복지이다. 반대로 가장 효율적인 복지는 아프기 전에 움직이게 하는 선제적 복지이다. 스포츠여가는 즐거움이자 관계이며, 동시에 예방의학과 생활복지이다. 이제 체육활동 지원정책은 단순한 취미·여가 지원을 넘어 국가 의료비를 낮추고, 고령자의 삶의 질을 높이며, 지역사회를 건강하게 만드는 사회적 복지 인프라로 자리매김해야 한다. 이것이 초고령 사회를 맞이한 서울이 준비해야 할 스포츠여가복지의 미래 방향이다.

## 고립된 세대를 잇고 연대하는 스포츠

스마트폰으로 촘촘히 연결된 세상에서, 우리는 왜 이토록 외로운가.

고독이 개인의 감정을 넘어 심각한 사회적 질병이 된 시대, 혼자인 사람들이 늘어나는

일상에서는 맘을 나누며 서로의 이름을 기억하는 공간이 있다.

스포츠는 단순한 운동을 넘어 끊어진 관계를 다시 잇고,

고립된 세대를 하나로 묶는 연대의 언어이자 '사회적 처방'이다.

글. 박창범 상지대학교 체육학부 교수



### 연결 사회의 역할

#### 고독사 3,600명 시대의 그늘

스마트폰 화면 속 "좋아요"와 이모티콘으로 촘촘히 연결된 세상이지만, 현대인들이 마주한 고독과 사회적 고립은 개인의 문제를 넘어 심각한 사회적 질병으로 부상했다. 통계청이 발표한 '2020 인구주택총조사'에 따르면 국내 1인 가구 비율은 31.7%로 역대 최고치를 기록하며 가장 보편적인 가구 형태로 자리 잡았다. 이러한 인구 구조의 변화는 단절된 일상으로 이어져, 2022년 보건복지부 실태조사 기준 연간 고독사 사망자가 3,600명을 넘어서는 등 사회적 고립 현상을 심화시키고 있다.

고립의 그림자는 세대를 가리지 않는다. 취업난 속에 사회적 관계를 단절한 2030 고립·은둔 청년은 국내 약 54만 명으로 추산되며, 직장 과 가정에서 소외된 중장년층 역시 위험군에 노출되어 있다. 홀트-룬스타드(Holt-Lunstad) 교수 연구팀은 심리학 학술지 《Perspectives on Psychological Science》(2015)를 통해 "사회적 고립과 외로움이 하루에 담배 15개비를 피우는 것만큼 치명적이며, 조기 사망 위험률을 26%에서 32%까지 높인다"고 경고한 바 있다. 세계보건기구(WHO) 역시 2023년 '사회적 연결 위원회'를 신설하고 외로움을 전 지구적 공중보건 위협으로 규정했다.



### 치료 대신 동호회 활동

#### 사회적 처방으로서의 스포츠

정부의 상담 서비스나 사회복지관의 돌봄 프로그램 등 기존 보건·복지 체계는 '피부양자'라는 낙인효과로 인해 고립 청년이나 취약계층의 진입 문턱이 높다는 한계가 있다. 반면 스포츠는 '운동과 재미'라는 일상적인 명분을 제공함으로써 자발적인 참여를 끌어낸다.

미국 하버드대학교 정치학자 로버트 퍼트남(Robert Putnam) 교수는 저서 『나 홀로 볼링(Bowling Alone)』을 통해 지역 스포츠 모임과 같은 소규모 공동체 활동이 상호 신뢰와 호혜성을 바탕으로 한 '사회적 자본(Social Capital)'의 핵심 통로임을 보여주었다. 운동장에서 나누는 격려가 단순한 신체 활동을 넘어 공동체의 붕괴를 막는 연대 체계가 된다는 의미다.

국제사회는 이미 스포츠의 이러한 사회적 효용성에 주목하고 있다. 영국 국민보건서비스(NHS)는 2019년부터 약물치료 대신 지역사회 스포츠 동호회나 걷기 모임 참여를 유도하는 '사회적 처방(Social Prescribing)' 제도를 전면 도입했다. 의료 영역에 국한됐던 건강 증진의 개념을 사회적 관계 회복으로 확장하여 고립 문제를 해결하려는 시도다.



### 러닝크루와 파크골프

#### 운동장에서 허물어지는 세대의 벽

스포츠가 지닌 가장 강력한 사회적 기제는 '세대 간 장벽 완화'에 있다. 직장이나 학교, 카페 등 연령대별로 파편화된 일상 공간과 달리, 지역 내 운동장은 70대 노년층부터 20대 청년층이 수평적으로 소통할 수 있는 유일한 공간이다.

실제로 서울 여의도 한강공원 일대에서 활동하는 '러닝크루'에는 대학생과 4050 직장인이 나란히 대열을 맞춰 달리는 모습을 쉽게 볼 수 있다. 파크골프장이나 테니스코트에서는 구력 있는 시니어 회원이 초보 회원에게 조용히 조언을 건넨다. 직함과 나이를 내려놓고 팀워크와 경기 규칙을 공유하는 과정에서 세대 갈등의 간극이 자연스럽게 메워지는 것이다. 서울시체육회를 비롯한 지방자치단체 체육회 역시 이러한 흐름에 맞춰 단순한 체육시설 개관을 넘어 '자치구별 생활체육 리그'와 '시민참여형 스포츠 교실'을 확대 운영하고 있다. 주기적인 만남을 보장하는 지역 기반의 생활체육 커뮤니티는 거창한 복지정책이 미처 채우지 못하는 촘촘한 사회적 안전망 역할을 수행한다. 운동을 마친 뒤 나누는 "다음 주에 또 뵙겠습니다"라는 짧은 인사 한마디는 외로운 개인에게 한 주를 버텨낼 사회적 지지 기반이 된다. 경쟁을 넘어 관계로 나아가는 스포츠, 이것이 지금 우리 사회 고립을 치유할 수 있는 가장 건강하고 지속 가능한 '사회적 처방'이다.



박창범은 상지대학교 체육학부 교수로, 스포츠 현장에서 소외되어 온 마이너리티를 주된 연구 참여자로 삼아 스포츠의 사회적 역할과 가능성을 탐구해 왔다. 특히 스포츠를 사회복지 프로그램으로 적극 장려함으로써 더 많은 사람이 스포츠의 혜택을 누릴 수 있어야 한다는 신념을 바탕으로 연구와 실천을 이어오고 있다. 최근에는 스포츠 인권 및 스포츠와 인공지능의 접점에 관한 연구로 활동 영역을 넓히고 있으며, 저서로 『인공지능이 스포츠 심판이라면, 이다』

## 양극화 해소로 실현하는 스포츠 복지

대한민국이 글로벌 스포츠 강국으로 자리매김하고 생활체육 참여율 또한 꾸준히 증가하고 있으나, 그 이면에는 경제적 여건과 신체적 여건에 따른 '스포츠 양극화'라는 새로운 불평등이 심화되고 있다. 스포츠는 이제 단순한 개인의 취미나 여가를 넘어 건강권 및 사회적 관계 회복과 직결되는 핵심적인 삶의 질 요소이자 시민의 보편적 권리로 인식되어야 할 시점이다.

이에 스포츠 참여 기회가 불균등하게 분배되는 실태를 짚어보고 누구도 소외되지 않는 '스포츠 선진국'으로 나아가기 위한 스포츠 복지 정책의 방향성을 고찰해 보고자 한다.

글. 조육연 국민대학교 체육대학 교수



### 의지만으로 넘을 수 없는 장벽 불평등이 된 운동장

대한민국은 스포츠 강국이다. 올림픽과 아시안게임에서 세계적인 성과를 거두고 있으며, 생활체육 참여 인구도 꾸준히 증가하고 있다. 문화체육관광부의 2025년 국민생활체육조사에 따르면 주 1회 이상 생활체육에 참여하는 국민의 비율은 62.9%에 이른다. 주말이면 한강 공원은 러닝을 즐기는 시민들로 붐비고, 동네 체육시설과 공원에서는 운동하는 사람들을 어렵지 않게 만날 수 있다. 최근 몇 년 사이 러닝과 테니스는 하나의 생활 문화가 되었고, 생활체육 참여가 확대되고 있는 것은 분명한 사실이다. 그러나 참여 인구의 증가가 곧 참여 기회의 평등을 의미하는 것은 아니다.

필자는 오랫동안 스포츠복지와 생활체육 정책을 연구하면서 한 가지 사실을 반복적으로 확인해 왔다. 스포츠 참여는 생각보다 개인의 의지



만으로 결정되지 않는다는 점이다. 운동을 하고 싶어도 비용 때문에, 시설이 부족해서, 접근이 어려워 참여하지 못하는 사람들이 여전히 많다. 예를 들어 어떤 아이는 어릴 때부터 수영과 테니스, 축구를 배우며 성장한다. 반면 운동을 좋아해도 스포츠클럽 회비나 장비 비용이 부담되어 시작조차 하지 못하는 아이들도 존재한다. 최근에는 초등학교생들 사이에서도 골프와 테니스 같은 종목이 인기를 끌고 있지만, 경제적 여건에 따라 스포츠 경험의 폭은 상당한 차이를 보인다.

장애인의 경우 현실은 더욱 복잡하다. 2025년 장애인 생활체육조사에 따르면 생활체육 참여율은 34.8% 수준에 머물고 있다. 체육시설이 있다고 해서 곧바로 스포츠에 참여할 수 있는 것도 아니다. 이동의 어려움, 전문 지도자 부족, 프로그램 부족 등 여러 장벽이 존재한다. 고령자 역시 마찬가지다. 운동의 필요성을 누구보다 절실히 느끼지만, 생활권 내에서 적절한 프로그램을 찾지 못하거나 이동에 어려움을 겪는 경우가 적지 않다.

우리는 흔히 양극화라고 하면 소득이나 교육 문제를 떠올린다. 그러나 스포츠 역시 예외가 아니다. 최근에는 경제적 여건에 따라 경험할 수 있는 스포츠 종목이 달라지고, 거주 지역에 따라 이용할 수 있는 시설과 프로그램의 수준도 차이를 보인다. 스포츠 양극화란 단순히 운동을 좋아하는 사람과 그렇지 않은 사람의 차이가 아니라, 스포츠를 통해 얻을 수 있는 건강과 성장, 사회적 관계의 기회가 불균등하게 분배되는 현상을 의미한다.

사실 스포츠의 가치는 단순히 몸을 움직이는 데 있지 않다. 스포츠는 건강을 증진시키고 삶의 만족도를 높이며 사람과 사람을 연결한다. 생활체육 동호회에 참가하는 많은 사람들이 운동 자체보다 함께 어

울리는 즐거움을 더 큰 이유로 꼽는 것도 같은 맥락이다. 스포츠는 개인의 건강뿐 아니라 사회적 관계를 회복하고 공동체를 유지하는 데 중요한 역할을 한다. 그래서 스포츠 양극화는 단순한 체육 문제가 아니다. 건강 불평등의 문제이자 삶의 질의 문제이다. 실제로 경제적으로 취약한 계층일수록 규칙적인 신체활동 참여율은 낮고 비만과 만성 질환 위험은 높게 나타나는 경향이 있다. 스포츠 참여의 격차가 건강 격차로 이어지고, 건강 격차는 다시 삶의 기회 격차를 확대하는 악순환으로 이어질 수 있다. 코로나19 팬데믹 시기는 스포츠의 의미를 다시 생각하게 만든 계기이기도 했다. 체육시설이 문을 닫고 야외 활동이 제한되자 많은 사람들이 신체활동 부족과 우울감, 사회적 고립을 경험했다. 그 과정에서 우리는 스포츠가 단순한 취미가 아니라 건강한 일상과 사회적 관계를 유지하는 중요한 기반이라는 사실을 새삼 확인할 수 있었다.

### 복지를 넘어 권리로, '스포츠 선진국'을 향한 여정

이러한 이유로 유럽의 여러 복지국가는 오래전부터 스포츠를 복지정책의 일부로 다루어 왔다. 스웨덴에서는 의사가 운동을 처방하기도 하고, 독일은 스포츠클럽을 지역공동체를 연결하는 중요한 사회적 자산으로 활용하고 있다. 스포츠를 단순한 여가가 아니라 건강과 복지, 사회통합을 위한 정책 수단으로 바라보는 것이다. 우리 정부 역시 스포츠강좌이용권 사업을 통해 저소득층 유·청소년 약 12만 명과 장애인 2만 5,900 명의 스포츠 활동을 지원하는 등 많은 노력을 기울이고 있다.

다만 스포츠 복지의 진정한 의미는 지원 대상을 늘리는 데만 있지 않

다. 스포츠를 누구나 누릴 수 있는 권리로 바라보고, 참여 기회의 격차를 줄여 나가는 데 있다. 그런 점에서 이제 우리 사회도 스포츠를 단순한 여가활동이 아닌 문화적 기본권의 관점에서 접근할 필요가 있다. 스포츠 복지의 핵심은 체육시설의 양적 확대보다 누구나 일상 속에서 스포츠를 누릴 수 있는 환경을 만드는 데 있다. 장애나 나이, 경제적 여건 때문에 스포츠 참여를 포기하지 않아도 되는 사회, 그것이 스포츠 복지가 지향해야 할 방향이다.

스포츠 강국은 경기장에서 만들어지지만, 스포츠 선진국은 시민의 일상 속에서 완성된다. 국제대회 성적이 아니라 시민들의 건강과 행복, 그리고 스포츠를 누릴 수 있는 기회의 평등으로 평가받는 사회. 장애와 연령, 경제적 여건에 관계없이 누구나 스포츠를 통해 삶의 활력을 얻을 수 있을 때 비로소 스포츠 복지는 완성된다.

