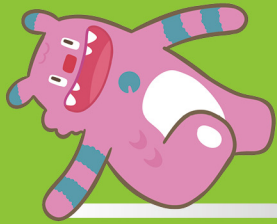


서울스포츠

SPORTS SEOUL CULTURE



서울은
달린다
RUN ON



2025 No.394
03 + 04



서울은
달린다
RUN ON



ENERGY

스포츠 스피릿	04
오늘 하루 운동 2025 하얼빈 동계아시아게임 제106회 전국동계체육대회	
스포츠 블리스	10
① 2025 서울마라톤: 서울을 달리다 ② 공존하는 러닝 문화, 작은 배려가 큰 변화를 만든다 ③ 우린 저마다의 이유로 러닝을 나간다	
스포츠 테크	20
가상현실로 즐기는 새로운 스포츠 세계	

UNITY

스포츠 한걸음	24
건강한 서울을 향해 2025 스포츠 in 아트스테이션	
서울, 체육으로 잇다	28
성동구체육회 체육공동체를 꿈꾸다	
스포츠 현장 특특	30
서울특별시육상연맹 문호준 회장	
슬기로운 체육생활	32
중구육상연맹 달리는 이 순간은 모두가 주인공입니다	

PASSION

전자적 스포츠 시점	36
역대 최고의 NBA 선수는 누구인가	
시작하는 즐거움	38
크리에이터 이재진 러너와 함께!	
서울 속 운동장	44
벽을 타고 한계를 넘어 파쿠르, 도심 속 해방	
스포츠를 담다	48
야구 과일임을 위한 본격 야구 콘텐츠 추천	

BALANCE

스포츠 뉴웨이브	52
인디아가 맨손으로 즐기는 뉴스포츠	
온 앤 오프	54
운동으로 신체만 단련될까? 달리기로 마음 다스리기	
SSC & SSAD 뉴스	56
전자적 독자 시점	62

본지는 <서울특별시 보조금> 지원으로 제작했습니다.



@type5_sunnyday 2.



@slimfit_vibe



type5_a_miya_

오늘 하루 운동

운동화 끈을 조이고 힘차게 달려보자! 자연을 누비며 기분 좋게 운동도 하고, 멋진 풍경도 볼 수 있는 러닝. 함께 달리며 더 나은 내일을 향해 달려보자고요.

즐겁게 운동하는 서울시민들의 모습을 사진으로 보여주세요!
다음 05+06월호 주제는 '사이클링'입니다.
봄날을 맞이해 자전거와 함께 운동하는 모습을 공유해 주세요.

이벤트 안내

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

참여 기간 4월 28일(월)까지

당첨 선물 스타벅스 아메리카노 Tall 1잔



@numing_t5



loving_joan

지난 2월 14일, 8년 만에 개최된 하얼빈 동계아시안게임에서 대한민국은 금메달 16개, 은메달 15개, 동메달 14개를 획득하며 종합 2위라는 쾌거를 이뤘다. 특히 서울시청 소속으로는 박지원 선수가 쇼트트랙 금메달 2개와 은메달 2개, 심석희 선수가 쇼트트랙 혼성계주 금메달 1개, 김소희 선수가 스키 알파인 은메달 1개를 획득하며 대한민국을 빛냈다.



금메달 2개, 은메달 2개라는 역사적인 성적을 거둔 서울시청 박지원 선수가 쇼트트랙 500m 예선 경기에서 질주하고 있다.

Passion Lives Here

2025 하얼빈 동계아시안게임

사진. 연합뉴스 제공



스키 알파인 종목에서 은메달을 획득한 서울시청 김소희 선수가 시상대에서 환하게 웃고 있다.



스피드스케이팅에서 2개의 금메달(100m, 팀 스프린트)과 1개의 은메달(500m)을 획득한 이나현(한국체대) 선수의 여자 1,000m 경기 장면.



윤서진(한광고) 선수는 빙판 위 아름다운 연기로 피겨 스케이팅 18세 이하부 싱글 A조 금메달을 획득했다.

제106회 전국동계체육대회

사진. 서승환



서울 경복고등학교는 강원선발과의 아이스하키 고등부 결승전에서 14:0으로 금메달을 획득했다.

사전경기로 치러진 쇼트트랙 경기에서 선수들이 질주하고 있다.



국내 최대 겨울 스포츠 제전인 제106회 전국동계체육대회가 지난 2월 21일 폐회했다. 전국 17개 시도 선수단 4천278명이 참가한 이번 대회에서 서울은 작년에 이어 종합 2위의 성적을 거뒀다.



서울시청 여자 컬링팀 김지윤, 양승희 선수가 브room으로 스톤의 진로와 속도를 조절하고 있다.

완벽한 연기로 빙상 피겨 스케이팅 남자 15세 이하부 싱글A조 금메달을 차지한 최하빈(솔샘중) 선수.



서울시청 이정재 선수가 신중하게 스톤 위치를 지정하고 있다.



중요한 건 멈추지 않는 것

'인생은 마라톤'이라는 말이 있다. 단거리처럼 빠르게만 달릴 수 없고, 꾸준히 가는 게 중요하기 때문이다. 러닝은 처음엔 힘들어도 계속 뛰다 보면 점점 익숙해지고 몸도 단단해진다. 조금씩 기록이 나아지고, 숨이 덜 차는 걸 느낄 때마다 스스로 성장하고 있다는 것을 알게 된다. 그렇게 몸이 바뀌면 마음도 바뀐다. 체력이 좋아지면 자연스럽게 자신감도 생기고, 인내심이 길러져 어떤 일이든 쉽게 포기하지 않는 힘이 생긴다. 빨리 가는 것보다 오래 가는 게 더 중요하다. 중요한 건 멈추지 않는 것이다. 러닝을 통해 몸도 마음도 단단해지고 싶다면, 오늘부터 한 걸음 내딛어 보자. 천천히 가도 괜찮다. 중요한 건 어제의 나보다 나아지는 것이니 말이다.