이제 우리 사회도 스포츠를 단순한 여가나 취미의 문제가 아니라 시민의 삶의 질과 직결된 권리의 문제로 바라볼 때가 되었다. 스포츠 양극화 해소에 대한 고민은 결국 우리가 어떤 사회를 만들고 싶은가에 대한 질문과 다르지 않다. 스포츠 복지의 출발점은 거창한 정책보다 누구도 소외되지 않게 하겠다는 관심과 의지다. 스포츠를 모든 이의 문화적 기본권으로 보장하는 사회, 그것이 우리가 함께 만들어가야 할 미래다.

조육연은 국민대학교 체육대학 교수로 재직 중이며, 스포츠 정책과 스포츠를 통한 사회문제 해결 및 사회발전에 관심을 가지고 있다.



# 모래판을 뒤흔든 두 거인의 대격돌

## 이만기 vs 강호동



이만기	강호동
<b>백두장사 타이틀</b>	
18회	7회
<b>천하장사 타이틀</b>	
10회 (역대 최다 기록)	5회 (역대 2위 기록)
<b>전성기 신체 조건</b>	
신장 180cm 체중 105kg 내외	신장 182cm 체중 130~134kg
<b>기술 스타일</b>	
들배지기, 잡채기 등 '힘과 스피드의 조화'	밀어치기, 발다리 걸기 '압도적인 체중과 파워 중심'
<b>경기 매너</b>	
신사적이고 우아한 영웅	파격적인 쇼맨십과 악동
<b>상대 전적</b>	
2승 4패 (열세)	4승 2패 (우세)

대한민국 민속씨름 역사상 가장 뜨거웠던 1980년대와 1990년대, 정파의 고수처럼 화려하고 우아한 기술로 민속씨름의 전성기를 열어젖힌 이만기와, 거침없는 쇼맨십과 파괴적인 힘으로 무장해 새 시대를 선언한 강호동의 만남은 전무후무한 씨름판의 라이벌전으로 꼽힌다.

글: 편집실

### 한 시대를 풍미한 두 천하장사의 접전

두 선수의 라이벌 매치는 단순히 승패를 넘어 씨름이 가질 수 있는 두 가지 극단의 미학을 모두 보여주며 대중을 사로잡았다. 이만기는 한라급 체급(105kg)의 날렵함을 유지한 채 백두급 거구들을 무너뜨리는 '만가지 기술'의 소유자였다. 화려하고 우아한 기술로 민속씨름의 전성기를 열어젖힌 그는, 언제나 정중하고 깨끗한 매너를 선보이며 '황제'라는 칭호가 아깝지 않은 모범적인 영웅상으로 군림했다. 부드러운 유연성과 상대의 중심을 무너뜨리는 정교한 발다리, 배지기 기술은 그의 전매특허였다.

반면 마산중학교 시절부터 고등학교, 대학교 형들을 차례로 누하며 '씨름 천재'로 명성을 떨친 강호동은 고등학교 3학년 시절 아마추어 전국 통일장사를 거머쥐며 당대 최고의 슈퍼 루키로 프로 무대에 등장했다. 강호동은 130kg이 넘는 압도적인 체구에 민첩한 스피드를 더한 '완전체 테크니션'이었으며, 경기 전 덤블링을 하거나 상대 앞에서 포효하고 윙크를 날리는 등 파격적인 쇼맨십으로 기성 씨름판의 질서를 뒤흔들었다.

흥미롭게도 두 선수는 경남대학교 씨름단 시절 같은 스승인 황경수 감독 밑에서 수학한 사형과 사제 관계였다. 그러나 모래판 위에서는 양보 없는 혈투가 벌어졌다. 무결점의 황제를 무너뜨리기 위해 온갖 도발을 서슴지 않던 젊은 야수와, 이에 정색하며 왕좌를 지키려던 노련한 제왕의 대립은 매 경기 터질 듯한 긴장감을 연출하며 대한민국을 열광케 했다.

### 모래판의 세대교체를 이끈 역사적 명승부

두 장사의 통산 상대 전적은 4승 2패로, 후발 주자였던 강호동이 우세를 점하며 씨름판의 완벽한 권력 이동을 증명해냈다.

라이벌리의 서막은 1989년 제44회 백두장사 대회 준결승이었다. 당시 고등학생 신분이던 강호동이 대선배 이만기를 2대 0으로 꺾는 대이변을 일으키며 모래판에 거대한 지각변동을 예고했다. 이는 단순한 경기의 패배를 넘어, 영원할 것 같았던 '이만기 천하'에 균열이 가기 시작했음을 알린 사건이었다.

이어 1990년 제18회 천하장사 대회 준결승에서 다시 만난 두 선수의 경기는 씨름 역사의 물줄기를 바꾼 명승부로 기록되어 있다. 경기 도중 강호동의 거침없는 도발과 특유의 세레머니에 심리적으로 흔들린 이만기가 "깁치지 마라"며 일갈하자, 강호동이 "이 새끼 저 새끼 해도 됩니까"라고 심판에게 즉각 항의하며 맞받아친 일화는 지금까지도 회자되는 전설적인 명장면이다.



제18대 천하장사 대회 준결승전 경기 현장 (1990)  
출처: 유튜브 채널 <KBS Entertain: 깔깔티비>

결국 이 대회에서 강호동이 이만기를 넘어뜨리고 모래를 뿌리는 세리머니와 함께 천하장사에 등극하면서, 이만기의 장기 집권 시대는 막을 내렸다. 바야흐로 강호동의 시대가 도래했음을 천하에 선포한 순간이었다. 강호동은 이 해에만 세 번의 천하장사 대회를 싹쓸이하며 명실상부한 모래판의 최강자로 군림하게 되었다. 이 패배 이후 이만기 장사는 공식 인터뷰를 통해 세대교체를 인정하며 은퇴를 결심하는 계기를 맞이하게 된다.

### 모래판의 최강자 강호동, 그리고 남겨진 유산

이만기를 넘어서며 완벽한 일인자가 된 강호동은 이후 더욱 압도적인 기량을 과시했다. 그는 자신보다 30kg 이상 무거운 160kg의 박광덕 장사를 상대로 들배지기과 잡채기를 성공시키는 등, 힘과 기술을 모두 갖춘 역대급 장사로 명성을 떨치며 씨름의 전성기를 이어갔다. 거구의 선수들이 즐비한 백두급에서 강호동은 특유의 빠른 스텝과 폭발적인 허리 힘을 바탕으로 영리한 경기 운영을 보여주었다.

비록 두 거인이 모래판에서 정면으로 맞부딪힌 시간은 그리 길지 않았다. 이만기의 은퇴와 강호동의 이른 연예계 전향으로 인해 두 사람의 동시대 활약은 짧고 강렬하게 끝이 났다. 그러나 '황제' 이만기의 우아한 기품과 이에 맞선 '악동' 강호동의 폭발적인 에너지가 만들어낸 라이벌 서사는, 전통 스포츠였던 씨름을 범국민적인 인기 스포츠로 격상시켰으며 수십 년이 지난 지금까지도 대한민국 스포츠 역사상 가장 강렬하고 위대한 페이지로 기억되고 있다.

# 불 꺼지지 않는 밤에서 지워지지 않을 기억으로

## 태릉선수촌

‘불 꺼지지 않는 태릉의 밤’으로 상징되는 태릉선수촌은 대한민국 스포츠 근대화와 엘리트 체육의 황금기를 일구어낸 역사적 성지다. 1966년 건립 이후 반세기 동안 수많은 국가대표 선수들의 땀과 눈물이 서린 이곳은, 지난 2017년 충북 진천선수촌이 개촌하면서 메인 훈련장으로서의 주연 자리를 내주었다. 오는 2027년 철거를 앞둔 국제스케이팅장을 둘러싼 논의 속에서, 유네스코 세계문화유산인 ‘태릉(泰陵)’과 대한민국 국가대표 훈련장이 한 공간에 공존해 온 독특한 역사적·문화적 층위를 되짚어본다.

글. 편집실 사진. 대한민국역사박물관 제공



태릉선수촌 복싱장

### 불 꺼지지 않는 태릉의 밤

1960년대 초반까지 대한민국의 체육 환경은 열악하기 그지없었다. 국가대표 선수들이 모여 체계적으로 훈련할 수 있는 전문 시설이 전무해, 국제대회를 앞두고도 여관방을 전전하거나 임시 운동장을 빌려 쓰는 처지였다. 이러한 상황에서 1966년 6월 30일, 서울시 노원구 공릉동의 태릉 자락에 문을 연 태릉선수촌은 한국 엘리트 스포츠의 판도를 완전히 바꾼 일대 사건이었다.

초기에는 선수 숙소와 몇 개의 실내 훈련장으로 시작했으나, 이후 ‘승리관’, ‘오류관’, ‘월계관’ 등 종목별 전문 훈련 시설이 차례로 들어서며 명실상부한 ‘종합 국가대표 훈련기지’의 위용을 갖추게 되었다. 태릉선수촌의 등장은 한국 체육이 주먹구구식 훈련에서 벗어나 과학적이고 체계적인 시스템으로 전환되는 계기가 되었다. 선수촌의 상징과도 같았던 새벽 불암산 산악 훈련과 밤늦도록 불이 꺼지지 않던 체육관의 풍경은 한강의 기적과 궤를 같이하는 대한민국 스포츠 근대화의 초상이었다.

“ 반세기 동안 수천 명의 국가대표들이 일궈낸 ‘태릉 정신’은 오늘날 대한민국 스포츠가 가진 가장 강력한 소프트웨어다. ”



태릉선수촌 스케이트빙상장 (출처: 서울연구데이터서비스)

**몬트리올의 기적부터 안방 올림픽까지**

태릉선수촌이 가동되면서 대한민국의 국제대회 성적은 수직으로 상승했다. 1976년 몬트리올 올림픽에서 레슬링의 양정모 선수가 건국 이후 최초의 올림픽 금메달을 목에 걸었을 때, 그가 흘린 땀방울의 고향이 바로 태릉이었다. 이후 1984년 LA 올림픽 유도 안병근, 하형주 등의 금메달 행진을 거쳐, 1988년 서울 올림픽에서 종합 4위라는 기적적인 성과를 거두며 태릉은 세계적인 스포츠 인재 양성소로 자리 매김했다.

양궁, 쇼트트랙, 배드민턴, 핸드볼 등 대한민국을 스포츠 강국의 반

열에 올려놓은 효자 종목들의 이면에는 늘 태릉선수촌의 혹독한 훈련이 있었다. 선수들이 훈련의 고통을 이겨내며 남긴 수많은 일화와, 금메달을 딴 후 가장 먼저 찾았던 태릉의 모태인 ‘챔피언 하우스’는 단순한 건물이 아닌 한국 스포츠의 영광과 좌절이 교차하는 무형의 자산이다. 반세기 동안 태릉을 거쳐 간 수천 명의 국가대표들이 구축한 ‘태릉 정신’은 오늘날 대한민국 스포츠가 가진 가장 강력한 소프트웨어다.

**서울 체육 유산의 가치를 묻다**

2017년 다수의 종목이 진천으로 이주한 뒤에도 태릉선수촌은 동계 스포츠의 요람으로서 기능을 이어왔다. 특히 1990년 건립된 태릉 국제스케이트장은 김동성, 이규혁, 이상화, 이승훈 등 한국 빙상의 전설들이 세계를 제패할 수 있도록 기반을 닦아준 핵심 시설이다. 연간 수많은 엘리트 선수와 서울 시민들이 이용하는 명실상부한 수도권 빙상 스포츠의 메카다. 서울의 우수한 접근성을 바탕으로 반세기 동안 전문체육과 생활체육이 자연스럽게 융합돼 온, 대체 불가능한 체육 자산이기도 하다. 그리고 이제 태릉 국제스케이트장도 곧 철거를 앞두고 있다. 다만 대체 부지 선정 관련해서는 아직까지 구체적인 건립 계획은 정해지지 않은 상태다.

**태릉이 남긴 유산**

태릉선수촌은 구조적으로 매우 독특한 역사적 공간이다. 조선 제11대 중종의 계비 문정왕후의 능인 유네스코 세계문화유산 ‘태릉’의 경내와 국유지 일부를 빌려 조성되었기 때문이다. 왕릉의 고즈넉하고

신성한 역사적 공간과 매일 아침 거친 숨소리를 내뿜으며 한계를 시험하는 국가대표들의 역동적인 훈련장이 담장 하나를 사이에 두고 공존해 온 셈이다.

이러한 기묘한 공존은 국가유산청(구 문화재청)의 조선왕릉 복원 계획과 맞물리며 변화의 원인이 되기도 했다. 이 공존의 역사 역시 서울이기에 가능했던 독특한 문화적 층위다. 과거의 역사(조선왕릉)와 근현대의 역사(스포츠 성지)가 한 땅에서 조우하며 만들어낸 50년의 세월은 그 자체로 독창적인 스토리텔링 자산이다.

태릉선수촌의 주요 건축물 중 운동장과 승리관, 월계관 등 핵심 시설 일부는 한국 근현대 체육 문화의 가치를 인정받아 국가등록문화재로 지정되며 보존의 길을 찾았다. 비록 대규모 국가대표 훈련 기지로서의 화려한 주연 역할은 끝났지만, 태릉은 이제 ‘기억과 교육의 공간’이라는 새로운 유산으로 거듭나야 하는 과제를 안고 있다.

서울이 세계적인 메가시티로 도약하는 과정에서 이처럼 집약적인 스토리와 역사성을 가진 체육 공간은 드물다. 땀 흘려 국가에 봉사했던 선수들의 흔적을 보존하고, 이를 서울 시민들이 향유할 수 있는 복합 문화-체육 공간으로 재창조하는 것은 서울이 가진 체육 유산의 가치를 지키는 올바른 방향성이다. 국제스케이트장의 마지막 불빛이 꺼지더라도, 태릉은 여전히 한국 스포츠의 뿌리이자 서울이 보유한 가장 뜨거운 유무형의 체육 자산이다.



태릉선수촌 합숙훈련소 내 선수들의 사기를 진작하는 현수막



태릉선수촌 챔피언 하우스 - 선수합숙훈련소



태릉선수촌 (서울)	구분	진천선수촌 (충북)
1966년 6월 30일	개촌 연도	2017년 9월 27일
약 310,000m <sup>2</sup>	부지 면적	약 1,590,000m <sup>2</sup> (태릉의 약 5배)
12개 종목, 450여 명 수용	수용 능력	35개 종목, 1,150여 명 수용
대한민국 엘리트 체육의 발상지 및 근대화 상징	역사적 의의	세계 최대 규모의 최첨단 종합 훈련 기지
일부 시설 국가등록문화재 지정, 국제스케이트장 철거 예정	현재 및 미래	대한민국 엘리트 스포츠 메인 훈련장으로 상시 가동



서울 태릉과 강릉 (출처: 국가유산포털)

## 역대 최고 성과 달성!

## 서울 체육의

미래를

→ 밝히다



지난 5월 23일부터 26일까지 나흘간 부산광역시 일원에서 펼쳐진 '제55회 전국소년체육대회'에 서울시는 총 1,360명의 대규모 선수단을 파견해 역대 최고 수준의 성과를 달성했다. 이번 대회에서 서울은 금메달 87개, 은메달 63개, 동메달 77개 등 총 227개의 메달을 수확했다. 이는 전년 대비 무려 35개의 메달(금메달 25개 증가)이 늘어난 수치로, 탄탄해진 전력과 기량을 유감없이 입증하며 서울 체육의 발전을 한 단계 더 이끌어냈다. 한계에 맞서며 매 순간 정직한 땀방울을 흘린 서울시 선수들의 당당한 발걸음은, 승패를 넘어선 진정한 스포츠 정신의 가치와 서울 체육의 눈부신 내일을 약속하고 있다.

글. 서승환 사진. 김수환, 서승환

남자 초등부 배구 준준결승에서 신강초등학교의 주장 한솔 선수가 상대 블로킹 벽을 넘기는 공격을 시도하고 있다.

#파워\_배구 #소년체전\_블로킹



남자 초등부 농구에서 우승한 서울 연가초등학교 이시후 선수가 상대 수비를 뚫고 레이업 슛을 시도하고 있다.

#넘어올라 #최강\_레이업슛



남자 중등부 레슬링 자유형 48kg급에 출전한 청량중학교 김상교 선수가 금메달을 확정 짓는 태클을 성공시키고 있다.



남자 중등부 럭비에서 3위를 기록한 서울 사대부중학교 이윤행 선수가 상대 수비를 따돌리고 득점을 위해 질주하고 있다.

#빛보다\_빠른\_스매싱



배드민턴 여자 초등부에 출전해 동메달을 획득한 천호초등학교 권지은 선수가 서틀콕을 향해 리턴을 시도하고 있다.



배드민턴 남자 초등부에서 은메달을 획득한 아현초등학교 김현서 선수가 몸을 날리며 셔틀콕을 받아내고 있다.

#펜싱\_피스트\_위 #찰나의\_일격



핸드볼 남자 중학부 경기에서 광운중학교 권성영 선수가 상대 수비를 앞에 두고 점프슛을 시도하고 있다.



여자 중등부 펜싱 플러레 개인전과 단체전에서 금메달을 차지하며 대회 2관왕에 오른 오주원 선수(최병철 펜싱클럽)가 상대 선수를 공격하고 있다.

#볼볼\_렐리 #광수\_드라이브



탁구 여자 초등부 단체전 우승을 차지한 영남초등학교 구서니 선수가 강력한 포핸드 공격을 펼치고 있다.

## 스포츠로 채운 초여름의 한강

서울특별시와 서울특별시체육회는 지난 6월 5일부터 7일까지 3일간 뚝섬한강공원 일대에서 '제3회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제'를 개최했다. 이번 축제는 시민들의 참여를 확대하고자 다채로운 스포츠 체험 코스를 마련했으며, 다양한 회원종목단체와 협조하여 전문성을 높였다. 축제 기간 동안 한강 3종 경기(달리기·자전거·수영) 참가자 3만 명과 일반 관람객 97만 명 등 총 100만 명의 시민이 뚝섬한강공원을 찾아 초여름의 한강을 건강한 에너지로 가득 채웠다.

글. 심정윤 사진. 김수한

### 제3회

### 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제

전통 단오제부터  
이색 스포츠까지





### 나만의 페이스로 완주한 한강 3종 경기

축제의 메인 프로그램이었던 '한강 3종 경기'는 참가자들의 숙련도에 따라 초급자(15km), 중급자(22km), 상급자(31km) 코스로 세분화하여 선택의 폭을 넓혔다. 초급자 코스는 수영 200m 또는 300m, 자전거 10km, 달리기 5km로 구성되어 초보자도 부담 없이 도전할 수 있었다. 중급자는 수영 500m, 자전거 15km, 달리기 7km를 소화했으며, 상급자의 경우 수영 1km, 자전거 20km, 달리기 10km에 이르는 대장정에 나섰다. 한강을 가르는 수영부터 시원한 강바람을 맞는 자전거와 달리기까지, 참가자들이 레이스 자체를 즐길 수 있도록 설계된 것이 특징이다.

### 전통문화부터 이색 스포츠까지

축제 기간 동안 독서한강공원 전역은 시민들이 직접 몸으로 부딪치며 즐길 수 있는 거대한 야외 체험장으로 변모했다. 축제 기간 중 전통 명절 단오를 맞아 수변무대 옆 공간에서는 '쉬엄쉬엄 단오제'가 열렸다. 창포물 머리감기, 윷놀이, 투호, 널뛰기, 떡메치기 등 총 12개의 전통 세시풍속과 놀이를 시민들이 직접 체험해 볼 수 있었다. 야외 씨름장에서는 서울시씨름협회 주관으로 전문 씨름 선수단의 화려한 기술 시연과 시범 경기가 하루 3회 펼쳐졌으며, 시민들이 직접 씨름 기술을 배우고 체험할 수 있는 기회도 제공됐다.

이외에도 종목별 맞춤형 체험 공간이 공원 곳곳에 촘촘히 배치됐다.

자양역 2번 출구 파고라 부근에서는 인공암벽 및 노르딕 워킹을 배우는 '산악 체험'이, 배드민턴장에서는 국가대표 출신 이동수, 김기석 선수의 시연과 함께 '10초를 잡아라!' 등의 미션 게임이 진행됐다. 주말이었던 6일과 7일에는 농구장과 족구장에서 3×3 농구 경기, 국가대표 초청 쇼케이스, 족구 경기 시연 등 역동적인 볼거리와 자유투 던지기 같은 참여형 게임이 시민들을 사로잡았다. 한편, 윈드서핑장에서는 사전 접수를 통해 패들보드(SUP), 카약, 모터보트 등 다채로운 수상 스포츠를 1인 2종목씩 직접 체험해 볼 수 있는 특별한 기회도 마련됐다.

### 밤하늘 수놓은 드론 쇼와 GX 프로그램

참여 프로그램뿐만 아니라 독서한강공원 메인무대를 중심으로 펼쳐진 관람 및 무대 프로그램도 축제의 열기를 한층 더했다. 누구나 쉽게 따라 하며 몸을 움직일 수 있는 대규모 GX(Group Exercise) 운동 프로그램이 메인무대에서 진행됐으며, 서울시국학기공협회가 주관하는 국학기공팀의 전통 공연과 기공 지도 프로그램도 운영되어 비인기 종목의 매력을 시민들에게 널리 알렸다.

여기에 해치 아일랜드, 서울체력장 등의 상설 부스와 더불어 화려한 밤하늘을 장식한 드론 라이트 쇼, 시원한 음료와 함께 축제를 즐기는 해치맥, 감동을 선사한 뮤지컬 갈라 쇼 등 다채로운 문화 예술 프로그램이 한데 어우러져 한강을 찾은 시민들에게 완벽한 초여름 밤의 추억을 선사했다.



“  
축제 기간 동안 독서한강공원 전역은 시민들이 직접 몸으로 부딪치며 즐길 수 있는 거대한 야외 체험장으로 변모했다.  
”





강동구청 카누선수단의  
뜨거운 훈련 장면을  
영상으로 확인하세요.

하나의 꿈을 향해  
패들링하다



## 강동구청 카누선수단

서울 도심을 조금만 벗어나면 한남 미사경정공원 조정카누경기장이 모습을 드러낸다. 이곳은 잔잔한 수면 위로 은빛 물보라를 일으키는 강동구청 카누선수단의 주 훈련지다. 무더운 한여름 날씨 속에서도 경기장에서 맹훈련 중인 선수단의 하루를 따라가본다.

글. 심정윤 사진. 박성수 영상. 이덕재



훈련 전 경기장 앞에서 몸을 푸는 선수들



강동구청 카누선수단과 함께하는 레저카누교실 (김영국 감독 제공 사진)

### 물길 가르는 강동의 주역들, 하남에서 반짝이는 카누의 매력

지난 2002년 공식 창단된 강동구청 카누선수단은 지난 24년간 국내외 무대에서 수많은 메달을 수확하며 명실상부한 카누 명문 팀으로 자리매김했다. 특히 전국체육대회와 회장배 전국카누대회 등 주요 국내 대회에서 다수의 금메달을 휩쓸며 괄목할 만한 성과를 거두었고, 국가 대표 선수를 꾸준히 배출하며 한국 카누의 위상을 높여왔다. 아울러 선수단은 매년 여름방학 기간에 지역 주민들을 위한 '레저카누교실'을 열어 직접 패들링을 지도하는 등 재능기부 활동을 통해 주민들과의 따뜻한 소통도 이어가고 있다.

이러한 선수단에게 하남 미사조정카누경기장은 단순한 훈련 장소를 넘어 최고의 기량을 이끌어내는 곳이다. 1986년 아시안게임과 1988년 서울올림픽을 위해 조성된 이곳은 규격화된 코스와 수려한 주변 경관을 자랑한다. 특히 서울 동부권과의 접근성이 뛰어나며, 주변 지형 덕분에 강한 바람이나 파도가 적어 수상 스포츠 훈련에 최적화된 지리적·환경적 조건을 갖추고 있다.

경기장의 탁월한 환경에 대해 김영국 감독은 "숙소에서 경기장까지 차로 약 17분 정도밖에 걸리지 않아 접근성이 아주 훌륭하죠. 아울러 이곳은 다른 곳에 비해 파도 등이 약하게 일기 때문에, 선수들의 안전 측면에서도 매우 우수해 훈련하기에 최적의 조건을 갖추고 있어요"라고 설명했다.

이러한 자연 속에서 선수들이 느끼는 카누의 매력은 남다르다. 물 위에서 오직 자신의 패들과 근력만으로 시속 20km가 넘는 속도를 내는 순간의 희열은 카누만의 고유한 매력이다. 주장인 남수영 선수는 "카누는 잔잔한 물 위에서 물살을 가로지르는 짜릿함이 있어요. 스피리트 경기는 1~2초 사이의 싸움이 굉장히 치열하게 전개되죠. 그 짧은 찰나의 순간에 물살을 가르며 나아가는 스릴이야말로 카누가 가진 최고의 매력이에요"라고 밝혔다.

김상균 선수는 카누의 매력에 대해 "아름답고 자연적인 환경 속에서 시원하게 물살을 가르며 나아가는 것이 좋다"며 "무엇보다 제가 꼭 이기고 싶었던 라이벌을 경기에서 마침내 이겼을 때 가장 큰 짜릿함을 느낀다"고 덧붙였다.

### 단 1초를 줄이기 위한, 강도 높은 훈련의 연속

카누 스피리트 종목은 아주 미세한 시간 차이로 승패가 갈리는 극한의 스포츠이다. 이를 위해 강동구청 카누선수단은 매일 지상과 수상을 오가는 고강도 루틴을 소화한다. 본격적인 수상 훈련 전 리닝과 스트레칭으로 몸을 데우고, 배에 오른 뒤에는 2km의 워밍업을 거쳐 본 훈련에 돌입한다. 하루 평균 수상 이동 거리만 20km에 달하며, 지상에서는 웨이트트레이닝을 통해 폭발적인 힘을 기른다. 이들이 이토록 거친 숨을 몰아쉬며 훈련에 매진하는 원동력은 바로 '간절함'이다.

선수들이 품은 남다른 각오와 팀의 강점에 대해 김 감독은 "선수들이 전국의 각 지역에서 실업팀인 저희 강동구청으로 오게 되었어요. 그렇다 보니 선수들이 가진 '간절함'이 굉장히 강하죠. '여기 아니면 더 이상 갈 곳이 없다'는 비장한 각오로 죽자 사자 열심히 노력하는 착하고 성실한 선수들이라는 점이 저희 팀의 가장 큰 강점입니다"라고 강조했다. 매일 이어지는 고강도 수상 훈련과 관련해서도 선수들은 당연하다는 듯 입을 모았다. "보통 한 번 배를 타면 2시간 위주로 훈련을 진행하며, 약 20km에 달하는 거리를 타는 고강도 스케줄을 소화해요. '1,000m 인터벌 10개'라는 스케줄이 주어지면 그 10개를 완벽하게 소화해 내기 위해 모든 힘을 쏟아부춥죠. 이 훈련을 이겨내야만 실전에서 1~2초를 버텨내고 단축할 수 있기 때문에 선수들 모두 필사적으로 임하고 있어요"라고 설명했다.

구체적인 지상 및 사전 스케줄과 관련해 김상균 선수는 "카누는 배를 타기 전에 몸을 충분히 풀어주는 과정이 매우 중요해요. 지상에서

### 서울의 플레이어

#### 강동구청 카누선수단 김영국 감독



강동구청 카누선수단을 이끄는 김영국 감독은 선수들과의 수평적 소통을 중시하는 부드러운 카리스마의 지도자다. 강동구청 카누선수단은 김영국 감독의 지도 하에 남수영, 강유현, 김상균, 박환, 정민, 황선우 6명의 선수로 구성돼 있다. 매년 여름 레저카누교실을 운영 중이다.



“  
물 위에서 오직 자신의 패들과 근력만으로  
시속 20km가 넘는 속도를 내는  
순간의 희열은 카누만의 고유한 매력이다.  
”

스트레칭을 꼼꼼하게 진행한 뒤 고강도 인터벌 훈련을 시작하죠. 체력 및 근력 강화를 위한 웨이트 트레이닝의 경우, 매일 거르지 않고 하고 있어요”라고 말을 보탰다.

#### 격의 없는 수평적 소통, 다가오는 대회를 향한 포부

강동구청 카누선수단의 또 다른 무기는 수평적이고 자유로운 팀 분위기이다. 고참과 막내의 나이 차이가 존재하고 실업팀 특성상 개인의 오랜 습관이 배어있음에도, 이들은 강압적인 지시 대신 경청과 피드백을 택했다. 특히 4인승 단체전(K-4)과 같은 종목에서는 이러한 격의 없는 소통이 단단한 팀워크의 기반이 된다. 지난 5월 화천 대회에서의 아쉬움을 발판 삼아, 선수단은 오는 7월 부여에서 열리는 백마강배 대회의 메달 획득과 가을 전국체전 무대를 향해 다시금 마음을 모으고 있다. 지도 철학의 변화에 대해 김영국 감독은 “지금의 선수들에게는 과거의 스파르타식 교육이 통하지 않아요. 그래서 저는 선수들에게 동기부여를 해주고 스스로 나아갈 수 있도록 길을 안내해 주는 역할을 택했죠. 선수가 스스로 깨우치고 자기주도적으로 기술을 행할 수 있을 때까지 인내심을 가지고 지도하고 있습니다”라고 설명했다.

소통을 통한 팀워크 구축과 관련해 주장인 남수영 선수는 “저희 팀은 강압적인 분위기보다는 수평적인 관계를 유지하는 데 중점을 두고 있으며, 후배들의 목소리를 많이 들어줄 수 있는 환경을 만들고자 노력하고 있어요. 서로 의견이 다를 때는 중간 지점을 찾아 맞추어 가는 것이 주장의 역할이라고 생각합니다. 다 함께 마음을 모아 대회장에서 좋은 성적으로 마무리하고 싶어요”라고 포부를 다졌다.

팀의 막내인 황선우 선수는 “저희는 훈련하면서 선수들끼리 같이 팀워크를 맞추고 서로 끊임없이 피드백을 주고받아요. 막내인 저 역시 선배들을 상대로 전혀 거리낌 없이 의견을 내고 다 같이 자유롭게 피드백을 주고받고 있죠. 이번 부여 시험 때는 반드시 순위권 안에 들어 메달을 목에 거는 것이 목표예요”라고 자신감을 내비쳤다.

서로에 대한 굳건한 신뢰와 간절한 노력으로 뚝뚝 뭉친 강동구청 카누 선수단의 패들은 이미 하나의 호흡으로 움직이고 있다. 다가오는 대회에서 거머쥘 메달과 눈부신 영광의 순간을 기대해 본다.





## 역사와 문화의 중심에서 구민 건강의 중심축으로 종로구체육회

인왕산 자락의 건강한 숲길 걷기부터 어르신들의 새로운 활력이 되는 파크골프 교실까지, 종로구체육회의 손길은 구민 생활 곳곳에 닿아 있다. 전통과 현대가 공존하는 지역적 특성을 살려 구민의 행복을 최우선으로 여기는 종로구체육회는 오늘도 '건강한 종로'라는 목표를 향해 힘차게 걷는 중이다.

글. 심정윤 사진. 이재형

### 공간적 제약을 허물다 종로 체육의 인프라 지도를 넓히기

종로구체육회는 '구민 모두 아프지 않고 건강한 삶을 누릴 수 있도록 뒷받침하는 것'을 목표로 삼고 있다. 현재 25개 종목 단체와 약 9,300명의 동호인이 활동 중인 종로구체육회는 구민들이 일상에서 제약 없이 운동을 즐길 수 있도록 인프라 확충에 매진해 왔다. 특히 공과와 정부서울청사, 문화재 등이 집중되어 있어 대규모 시설 건립이 어려운 지형적 한계를 극복하기 위해 최근 관내 자투리 땅을 적극 발굴하는 발상의 전환을 꾀하고 있다. 또한 코로나19 이후 학교 운동장 폐쇄로 인해 다른 구로 이탈했던 동호인들을 다시 결집시키기 위해 인프라 지도를 새롭게 넓히는 중이다. 재정적 자립과 동호회 내실화를 위한 끊임없는 노력 또한 종로구체육회만의 강점이다. 권혁정 회장은 일선 클럽의 활성화를 위해 내년 부터 각 종목 클럽에 직접적인 지원금을 지급하는 제도를 준비 중이다. 매달 2~3만 원 상당의 지원을 시작으로 동호회 활동에 활력을 불어넣는 한편, 그동안 허수로 관리되던 활동 회원 명단을 정확히 파악해 체육회가 체계적으로 수요를 관리할 수 있는 안전을 구축했다. 연간 약 3,000만 원의 예산으로 시작되는 이 사업은 향후 구청과의 긴밀한 협의를 통해 지원 규모를 점차 늘려갈 계획이다.

권 회장은 과거 1997년 종로구 족구협회 창설을 주도하고 대한민족구협회 부회장을 역임한 베테랑 체육인이다. 2000년 새천년 행사 당시 낙원상가 앞 도로를 막고 전국 최강의 족구팀들을 초청해 치렀던 거리 족구 시합이나, 2024년 11월 광화문 광장에서 허가를 받아내 성공시켰던 '국제 친선 족구 한마당' 등은 체육을 하나의 대형 축제로 승화시킨 대표적 사례다. 이러한 열정과 공로가 축적되어 늘 시범 종목에 머물던 족구가 올해부터 전국체전 정식 종목으로 채택되는 선순환의 보람을 만들어냈다.

### 지자체 교류로 다져진 스포츠 상생 영월·곡성·제주와 함께하다

종로구체육회는 나이와 성별을 아우르는 폭넓은 체육 활동을 지원하며 구민들의 다채로운 삶을 채우고 있다. 타 지자체와의 교류 사업의 일환으로 강원 영월군, 전남 곡성군과 자매결연을 하고 매년 교차 방문 형식으로 친선 교류전을 진행 중이다. 단체 구기 종목을 중심으로 교류에 참여하는



수십 명의 동호인들이 현지에서 숙식을 해결하고 지역 특산물을 구매하면서, 스포츠를 통한 지역 경제 활성화 역할을 톡톡히 하고 있다. 과거 제주시 족구협회와의 교류 역시 권 회장이 단발성 프로젝트로 끝내지 않고 초

창기부터 10년간 신뢰를 쌓아 현재는 두 도시 모두 공식 예산을 지원받고 정식 MOU를 체결해 국가사업으로 안착되었다. 지역 내 공간적 한계를 극복하기 위해 관외 지역을 활용한 기획도 돋보인다. 최근 어르신들 사이에서 유행인 파크골프의 경우, 종로 관내에는 필드를 만들 땅이 부족한 실정이다. 이에 경기 근교에 있는 기존 파크골프장 인프라를 갖춘 지자체와 MOU를 맺어 종로구민들이 사용할 수 있는 곳을 임대하고, 체육회 차원에서 셔틀버스를 운영하는 실효성 있는 방안을 구상하고 있다. 구민들이 원하는 것이 무엇인지 끊임없이 고민하고 이를 실제 사업으로 연결하는 종로구체육회만의 세심한 운



영 시스템이 돋보이는 대목이다. 종로구체육회 직원들은 다양한 시설에 직접 방문해 수업을 진행하고 있다. 권혁정 회장은 "체육회는 오직 구민을 위해 존재하는 봉사단체"임을 강조하며, "종로구체육회장으로서 임직원이 일할 때 외풍을 막아주는 바람막이이자 버팀목이 되어줄 테니 믿고 따라와 달라"고 전했다. 긍정 에너지로 뭉친 직원들과 권혁정 회장의 수평적 리더십이 만들어내는 활기찬 에너지는 오늘도 종로구를 건강하게 움직이는 원동력이 되고 있다.

### mini interview

## 직접 찾아가고 소통하는 건강한 종로

권혁정 회장



체육회장이라는 직함에 힘을 주거나 자리만 지키는 회장이 아닌, 열정적인 체육 동호인으로 서 구민들과 수평적인 위치에서 소통하고자 합니다. 주말마다 발로 뛰어 현장의 목소리를 들겠습니다. 움직이는 만큼 구민의 건강과 행복으로 되돌아온다는 믿음을 가지고 종로 체육의 변화를 끌어내겠습니다.

# 당구대 위에 펼쳐지는 정교한 예술



서울특별시당구연맹  
유진희 회장

서울특별시당구연맹을 이끄는 유진희 회장은 후배 선수들이 오롯이 큐대만 잡을 수 있게 하고자 오늘도 분주히 뛰고 있다. 당구회관 건립과 기업 후원 유치에 위해 진심 어린 행보를 이어가고 있는 그의 따뜻한 도전을 따라가 보았다.

글. 심정윤 사진. 이재형

## Q1 서울특별시당구연맹에 대해 소개 부탁드립니다.

서울특별시당구연맹은 서울시 당구 종목을 총괄하는 체육 행정 기구로, 우수한 전문 선수를 육성하고 100만 서울 동호인들의 생활체육 환경을 조성하는 중추적인 역할을 맡고 있습니다. 현재 서울시청 소속 선수들을 관리·지원하고 있으며, '디비전 서울 리그' 등 다양한 생애주기별 리그를 운영하고 있습니다. 우리 연맹은 엘리트 체육과 생활체육이 유기적으로 상생하며 누구나 건강하게 당구를 즐길 수 있는 선진 스포츠 문화 정착에 앞장서고 있습니다.

## Q2 현역 당구 선수이자 연맹 회장으로서 가장 보람을 느끼는 순간은 언제인가요?

우리 연맹 소속 선수들이 전국대회나 세계대회 포디움에 올라 활짝 웃을 때 가장 큰 보람을 느낍니다. 행정적 지원을 제공해야 하는 단체장의 시선이 아니라, 선수들의 선배 입장에서 그들이 필요로 하는 지원이 무엇인지 고민합니다. 그 결과가 좋은 성과로 돌아올 때 마치 제가 우승한 것처럼 기쁩니다.

또 하나는 유소년부터 80대 어르신까지, 할아버지와 아들, 손자 등 3대가 당구 테이블에 모여 함께 웃고 스포츠를 즐기는 모습을 볼 때 체육인으로서 큰 보람을 느낍니다. 현재는 회장 직무에 집중하느라 선수로서 대회에 참가하지 못하고 있지만, 언젠가 기회가 된다면 현역 선수로서도 다시 한번 멋지게 활약하고 싶습니다.

## Q3 회장님이 생각하시는 당구만의 특별한 매력은 무엇인가요?

당구는 날씨에 구애받지 않고 주변에서 쉽게 찾을 수 있는 '최고의 접근성'을 가진 스포츠입니다. 남녀노소 쉽게 입문할 수 있지만, 깊이 들어갈수록 섬세하고 정교한 성취감을 주는 종목이죠. 특히 축구나 야구처럼 살아 움직이는 공을 다루는 것이 아니라, '죽어 있는 공을 내 의지와 장비로 살려내는 것'이기에 매우 매력적입니다. 1~2밀리미터의 미세한 차이로 결과가 달라지고 경우의 수가 많아 의도한 대로 공이 들어갔을 때의 성취감이 대단합니다. 승패를 떠나 타인의 경기를 감상하며 같이 배울 수 있는 것도 당구만의 묘미입니다.



## Q4 지금의 당구연맹회장 자리까지 오게 된 계기는 무엇인가요?

고등학교 시절 처음 당구를 접한 후 한동안 잊고 살다가, 마흔이 넘어 동창회에서 시합용 경기대(국제식 대대)를 처음 접하며 다시 빠져들었습니다. 이후 '서울시당구연맹 회장배'에서 좋은 성적을 거두며 늦은 나이에 선수 등록도 했죠. 하지만 당시 당구계의 환경이 매우 열악했습니다. 이에 선수들의 환경을 개선하고자 부회장직을 맡아 직접 기업 후원을 유치하는 일에 뛰어들었고, 연맹 일에 전념하다 보니 지금의 회장직까지 맡게 되었습니다.

## Q5 현재 운영 중인 '디비전 서울 리그'와 다가오는 전국체전 선발전 목표는 무엇인가요?

올해로 4년 차를 맞이한 디비전 리그는 유소년부와 어르신부 등 영역을 세분화해 승패를 떠난 '교류와 화합'의 장으로 만들었습니다. 특히 은퇴 후 마땅한 소통 공간이 부족한 어르신들이 건강하게 소통하는 문화가 정착되고 있어 뜻깊습니다. 한편 6월 시장배 대회는 제주도에서 개최되는 전국체전 선발전을 겸하고 있습니다. 현재 선발된 세계랭킹 1위 조명우 등 서울시청 소속 선수 4명에 더해, 이번 대회를 통해 공정한 과정으로 포켓·캐롬 종목의 학생 및 여자 일반부 선수를 추가 선발하여 선수들이 실력을 100% 발휘하도록 아낌없이 지원할 계획입니다.

## Q6 임기 내 꼭 이루고 싶은 목표나 꿈이 있으신가요?

임기 내 서울 시내에 선수 연습과 대회 개최가 가능한 '당구회관'을 건립하고, 7~8개의 기업 후원을 유치하는 것이 목표입니다. 더불어 학교 내 당구 테이블 지원과 타이틀 후원사 추가 유치를 통해 유소년들이 당구를 쉽게 접할 수 있는 환경을 만들고, 학생 선수들을 위한 장학금 지원도 적극 추진하겠습니다. 앞으로도 서울특별시당구연맹은 서울시 내 당구 동호인들이 쾌적하게 즐길 수 있는 생활체육 기반을 완성하기 위해 든든한 버팀목이 되겠습니다.

## 계절스포츠의 경계를 허물다

### 시공간을 넘어 이동하는 사계절 스포츠

겨울 스포츠를 여름에 훈련하고, 해양 스포츠를 도심에서 즐기는 시대가 열리고 있다.

워터점프와 인공파도 시설의 확산은 스포츠 기술의 발전을 보여주는 사례이면서 동시에 스포츠를 둘러싼 시간과 공간의 질서가 변화하고 있음을 증명하는 현상이다. 사계절 스포츠의 확산은 스포츠 산업과 스포츠 문화에 어떠한 변화를 가져오고 있는지 그 흐름을 짚어본다.

글. 안현균 명지전문대학 사회체육과 교수



#### 계절을 넘어선 스포츠의 풍경

계절을 기준으로 구분되던 스포츠의 풍경이 달라지고 있다. 한여름의 실내빙상장, 도심의 인공파도 시설, 물 위의 스키 훈련장은 더 이상 예외적인 장면이 아니다. 오랫동안 스포츠는 특정 자연환경과 계절적 조건을 전제로 성립하였다. 설산은 인공설과 실내스키 시설로 재현되고, 인공파도는 바다의 일부 조건을 도시 안으로 옮겨 놓는다. 워터점프는 눈이 없는 계절에도 스키 기술 훈련을 가능하게 한다. 스포츠를 가능하게 하는 환경은 더 이상 자연에 머물지 않는다. 과거에는 사람이 스포츠가 있는 곳으로 이동했다면, 이제는 스포츠 환경이 사람들의 생활공간 가까스로 이동하고 있다.

사계절 스포츠의 확산은 새로운 시설의 등장이나 기술 발전만으로 설명하기 어렵다. 그 배경에는 현대 사회가 시간과 공간을 조직하는 방식 자체의 변화가 자리하고 있다. 사회학자 데이비드 하비(David Harvey)는 현대 사회를 시간과 공간의 제약이 점차 약화되는 '시공간 압축(Time-Space Compression)'의 시대로 설명하였다. 존 어리(John Urry)의 모빌리티 패러다임은 이러한 변화를 보다 확장된 관점에서 이해하게 한다. 현대 사회에서 이동하는 것은 사람만이 아니다. 정보와 기술, 서비스와 경험 역시 다양한 장소를 넘나들며 새로운 관계를 만들어낸다.

이제 이동하는 것은 사람만이 아니라 스포츠를 가능하게 하는 환경이다. 인공설과 워터점프, 인공파도와 실내빙상장 등은 자연환경에 의존하던 스포츠를 계절과 장소의 제약으로부터 점차 분리시키고 있다. 사계절 스포츠는 시공간의 제약이 약화되고 다양한 환경과 경험이 이동하는 현대 사회의 흐름이 드러난 모습이다.

#### 계절·공간·환경의 이동과 재배치

스포츠의 변화에서 보다 중요한 것은 스포츠를 가능하게 하는 공간과 환경, 그리고 계절의 의미가 이동하고 재배치되고 있다는 점이다.

첫째, 이동하는 것은 공간이다. 과거에는 설산과 해안, 강과 호수처럼 특정 자연환경을 찾아가야 했지만, 이제는 실내빙상장과 인공파도 시설, 실내 클라이밍 센터와 같은 공간이 도시 안으로 들어오고 있다. 스포츠는 더 이상 특정 장소에 묶여 있지 않다.

둘째, 이동하는 것은 환경이다. 인공설은 눈, 인공파도는 바다를, 실내 클라이밍 시설은 암벽 환경을 재현한다.

셋째, 이동하는 것은 계절의 의미이다. 실내빙상장은 한여름에도 스케이팅을 가능하게 하고, 워터점프는 눈이 없는 계절에도 스키 훈련을 가능하게 한다. 스포츠는 더 이상 특정 계절에만 허용되는 활동이 아니라 필요에 따라 언제든지 경험할 수 있는 활동으로 변화하고 있다.

계절, 공간, 환경의 이동은 스포츠 참여 기회를 확대하는 데 그치지 않고, 스포츠가 이루어지는 방식 자체를 바꾸고 있다.

#### 스포츠 산업 구조의 재편

계절과 공간, 환경의 이동은 스포츠 산업의 구조에도 변화를 가져오고 있다. 과거 스포츠 산업이 계절과 장소에 크게 의존하였다면, 최근

에는 이러한 제약이 약화되면서 산업의 운영 방식과 소비 형태가 새롭게 재편되고 있다.

가장 먼저 나타나는 변화는 계절 산업의 연중 산업화이다. 인공설과 워터점프, 실내빙상장과 같은 시설은 스포츠 활동을 특정 계절에 한정하지 않도록 만들고 있다. 계절에 따라 수요가 크게 변동하던 산업 구조는 점차 연중 운영이 가능한 형태로 변화하고 있다.

또 다른 변화는 관광 중심 스포츠에서 생활권 중심 스포츠로의 전환이다. 과거 스포츠는 특정 목적지를 찾아 이동해야 하는 활동이었다. 그러나 이제는 도심형 스포츠 시설이 확대되면서 스포츠 경험이 시민들의 일상 공간 가까스로 이동하고 있다.

마지막 변화는 자연환경 활용 산업에서 환경 생산 산업으로의 전환이다. 과거 스포츠 산업의 경쟁력은 우수한 자연환경을 확보하는 데 있었지만, 이제는 스포츠에 필요한 환경을 설계하고 구현하는 능력이 더욱 중요해지고 있다. 인공설과 인공파도, 실내 스포츠 시설은 자연환경을 대체하거나 보완하며 새로운 스포츠 시장을 창출한다.

결국 스포츠 산업의 변화는 단순한 시설 확충의 문제가 아니다. 스포츠를 둘러싼 시공간 질서의 변화가 산업 구조에 반영되는 과정이다. 스포츠가 이동하는 시대에 스포츠 산업 역시 계절과 장소의 경계를 넘어 새로운 스포츠 환경을 생산하는 방향으로 진화하고 있다.

#### 신체활동에서 라이프스타일 경험으로

계절과 장소의 경계가 약화되고 스포츠 환경이 이동하는 시대에 스포츠의 의미 역시 변화하고 있다. 과거 스포츠가 특정 계절과 장소에서 이루어지는 활동이었다면, 앞으로의 스포츠는 개인이 원하는 방식으로 경험하고 소비하는 문화적 활동의 성격을 더욱 강하게 띠게 될 것이다. 이러한 변화는 경험경제의 확산과도 맞닿아 있다. 사람들은 단순한 운동 효과나 경기 결과를 넘어 특별한 경험과 기억을 추구한다. 실내서핑과 클라이밍, 러닝 문화의 확산은 스포츠가 신체활동을 넘어 라이프스타일과 정체성을 표현하는 수단으로 자리 잡고 있음을 보여준다.

미래의 스포츠는 '겨울 스포츠'와 '여름 스포츠'라는 전통적 구분을 점차 약화시킬 것이다. 대신 언제, 어디서, 어떤 방식으로 경험할 수 있는가가 더욱 중요한 기준이 된다. 사계절 스포츠의 확산은 계절의 경계를 허무는 현상에 그치지 않고, 현대 사회의 이동성과 기술 환경이 스포츠 문화를 어떻게 재구성하고 있는지를 보여주는 상징적 현상이다. 이는 앞으로 도시의 스포츠 공간과 생활체육 환경 역시 보다 유연하고 다양한 형태로 변화할 것임을 시사한다.

안현균은 명지전문대학 사회체육과 교수이다. 스포츠사회학을 전공하였으며, 스포츠와 사회 변화, 장애인 스포츠, e스포츠, 스포츠 정책 및 스포츠 문화에 관한 연구를 수행해 왔다. 최근에는 포스트모던 시대의 스포츠 환경 변화와 스포츠 참여 경험의 전환을 중심으로 현대 스포츠의 사회문화적 의미를 탐구하고 있다.

## 개구리자세챌린지로 3초 만에 확인하는 고관절 등급 테스트!



골반 통증과 뻣뻣한 하체로 남모르게 고민하던 분들, 여기 모여보세요.  
엎드린 자세에서 두 발바닥을 바닥 쪽으로 우아하게 눌러내리기, 과연 가능할까요? 무릎이 과도하게 벌어지는 순간 탈락,  
상체가 전혀 일어나지 않는다면 패배입니다. 내 몸이 왜 내 마음대로 움직이지 않는지 궁금하다면,  
지금 바로 #개구리자세챌린지에 도전하고 당신의 고관절 유연성 성적표를 확인해 보세요!

글. 편집실 사진. 『바른자세 홈요가 127』 (사토리 산카라, 구보 레이코, 삼호미디어, 2019)

### 개구리 자세 (베카아사나) 하는 방법

1

엎드려서 스피크스 자세를 취한 뒤, 다리를 허리 너비로 벌립니다. 왼쪽 다리를 구부려 왼손으로 왼쪽 발끝을 붙잡습니다.

#엎드려\_팔꿈치\_세우기 #발끝\_붙잡기



2

왼쪽 다리를 구부린 상태로 상체를 내려 이마를 바닥에 댑니다. 오른쪽 다리도 왼쪽처럼 구부려 오른손으로 오른쪽 발끝을 붙잡아 두 발을 모두 확보합니다.

#무릎\_벌어짐\_주의 #발등\_누르기



3

두 발바닥을 아래로 강하게 누르면서 상체를 위로 들어 올립니다. 정수리를 끌어 올리고 어깨는 아래로 내리며 자세를 유지합니다.

#발바닥\_누르기 #정수리\_끌어올리기



### 챌린지 결과로 보는 나의 등급



성공!

상체를 가뿐하게 일으키며 발바닥을 아래로 눌렀나요?

**상태** 고관절의 자극을 부드럽게 수용할 만큼 골반 주변 근육과 허벅지 앞면이 유연하다는 증거입니다. 체간과 몸 뒷면이 탄탄하게 강화되어 있어 하체 정렬과 발바닥 아치 상태가 매우 양호한 최상위권입니다.



실패!

발끝에 손이 닿지 않거나, 발을 누를 때 상체가 전혀 뜨지 않고 통증이 느껴진다면?

**상태** 고관절과 허벅지 앞면 근육이 심하게 굳어 있다는 신호입니다. 골반 균형이 무너져 유연성이 부족한 상태이므로 무리한 반동은 금물입니다.

### 성공 단계별 추천 동작

성공 여부에 따라 다음 단계로 넘어가 보세요!

실패했다면? (초급자 추천 자세)

반 개구리 자세 (아르디 베카아사나)



양다리를 한 번에 하기 어렵다면, 한쪽 다리를 번갈아 진행하며 고관절과 허벅지 앞면을 단계적으로 스트레칭합니다. 미리 스트레칭을 해두면 훨씬 수월하게 기초를 다질 수 있습니다.

성공했다면! (추가 자세 도전!)

정통 만두카아사나 숙련



엎드린 아기 자세에서 다리를 넓게 벌려 무릎을 90도로 만든 뒤, 골반과 두 팔을 바닥으로 낮춥니다. 이 '개구리 자세' 동작은 사타구니 주변과 내전근, 엉덩이 근육을 부드럽게 이완하고 체간을 강화하는 효과가 있습니다.



서울시 학교스포츠클럽대회에서 4년 연속 남녀 배구부 우승을 차지한 서울대조초등학교 배구부가 올해는 '5년 연속 우승'과 전국대회 제패라는 새로운 타이틀에 도전한다. 이들의 강점은 단순히 개인 기량에 머물지 않고, 코트 위에서 서로의 실수를 메워주는 끈끈한 팀워크와 자발적인 열정에 있다. 하나의 공을 살려내기 위해 몸을 던지는 서울대조초 배구부 학생들은 오늘도 밝은 웃음과 반짝이는 에너지로 배구 코트를 누빈다.  
글. 심정윤 사진. 이재형 영상. 김지혜



서울대조초등학교 배구부의 활력 넘치는 훈련 장면을 영상으로 확인하세요.

## 서울대조초등학교 배구부

### 더 높은 곳을 향해

### 함께 띄운 공으로





#### 4년 연속 우승의 신화 자발성이 빚어낸 서울대조초의 저력

햇살이 내리쬐는 아침, 정규 수업이 시작되기도 전에 서울대조초등학교 체육관은 힘찬 기합 소리와 배구공의 둔탁한 파열음으로 가득하다. 지난 2019년 창단된 서울대조초 배구부는 2022년부터 2025년까지 4년 연속으로 서울시 종합 우승을 차지하며 명실상부한 배구 명문으로 자리매김했다. 특히 2024년에는 남자 배구부가 전국 스포츠클럽 대회에 서울시 대표로 출전해 전국 3위라는 쾌거를 이루기도 했다.

현재 남학생 18명, 여학생 15명으로 구성된 배구부를 이끄는 박주영 교사는 배구팀의 가장 큰 경쟁력으로 아이들의 '자발적인 참여'를 꼽는다. 학생들은 매일 아침 일찍 0교시 클럽활동 시간에 모여 40분간 매일 배구부 훈련을 한다. 6월 여자 배구부 대회와 7월 남자 배구부 대회가 연이어 잡혀 있어 코트 위의 열기는 그 어느 때보다 뜨겁다.

대회를 앞둔 수요일 방과 후, 오후 4시 30분이 되자 체육관에 5, 6학년 학생 20여 명이 빠르게 모여들었다. 평소 저녁 연습은 자주 하지 않지만, 대회가 임박한 만큼 집중력을 끌어올리기 위함이다. 학생들은 익숙하게 몸풀기 스트레칭을 마친 뒤 본격적인 리시브 훈련에 나섰다.

아직은 실력 차이가 있는 학생들을 위해 박주영 교사는 6학년 주장들을 가운데 두고 부원들이 돌면서 연습하는 맞춤형 훈련을 지시했다. "주고받은 뒤에는 반대쪽으로 가는 거야! 네트 아래로 지나가고, 정확하게 줘야 한다!"라는 박 교사의 외침에 아이들은 일사불란하게 움직였다.

언더리시브와 오버리시브 훈련이 이어지는 가운데, 한 학생이 "선생님, 스파이크 해도 돼요?" 하고 묻자 박 교사는 다급하게 "아니, 스파이크는 안 되지! 지금은 리시브만 집중!"이라며 받아쳐 체육관에 한바탕 웃음이 터지기도 했다.

“  
서울대조초 배구부는  
2022년부터 2025년까지  
4년 연속으로 서울시  
종합 우승을 차지하며  
명실상부한 배구 명문으로  
자리매김했다.  
”



“누가 오래가나 시합할까?”

격려 속에 피어나는 호흡과 성장의 기록

“남녀 경기 한번 할까? 누가 공 안 떨어뜨리고 오래가나!” 박 교사의 제안에 분위기는 순식간에 실전처럼 달아올랐다. 코트 안으로 흩어진 아이들은 날아오는 공을 향해 몸을 던졌다. “하나, 둘, 셋, 넷!” 숫자를 세는 아이들의 목소리가 체육관을 울렸고, 끈질긴 랠리가 이어졌다. 손가락에 하얀 스포츠 테이프를 칭칭 감고도 힘차게 공을 받아내는 6학년 윤재영 학생의 손끝에서 배구를 향한 남다른 근성이 묻어났다.

학교스포츠클럽 배구는 네트 높이의 규격이나 포지션 로테이션이 없는 등 엘리트 체육과 규칙이 조금 다르지만, 혼자서 할 수 없고 코트 위 팀원들 간의 호흡이 중요하다는 건 마찬가지다. 그렇기에 서울대조초 배구부는 단순한 기술 연마를 넘어 서로의 마음을 맞추는 과정에 집중한다. 여자부 주장인 6학년 김경빈 학생은 팀워크의 중요성을 강조했다. “체육 선생님의 권유로 배구공을 잡게 되었는데, 친구들과 맘 흘리며 운동하는 것 자체가 행복하다”며 “혹시 실수가 나오더라도 서로 얼굴을 붉히기보다 ‘괜찮아’라고 다독이며 분위기를 살리는 것이 우리 팀의 진짜 무기”라고 미소 지었다. 자신의 생일인 9와 27을 더해 유니폼에 36번이라는 번호를 넣었다며 활짝 웃기도 했다. 남자부 주장을 맡고 있는 6학년 김태인 학생은 배구의 가장 큰 매력으로 몸과 마음의 성장을 꼽았다. 김태인 학생은 “처음에는 운동에 흥미를 느껴보고 싶어 가벼운 마음으로 시작했지만, 경기에 이기고 나면 너무 기분이 좋아요”라며 “특히 스파이크를 세계 넣어서 성공시키면 스트레스가 다 날아가는 것 같아요”라고 말했다.

탄탄한 기본기와 열정으로 그리는 전국 우승의 꿈

서울대조초 배구부의 열정은 팀 전체로 뜨겁게 번지고 있다. 친구들의 추천으로 입단한 지 9개월 차에 접어든 김태양 학생은 “정식 입단 전부터 학교 방과 후 수업을 통해 1년 넘게 배구연습을 해왔어요”라며 “친구들과 같이 운동하는 것도 재미있고, 선생님이 잘 알려주신 덕분에 매일 훈련 시간이 기다려져요”라고 전했다. 사촌 언니가 배구하는 모습을 보고 동경심에 배구를 시작했다는 5학년 최한별 학생도 코트 안에서 배구를 한껏 즐기고 있었다.



“  
친구들과 같이 운동하는 것도  
재미있고, 선생님이 잘  
알려주신 덕분에 매일  
훈련 시간이 기다려져요  
”



운동장 풍경

서울대조초등학교



박주영 선생님 (6학년 부장)

서울대조초등학교 배구부는 서울시 학교스포츠클럽대회 4년 연속 남녀 동반 종합 우승을 달성하고, 2024년 전국 대회 남자부 3위를 기록한 팀이다. 매일 아침 정규 수업 시작 전 0교시 시간을 활용해 배구 훈련 활동을 하며, 대회 시즌에는 방과 후 저녁 8시까지 집중 훈련을 한다. 올해 서울시 대회 '5년 연속 우승'을 향해 뛰고 있다.

“코트 위에서 공을 주고받을 때마다 기분이 정말 좋아요”라며 “점프를 많이 하니 체력도 좋아지고 키도 크는 것 같아요”라며 웃어보였다.

훈련 후반부, 9:9 미니게임이 진행됐다. 서브라인에 선 학생이 과감한 서브를 시도하자 주변에서 “와아아 서브 봐봐!” 하는 환호가 터졌다. 슬라이딩을 하며 공을 살리기 위해 코트 위를 누비던 학생들은 경기가 끝난 뒤 호루라기 휘슬 소리에 벌렁 몸을 누였고, 코트 바닥에서 가쁜 숨을 몰아쉬었다. 훈련이 끝난 후, 배구할 때 뭐가 가장 좋으냐는 질문에 아이들은 삼삼오오 모여 저마다의 목소리로 말을 쏟아냈다. “점수 따면 진짜 재밌어요!”, “서브 넣을 때가 최고예요”, “무릎 꿇고 뒤로 공 넘길 때요!”, “블로킹 성공했을 때랑 리시브 받을 때 짜릿해요”라며 눈을 반짝였다. 한편에서는 “시원한 물 마시고 점심 먹으러 갈 때가 제일 행복해요”, “경기 끝나고 바닥에 뒹굴고 있을 때나 선생님이 사주신 아이스크림 먹을 때요!”

앞다투어 얘기하다가도 까르르 웃는 학생들이었다. 가끔 피구할 때 버릇이나 공을 던지지 않고 잡아 안기도 한다며 웃는 학생들의 모습 속에는 배구를 향한 순수한 즐거움이 그대로 녹아 있었다.

박주영 교사는 배구를 가장 재밌는 놀이이자 건강한 운동으로 즐기는 학생들을 자랑스럽게 지켜보고 있었다. “대회 앞두고선 몇 시간씩 훈련하는데도 그저 재밌게 따라와 주는 학생들이 기특하고 고마울 따름”이라며 “남은 기간 잘 준비해서 2026년도에도 남녀 동반 '5년 연속 우승'이라는 값진 결과를 내고 싶다”고 각별한 애정을 드러냈다. 다가오는 대회에서 반드시 전국 1위의 영광을 안고 돌아오겠다는 서울대조초등학교 배구부원들은 오늘도 방과 후 코트 위에서 힘차고 즐겁게 배구공을 주고받는다.

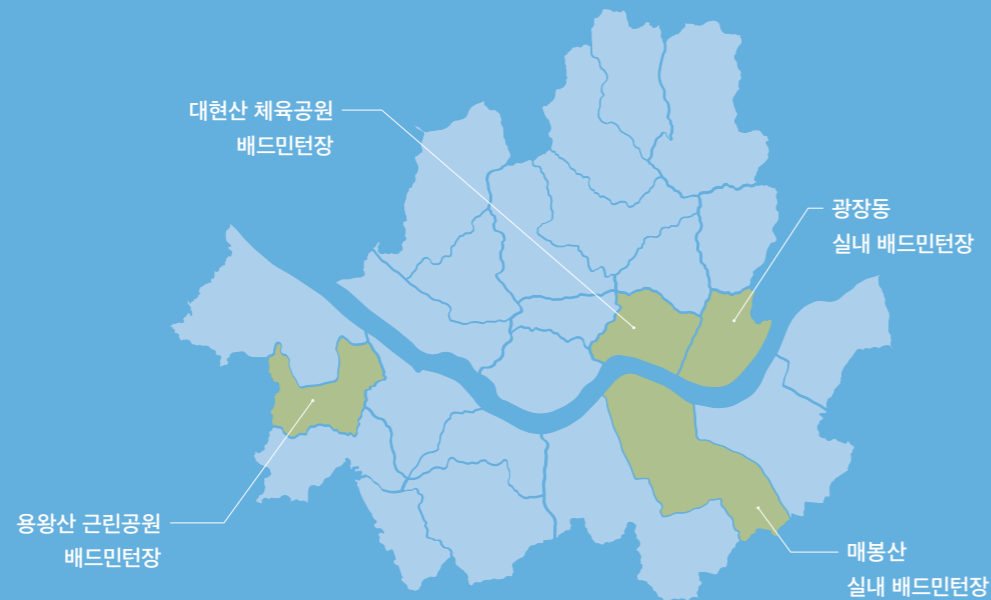


## 서울시 내 배드민턴 명소 4곳

# 더위를 스마싱할 한여름의 셔틀콕 대전!



출처: SBS 공식홈페이지



“그까짓 배드민턴? 아니, 배드민턴은 인생이다!” 해체 위기에 놓인 해남서중 배드민턴부 소년소녀들의 뜨거운 성장기를 담아 큰 사랑을 받았던 드라마 <라켓소년단> 극 중 주인공들이 셔틀콕 하나에 온몸을 던지며 흘린 땀방울과 풋풋한 열정은 보는 이들의 가슴 속에 묻어두었던 ‘코트 위의 로망’을 다시금 깨우기에 충분했다. 화면 속 흥미진진한 랠리를 보며 “나도 시원하게 스매시 한 번 날려보고 싶다”라는 생각을 품었을 분들을 위해, 서울시 내 배드민턴 치기 좋은 명소 4곳을 소개한다.

글. 편집실 사진. 관내 시설관리공단 제공





### 온가족이 함께 운동하는 용왕산 근린공원 배드민턴장

야외의 개방감과 실내의 안정성을 동시에 잡은 양천구의 대표적인 체육시설이다. 실내 배드민턴장 옆에는 야외 '산스장(산 속 헬스장)'도 마련되어 있다. 배드민턴장은 4면의 코트로 구성돼 있고, 배드민턴장 주위로 인조잔디 다목적 운동장, 포장 트랙, 마사토길은 물론, 최근 신설된 황톳길과 개수대까지 갖추고 있어 배드민턴 전후로 유산소 운동과 맨발 걷기를 병행하기에 최적의 환경을 제공한다. 주변 조경 시설이 전면 정비되면서 쾌적한 환경에서 운동을 즐기려는 가족 단위 방문객의 발길도 꾸준히 이어지고 있다.

- 📍 서울특별시 양천구 용왕정길 41 (목동, 용왕산근린공원 내)
- 🕒 평일 낮 10:00~12:30 야간 20:00~22:00 | 주말반 10:00~16:00
- 💰 성인 : 2,000원 | 청소년 : 1,500원



### 계절을 잊은 생활체육의 중심 광장동 실내 배드민턴장

광장동 실내 배드민턴장은 지역 주민들의 건강한 일상을 책임지는 공간이다. 지상 2층 규모로 건립된 이곳은 기후 변화나 계절의 제약 없이 언제나 쾌적하게 운동을 즐길 수 있는 배드민턴 전용 실내 체육관이다. 체육관 문을 열고 2층으로 올라가면 6면의 배드민턴 코트가 시원하게 펼쳐진다. 1층에는 탈의실과 샤워장이 완비돼 있어 주민들의 편의를 더한다.

배드민턴장은 이른 아침부터 늦은 밤까지 활기찬 에너지가 가득하다. 주차 공간이 마련돼 있어 차량을 이용해 방문하는 주민들도 부담 없이 들를 수 있다. 특히 주민등록상 주소지가 광진구로 되어 있는 구민들에게 우선 이용 기회를 제공하는 등 지역 사회를 위한 맞춤형 체육 인프라로서의 역할을 톡톡히 해내고 있다.

- 📍 서울특별시 광진구 천호대로140길 40 (광장동 577-3)
- 🕒 월요일 ~ 토요일: 06:00 ~ 21:50  
일요일(공휴일): 06:00 ~ 19:30
- 💰 평일 성인 2,200원, 청소년 1,600원  
주말 성인 2,800원, 청소년 2,100원



### 퇴근 후 배드민턴 한 게임 매봉산 실내 배드민턴장

매봉산 실내 배드민턴장은 도심 속 허파 역할을 하는 매봉산(도곡공원) 자락에 위치해 있다. 산의 높이가 100m 미만으로 완만하여 접근성이 매우 뛰어나며, 지하철 3호선 매봉역에서 도보 10분이면 도착해 직장인들의 퇴근길 운동 코스로도 각광받는다. 4면으로 이루어진 실내 배드민턴장 코트 안에서 안정적인 랠리가 가능하며, 동호인들 사이에서 '정글 속 산장' 같으며 SNS에서 화제를 모은 야외 헬스장이 바로 옆에 붙어 있다. 강남구도시관리공단의 상시 관리로 우수한 시설 상태를 자랑하며 넓고 쾌적한 공간까지 구비해 이용 편의성을 극대화했다.

- 📍 서울특별시 강남구 남부순환로 2711 (도곡동)
- 🕒 06:00~22:00 (월요일, 법정공휴일 휴관)
- 💰 평일 : 2,000원 | 주말 : 2,600원



### 자연이 품은 도심 속 활력소 대현산 체육공원 배드민턴장

응봉근린공원 자락에는 성동구민들의 아지트인 대현산 체육공원 배드민턴장이 있다. 지하 1층부터 지상 3층 규모로 지어진 이곳은 계절의 변화나 굿은 날씨에도 걱정 없는 실내 체육 공간이다. 문을 열고 들어서면 냉난방 시스템을完비한 쾌적한 환경 속에 총 6면의 배드민턴 코트가 펼쳐진다. 운동을 마친 후에는 휴게실에서 땀을 식히고, 전망대에 올라 탁 트인 도심 전경을 바라보며 휴식을 취할 수 있다. 체육관 밖으로 걸음을 옮기면 순환 산책로와 철봉 등 야외 맨몸 운동 기구들이 마련돼 있다. 퇴근길이나 점심시간에 틈새 운동을 즐기는 주민들과 직장인들에게는 일상의 작은 활력소가 된다. 인근의 대현산 배수지공원까지 함께 걸에 두고 있어, 아늑한 실내 운동과 탁 트인 야외 산책의 즐거움을 동시에 즐길 수 있다.

- 📍 서울특별시 성동구 독서당로 63길 일대 (대현산 체육공원 내)
- 🕒 10:00~12:50 | 14:00~16:50 | 19:00~21:50  
(매월 둘째, 넷째 월요일 정기 휴관)
- 💰 평일 일일 2,500원 | 주말 일일 3,000원



# 서울특별시체육회

## NEWS

Seoul Sports Council News



### 나만의 속도로 즐기는 한강 '제3회 쉬엄쉬엄 한강 3종축제' 성황리 폐막



서울특별시와 서울특별시체육회(회장 강태선)가 공동으로 주최한 '제3회 쉬엄쉬엄 한강 3종축제'가 독섬 한강공원 일원에서 수많은 서울시민과 외국인들이 참여한 가운데 6월 7일 성황리에 막을 내렸습니다.

올해로 3회차를 맞이한 '쉬엄쉬엄 한강 3종축제'는 기록 단축 중심의 일반적인 대회 틀에서 벗어나, 시민들이 한강의 아름다운 풍경을 만끽하며 수영, 자전거, 달리기 3종 코스를 자신만의 속도로 '쉬엄쉬엄' 완주하는 서울의 대표적인 생활체육 축제입니다. 회를 거듭할수록 시민들의 관심과 참여가 폭발적으로 늘어나고 있는 이번 축제에는, 특히 서울을 찾은 수많은 외국인 관광객이 대거 참여하면서 국적과 세대를 초월해 함께 즐기는 명실상부한 '글로벌 여가 스포츠 축제'로 우뚝 섰습니다.

참가자들은 시원한 한강 물살을 가르는 수영을 시작으로, 탁 트인 강바람을 맞으며 달리는 자전거 코스, 그리고 한강변을 따라 걷거나 뛰는 달리기 코스를 차례로 소화하였습니다. 순위 경쟁이 없는 축제인 만큼 참가자들은 서로를 격려하고 한강의 정취를 즐기며 가족, 연인, 친구들과 함께 뜻깊은 추억을 만들었습니다.

시민들의 오감을 만족시키는 다채로운 부대행사도 축제 현장 곳곳에서 펼쳐졌습니다. 한강 물 위에서 즐기는 카약과 패들보드 체험, 잔디광장에서 열린 감성적인 버스킹 공연과 페이스페인팅 부스 등 온 가족이 함께 참여할 수 있는 프로그램들이 상시 운영되어 큰 호응을 얻었습니다. 특히 야간에는 한강 하늘을 화려하게 수놓은 드론쇼 등 풍성한 볼거리와 이벤트가 더해져 축제의 분위기를 한층 고조시켰습니다.

강태선 서울특별시체육회장은 "올해로 3회를 맞이한 쉬엄쉬엄 한강 3종축제가 이제는 서울시민뿐만 아니라 전 세계인이 사랑하고 찾는 대표적인 글로벌 축제로 성장하게 되어 매우 자랑스럽다"라며, "아름다운 한강을 배경으로 건강과 활력을 충전하는 시간이 되셨기를 바라며, 앞으로도 시민들이 일상 속에서 쉽게 참여하고 한강의 매력을 느낄 수 있는 차별화된 생활체육 프로그램을 지속적으로 확대해 나가겠다"고 밝혔습니다.

### 2026 서울시민체육대축전 성황리 폐막 강동구 종합 우승

서울특별시민들의 명실상부한 최대 생활체육 축제인 '2026 서울시민체육대축전'이 5월 16일 잠실실내체육관 등에서 성황리에 개최되었습니다. 이번 대축전은 자치구의 명예를 걸고 출전한 선수단과 뜨거운 응원을 보내준 25개 자치구 시민들의 적극적인 참여와 화합 속에 깊은 감동을 남기며 5월 17일 성황리에 막을 내렸습니다.

이번 대축전은 남녀노소 누구나 장벽 없이 참여할 수 있는 다채로운 생활체육 종목들로 알차게 구성되어 시민들의 일상 속 체력 증진에 기여했을 뿐만 아니라, 자치구 간의 따뜻한 우정과 결속을 다지는 소통의 장 역할을 했습니다. 특히 현장에는 수많은 인파가 몰린 만큼 참가자들의 안전을 최우선 과제로 삼아 전문 의료 인력과 안전요원을 적재적소에 배치하여 성공적으로 대회를 마무리할 수 있었습니다.

각 자치구의 명예를 건 선의의 경쟁이 치열하게 펼쳐진 가운데, 이번 대회 대망의 종합 우승 영예는 총 1,300점이라는 압도적인 점수를 획득한 강동구에게 돌아갔습니다. 강동구는 다채로운 종목에서 고르게 뛰어난 기량을 선보이며 자치구민들의 단합된 저력을 아낌없이 증명해 보였습니다. 뒤를 이어 마지막까지 박빙의 승부를 펼친 동대문구와 마포구가 값진 종합 2위에 올랐고, 관악구, 영등포구, 서대문구가 당당히 종합 3위의 자리를 차지하여 시상대를 빛냈습니다.

강태선 서울특별시체육회장은 "이번 2026 서울시민체육대축전이 서울 시민 누구나 일상 속에서 부담 없이 참여하고 온 가족이 함께 즐길 수 있는 대표적인 여가 스포츠 축제로 성황리에 마무리되어 매우 뜻깊게 생각한다"라며, "매 경기마다 최고의 열정으로 정정당당하게 임해준 25개 자치구 선수단과 보이지 않는 곳에서 안전한 대회 운영을 위해 헌신적으로 협조해 주신 관계기관 및 시민 여러분께 깊은 감사 인사를 드린다"고 소회를 밝혔습니다.



### 서울시 선수단, 제55회 전국소년체전서 역대 최고 수준 성과 달성



대한민국 스포츠의 미래를 이끌어갈 서울특별시 대표 선수단이 지난 5월 23일부터 26일까지 부산광역시 일원에서 열린 '제55회 전국소년체육대회'에서 역대 최고 수준의 성과를 거두며 대장정을 성공적으로 마무리하였습니다. 총 40개 종목에 1,360명의 선수단을 파견한 서울특별시는 이번 대회에서 금메달 87개, 은메달 63개, 동메달 77개 등 총 227개의 메달을 획득하는 쾌거를 이루었습니다. 이는 전년 대비 전체 메달 수가 35개나 증가한 수치이며, 특히 금메달 수는 25개나 늘어나 서울시 유소년 체육 전력이 한층 더 강화되었음을 여실히 입증하였습니다. 이러한 눈부신 성과는 수영, 육상, 펜싱 등 주력 종목들이 강력하게 견인하였습니다. 총 72개의 메달을 쏟아낸 수영은 종합 성적 상승을 주도하였고, 육상에서는 서울체중왕서윤 선수가 100m 대회신기록과 200m 부별신기록을 수립하며 단거리 최강자임을 증명하였습니다. 또한 펜싱 종목에서도 전년 대비 12개의 메달을 추가하며 효자 종목의 역할을 톡톡히 해냈습니다. 대회를 빛낸 다관왕들의 활약도 돋보여 수영의 문민석, 송대겸, 설은혁, 박승아, 임유희 선수와 체조의 신호은 선수가 4관왕에 등극하였고, 육상 왕서윤, 체조 이해진, 근대5종 최서유 선수가 3관왕을 차지하며 미래 올림픽 스타의 탄생을 예고했습니다.

강태선 서울특별시체육회장은 "이번 대회에서 뛰어난 기량으로 서울의 명예를 드높인 어린 선수들과 지도자들에게 뜨거운 박수를 보내며, 선수들이 값진 결실을 맺을 수 있도록 성원해 주신 서울 시민 여러분께 깊이 감사드립니다"고 전했습니다. 이어 "이번 대회의 성과를 면밀히 분석하여 강세 종목의 지원을 이어가는 한편, 다소 부진했던 종목과 신설 종목에 대한 맞춤형 대책을 마련하여 서울 유소년 스포츠의 저변을 더욱 탄탄하게 다져나가겠다"고 밝혔습니다.

## 서울시체육회-늘찬병원, 체육인 건강증진 위한 업무협약 체결

서울특별시체육회(회장 강태선)는 지난 6월 8일 서울시체육회 본관 대회의실에서 늘찬병원(대표원장 박혜원)과 체육인들의 건강 보호와 의료지원 강화를 위한 업무협약(MOU)을 체결하였습니다. 이번 협약식에는 강태선 서울시체육회장과 박혜원 늘찬병원 대표원장을 비롯한 양 기관 관계자들이 대거 참석하여 안전한 스포츠 환경 조성을 위한 상호 협력을 약속하였습니다. 이번 협약은 전문 의료기관과의 유기적인 협력체계를 마련함으로써, 서울시 체육인들이 의료비 부담을 줄이고 보다 건강한 환경에서 훈련과 경기에 전념할 수 있도록 지원하기 위해 추진되었습니다. 이에 따라 양 기관은 ▲진료·수술·치료 시 양질의 의료서비스 제공 ▲응급환자 신속 진료 프로세스 운영 ▲비급여 진료비 10% 할인 등 특화된 의료 혜택을 제공하며 체육인들을 위한 건강증진 지원체계를 한층 강화하기로 하였습니다. 특히 선수단에게 부상 발생 시 전문 의료진을 통한 신속한 진단과 치료는 물론, 늘찬병원 스포츠메디컬연구소와의 협력을 통해 스포츠 손상 특화 재활 서비스까지 원스톱으로 연계되어 선수들의 빠른 회복과 경기력 유지에 크게 기여할 것으로 전망됩니다. 박혜원 늘찬병원 대표원장은 “이번 협약을 통해 서울시 체육인들이 보다 안심하고 전문적인 의료 서비스를 이용할 수 있는 환경이 마련되어 기쁘다”라며, “최선의 의료 서비스와 특화된 스포츠 재활 지원으로 체육인들의 건강 증진을 위해 적극적으로 협력하겠다”고 소감을 밝혔습니다. 강태선 서울시체육회장은 “선수와 임직원들이 안전하고 건강하게 활동할 수 있는 환경을 구축하는 것은 체육회의 가장 중요한 책무 중 하나”라며, “늘찬병원의 우수한 전문 의료 역량이 우리 체육인들의 건강 보호에 큰 힘이 될 것으로 기대하며, 앞으로도 체육인의 복지와 안전망 강화를 위한 지원 체계를 지속적으로 확대해 나가겠다”고 강조했습니다.



## 제55회 전국소년체육대회 서울시 대표 선수단 결단식 개최



‘제55회 전국소년체육대회’에 출전하는 서울특별시 대표 선수단의 필승 의지를 다지는 결단식이 5월 7일 서울특별시교육청 신청사 대강당에서 성황리에 개최되었습니다.

이날 결단식 행사에는 김천홍 서울특별시교육청 교육감 권한대행과 김성범 서울특별시체육회 사무처장 등 주요 내빈들이 대거 참석하였습니다. 내빈들은 서울시의 명예를 걸고 무대에 오를 어린 선수들에게 따뜻한 격려와 힘찬 응원의 메시지를 전하였으며, 결단식에 임한 선수들 또한 정정당당한 승부를 다짐하며 승리를 향한 뜨거운 열정을 보였습니다.

이번 제55회 전국소년체육대회는 지난 5월 23일부터 26일까지 부산광역시 일원에서 나흘간 펼쳐졌습니다. 강태선 서울특별시체육회장은 “우리 서울특별시 선수단이 부산의 경기장에서 그동안 흘린 땀방울의 값진 결실을 맺을 수 있게 아낌없는 관심과 성원을 보내주시는 시민 여러분께 깊이 감사드립니다”고 밝혔습니다.

## 서울시체육회, ‘2026 미래희망스포츠영재육성 장학증서 수여식’ 성황리 개최

서울특별시체육회(회장 강태선)는 지난 6월 8일 서울특별시체육회 본관 회의실에서 ‘2026 미래희망스포츠영재육성 장학증서 수여식’을 성황리에 개최하였습니다. 이번 수여식은 경제적 어려움을 겪고 있는 서울시 소속 초·중·고등학교 학생 선수들이 운동선수로서의 꿈을 이어가고, 학업과 운동을 안정적으로 병행할 수 있도록 전폭적으로 지원하기 위해 마련되었습니다.

이날 수여식에는 강태선 서울특별시체육회장을 비롯하여 박주한 수석부회장, 김성범 사무처장, 김진호 학교체육위원회 위원장(용산교장)이 자리를 함께하여 자리를 빛냈습니다. 주요 내빈들은 초·중·고등부를 각각 대표한 학생 선수 6명에게 장학증서를 직접 전달하며 따뜻한 격려와 응원의 메시지를 건넸습니다.

올해 장학생으로 선발된 서울시 소속 학생 선수는 총 137명(초등 16명, 중등 42명, 고등 79명)입니다. 이들에게는 오는 12월까지 총 9개월 동안 매월 초등학생 20만 원, 중학생 30만 원, 고등학생 40만 원의 장학금을 차등 지원할 예정입니다. 서울시체육회의 지속적인 장학 사업을 통해 선발된 많은 장학생들이 각종 전국대회에서 뛰어난 성과를 거두며 서울 체육의 핵심 인재로 성장해 나가고 있습니다.

강태선 서울특별시체육회장은 “이번 장학생으로 선발된 우리 학생 선수들이 서울 체육의 주역이라는 자긍심을 느끼고, 자신의 꿈을 향해 거침없이 도전해 나가기를 바란다”라며, “앞으로도 미래를 이끌어갈 꿈나무 선수들이 운동과 학업을 균형 있게 병행하며 훌륭한 체육 인재로 대성할 수 있도록 지속적이고 든든한 지원을 아끼지 않겠다”고 강조했습니다.



## 제26회 여성마라톤대회, 7,000여 명 참여 속 성황리 개최



서울특별시와 ㈜여성신문사가 공동 주최하고 서울특별시체육회(회장 강태선)가 후원한 ‘제26회 여성마라톤대회’가 5월 2일 서울 마포구 월드컵공원 일대에서 개최되었습니다. 이번 대회는 시민 7,000여 명이 참여한 가운데 성황리에 마무리되었습니다. 이번 대회는 남녀노소 누구나 참여 가능한 10km, 5km 마라톤과 3km 걷기 프로그램으로 구성되어, 시민들의 건강 증진과 가족 단위 참가자들이 함께 즐길 수 있는 도심형 스포츠 축제로 운영되었습니다.

이날 행사에는 김성보 서울시장 권한대행, 강태선 서울특별시체육회장, 김효선 여성신문사 대표이사 등 주요 인사들이 참석하여 참가자들을 격려하고 대회의 의미를 더해 주었습니다. 행사는 개회식을 시작으로 부문별 순차 출발, 시상식, 부대행사 순으로 진행되었습니다. 현장에는 의료 인력과 안전요원이 적재적소에 배치되었으며, 교통 통제와 응급 대응체계 등 사전 준비가 철저히 이루어진 덕분에 단 한 건의 큰 사고 없이 안전하게 마무리되었습니다. 대회 현장에서는 스포츠 체험부스, 포토존 등 다양한 부대행사와 축하공연이 펼쳐져 참가자들에게 즐거움을 제공하였습니다. 특히 가족 단위 참가자들과 걷기 코스 참여자들이 함께 어우러지며 세대 간 소통과 화합을 이끄는 뜻깊은 시간이 되었습니다.

강태선 서울특별시체육회장은 “이번 대회가 시민 누구나 부담 없이 참여하는 대표 생활체육 행사로 자리매김하고 있습니다”라며 “협조해 주신 시민과 관계기관 덕분에 안전하게 마칠 수 있었습니다”라고 밝혔습니다. 이어 “앞으로도 시민 건강과 여가 활성화를 위한 프로그램을 지속적으로 확대해 나가겠습니다”라고 덧붙였습니다.

## 회원단체 뉴스

### 서울시검도회, 서울컵 대회부터 검도스타트교실·전국체전 선발전까지 성료



서울특별시검도회(회장 박학훈)가 6월 한 달간 대규모 대회를 개최하고 저변 확대 프로그램과 우수 선수 선발전을 연이어 진행했습니다.

먼저 서울시검도회는 지난 6월 13일부터 14일까지 이틀간 잠실학생체육관에서 '2026 서울컵 검도대회'를 성황리에 개최하였습니다. 이번 대회에는 전국 각지에서 179개 팀, 900여 명 이상의 선수들이 참가해 뜨거운 열전과 화합의 장을 연출하였습니다. 6월 14일 열린 개회식에는 대회장인 박학훈 서울시검도회장을 비롯한 회장단과 각 자치구 검도회장들이 참석해 선수단을 격려했습니다.

이와 함께 시민들의 건강한 여가 활동과 생활체육 검도 활성화를 위한 '2026 검도스타트교실'이 본격적인 문을 열었습니다. 이번 프로그램은 평소 검도를 접하기 어려웠던 시민들에게 체계적인 기초 교육 기회를 제공함으로써, 생활체육 저변을 넓히고 일상 속 스포츠 참여를 확대하는 데 크게 기여할 것으로 기대를 모으고 있습니다.

또한, 미래의 주역인 고등부 유망주들을 위한 '제107회 전국체육대회 18세 이하부 서울특별시 대표선수 선발전'이 6월 7일(1차, 서울과기대 체육관)과 18일(2차, 시립강북청소년센터) 두 차례에 걸쳐 연속하게 치러졌습니다. 이번 선발전은 전국체전이라는 큰 무대를 향해 그동안 갈고닦은 기량을 발휘하는 경쟁의 장이자, 서울 검도의 미래를 짊어질 정예 유망 선수를 발굴하는 자리가 되었습니다.

박학훈 서울특별시검도회장은 "6월 한 달 동안 대규모 대회와 저변 확대 사업, 대표 선발전까지 성공적으로 마무리지어 기쁘다"라며, "앞으로도 전문체육과 생활체육이 발전할 수 있도록 지원을 아끼지 않겠으며 시민과 함께하는 건강한 검도 환경 조성에 최선을 다하겠습니다"고 밝혔습니다.

### 2026 서울시민 유소년 및 신인부 생활체육 소프트테니스대회 3년 연속 시행

서울특별시소프트테니스협회(회장 장현준)는 지난 6월 6일 노원구 수락산스포츠타운에서 '2026 서울시민 유소년 및 신인부 생활체육 소프트테니스대회'를 성황리에 개최하였습니다. 서울특별시와 서울특별시체육회의 후원으로 올해 3년 연속 열린 이번 대회는 서울시를 대표하는 신인 동호인 축제로 확실히 자리매김하였습니다.

이번 대회는 '스포츠 스타트교실'을 통해 입문했으나 정식 대회 출전 기회가 적었던 초보 동호인들을 위해 기획되었습니다. 참가자들은 타 단체들과 기량을 겨루며 종목 이해도를 높였고, 서로 우의를 다지며 평생 체육인으로서 소프트테니스를 즐길 수 있는 동기를 부여받았습니다. 또한, 지난해에 이어 유소년 부문도 함께 개최해 우수 유망주를 조기에 발굴하는 성과를 거두었습니다.

장현준 서울특별시소프트테니스협회장은 "이번 대회가 신인 동호인들과 미래 주역인 유소년들이 한데 어우러지는 활기찬 소통의 장이 되어 기쁘다"라며, "앞으로도 본 대회를 소프트테니스 초보자들을 위한 최고의 축제로 발전시키는 한편, 생활체육 저변 확대를 위해 아낌없는 지원을 이어가겠다"고 밝혔습니다.



## 회원단체 행사

구분	행사명	일시	장소	주최/주관	참가인원	
중구체육회	제1회 중구청장배 전국 팔씨름 챔피언십	7.18.(토), 개회식 10:00	중구구민회관 3층 대강당	서울중구체육회, 서울시팔씨름연맹	250명	
	생활체육동호회리그(풋살)	6.21.(일)~11.28.(토)	손기정체육공원축구장	서울중구체육회	60명	
영등포구체육회	제13회 영등포구연맹회장배 댄스스포츠대회	7.5.(일), 개회식 11:00	제1스포츠타운 3층	영등포구체육회, 영등포구댄스스포츠연맹	250명	
	제7회 영등포구연맹회장배 서핑대회	7.11.(토), 개회식 10:00	강원도 양양 죽도해변	영등포구체육회, 영등포구서핑연맹	100명	
	제3회 영등포구협회장배 치어리딩대회	7.19.(일), 개회식 10:00	제1스포츠타운 3층	영등포구체육회, 영등포구치어리딩협회	300명	
성북구체육회	제6회 성북구청장배 수영대회	7.19.(일), 09:00	성북레포츠타운	성북구수영연맹	600명	
	제11회 성북구청장배 검도대회	8.9.(일), 10:30	성북구민체육관	성북구검도회	300명	
	제45회 성북구청장기 축구대회	8.30.(일), 08:00	국민대학교	성북구축구협회	1,700명	
	제16회 성북구청장배 육상대회	8.30.(일), 08:30	중랑천 체육공원	성북구육상연맹	700명	
종로구체육회	제1회 종로구협회장기 한궁대회	7.7.(화)	마로니에공원	종로구체육회, 종로구한궁협회	미정	
	제9회 종로구청장배 역도대회	7.11.(토)	국민생활관 역도훈련장	종로구, 종로구역도연맹	80명	
	제7회 종로구청장기 요가대회	7.11.(토)	프롬 메타	종로구, 종로구요가회	120명	
	제13회 종로구청장배 농구대회	7.12.(일)	서울 YMCA	종로구, 종로구농구협회	180명 내외	
	제2회 종로구청장배 당구대회	7.12.(일)	정석 당구아카데미	종로구, 종로구당구협회	100명	
	제18회 영월군 자매도시 생활체육 친선교류전	8.21.(금)~22.(토)	강원도 영월군 일원	종로구, 영월군, 종로구체육회, 영월군체육회	180명	
	제1회 종로구협회장배 서핑대회	8.23.(일)	강원도 양양 기사문해변	종로구, 종로구서핑협회	100명	
	제27회 종로구청장기 태권도대회	8.30.(일)	종로체육문화센터	종로구, 종로구태권도협회	400명	
	제13회 종로구의장기 배드민턴대회	8.30.(일)	국민생활관	종로구의회, 종로구배드민턴협회	800명	
	제3회 종로구청장배 수영대회	8.30.(일)	종로구민회관	종로구, 종로구수영연맹	700명	
	서대문구체육회	제2회 서대문구청장배 복싱대회	7.4.(토)	에이스복싱장	서대문구복싱협회	110명
		제5회 서대문구청장배 야구대회	7.18.(토)~19.(일)	장충어린이야구장	서대문구야구소프트볼협회	200명
	중랑구체육회	제14회 중랑구청장기 당구대회	7.5.(일)	삼보당구클럽	중랑구당구연맹	200명
서울시펜싱협회	2026 펜싱 스타트 교실	6.27.(토)~9.20.(일)	신아람펜싱클럽(에베), 라피네캄스 펜싱클럽(사브르)	서울특별시체육회, 서울특별시펜싱협회	60명	
서울시소프트 테니스협회	제44회 서울특별시장기 소프트테니스대회	7.11.(토)	마들스포츠타운 테니스장	서울특별시소프트테니스협회	280명	
	2026 서울시교육감배 소프트테니스대회	8.7.(금)	수락산스포츠타운 테니스장	서울특별시소프트테니스협회	70명	

# 숨은 해치를 찾아라!

사진 속에 숨은 해치를 찾고 커피 기프트콘을 받아보세요!



### 참여 기간

2026년 7월 1일 ~ 2026년 7월 31일

### 참여 방법

- ① 숨어 있는 해치의 수를 셉니다.
- ② QR코드를 스캔해 구글폼에 접속합니다.
- ③ 해치의 수를 적어 제출합니다.

### 당첨자 발표

개별 연락

### 당첨 선물

투스텀플레이스 커피 쿠폰 (20명)



응모하기



# 목동실내빙상장

사계절 언제라도  
시민과 선수 누구라도  
모두가 누리는  
국내 최대의 은빛 무대



### 일반이용

평일 14:10 ~ 18:00  
토, 일, 공휴일 12:10 ~ 18:00  
문의 02)2649-8454

### 특활이용

초등학교 특활·  
중고등학교 특활·일반 특활  
※ 전화 문의 후 신청

### 대관이용

체육경기, 연습, 문화예술 등  
※ 전화 문의 후 접수 가능

### 강습

쇼트트랙(새벽 성인,  
어린이반, 청소년반, 성인반)  
피겨 스케이팅(성인 여성반,  
어린이반, 청소년, 성인)



홈페이지



# 서울특별시 산악문화체험센터

도심 속에서 즐기는 산악문화

- ☑ 도전 정신과 성취를 경험할 수 있는 복합체험공간
- ☑ 국제대회 유치 가능한 클라이밍 실내외 인공암벽장
- ☑ 초보자부터 전문가까지 다양한 난이도의 암벽체험



예약하기