Start

신설동 오거리

흥인지문

오르막길

맞바람



QR코드를 스캔하시면
영상을 보실 수 있습니다.

승례문

동대문역사문화공원



종각 (HALF)

종각부터 군자역까지는 평지와 오르막이 섞여있어 체력 관리에 신경 써야 한다. 절반 지점인 만큼 기록을 체크하고 페이스 조절도 필요하다.



광화문광장 (START)

2025 서울마라톤 풀코스 시작 지점으로 새벽부터 서울마라톤을 위해 전국에서 모인 러너들의 고동소리를 느낄 수 있다.



청계천 순환 코스 (10km)

도로 폭이 좁아지는 구간이 있어 주의가 필요하며, 마라톤 초반이기 때문에 주위에 사람들이 많아 비교적 좁은 공간에서 달려야 한다.

성동교 사거리

군자역



군자역 (30km)

도로 폭이 좁아지기 때문에 속도감을 조절해야 한다. 특히 군자역 앞 군자교는 오르막과 맞바람이 부는 지역으로 주의가 필요하다.

어린이 대공원 사거리

서울숲입구 교차로



잠실대교 (38km)

잠실대교는 서울마라톤의 하이라이트 구간이다. 잠실대교 초반의 오르막만 잘 견딘다면 롯데타워를 바라보며 잠실대교를 건널 수 있다.



잠실종합운동장(FINISH)

대망의 결승선인 잠실종합운동장. 참가자들이 결승선을 통과하는 마지막 순간을 수백 명의 인파가 축하해준다.

잠실대교

잠실역사거리

Finish

서울을 달리다

2025 서울마라톤

서울마라톤은 국내 유일의 플래티넘 라벨(최상위 등급) 마라톤으로 세계육상 문화유산으로 지정된 세계 10대 대회 중 하나다. 국제 엘리트 부문과 마스터스 부문으로 나눠 진행된 '2025 서울마라톤'은 66개국 4만여 명이 참가하며 국내 마라톤의 자존심을 보여주었다. 전 세계 러닝 마니아들이 반한 서울마라톤의 코스를 함께 살펴보면 42.195km의 여정을 눈으로 달려보자.

2025 서울마라톤

서울마라톤은 국내 최대 규모 마라톤이자 5년 연속 세계육상연맹(WA)으로부터 최고 등급인 플래티넘 라벨을 5년 연속 획득한 마라톤 대회다. 올해로 95주년을 맞이한 서울마라톤은 66개국에서 약 4만여 명의 러너가 참가해 역대 최대 규모로 진행되기도 했다.

지난 3월 16일 새벽 6시 30분. 광화문광장은 '2025 서울마라톤' 참가를 위해 전국에서 온 러너들로 이미 가득 차 있었다. 비가 내려 평소보다 기온이 많이 내려가 추운 날씨였지만, 꼬박 1년 동안 서울마라톤을 기다려온 이들에게 아무런 문제가 되지 않았다. 오히려 자신의 열정을 식혀주기 위해 하늘에서 비가 내리는 것이라고 호탕하게 말하는 참가자도 있을 정도였다.

사회자의 구령에 맞춰 몸을 푸는 사람들, 배에 번호표를 서로 붙여주며 파이팅 하는 러닝 크루, 세계 6대 마라톤을 완주해 이미 러너들 사이에서 유명한 인플루언서까지. 서로 각자 다른 모습으로 42.195km라

SEOUL MARATHON



는 대장정을 준비하는 이들의 표정은 사뭇 비장했다. 출발 시각인 8시가 다가오자, 참가자들은 가족, 친구, 연인에게 응원을 받으며 하나둘 스타트 지점으로 모였다. 가장 먼저 "탕!" 총소리와 함께 2025 서울마라톤의 시작을 알린 엘리트 선수들을 시작으로 약 4만여 명의 참가자들이 일사불란하게 뛰기 시작했다.

2025 서울마라톤 풀코스는 광화문광장에서 시작해 송례문(남대문), 청계천, 흥인지문(동대문), 어린이대공원을 거쳐 도착지인

잠실종합운동장에서 마무리된다. 서울마라톤 코스는 전반적으로 평탄한 코스로 설계되어 있어 마라톤에 첫 출전하는 참가자들도 도전해 볼 만한 것이 특징이다. 큰 오르막이나 내리막 구간이 드물고, 대체로 고도 변화가 적어 마라톤 참가자들 사이에선 기록용 경기로 좋다는 평가도 받는다. 물론 일부 구간에서는 가벼운 오르막길과 맞바람이 부는 지역도 있지만, 전반적으로 평지가 많아 페이스 조절이 용이한 것이 서울마라톤의 장점이기도 하다.

해냈다는 뿌듯함

'2025 서울마라톤' 남자 국제부는 하프투 테클루 아세파(에티오피아) 선수가 2시간 5분 42초를 기록하며 가장 먼저 결승선을 통과해 우승을 차지했다. 이후 남자 국내부 김홍록(한국전력) 선수가 2시간 12분 29초, 여자 국제부 베켈레치 구데타 보레차(에티오피아) 선수가 2시간 21분 36초, 여자 국내부 임예진(청주시청) 선수가 2시간 30분 14초를 기록하며 각 부문 1위를 달성했다. 이후 일반인과 동호회원들이 섞인 마스터스 부문 참가자들도 속속들이 들어오며 2025 서울마라톤 대장정의 끝이 조금씩 보이기 시작했다.

짧게는 2시간, 길게는 4시간의 대장정 끝에 서울마라톤을 완주한 러너들은 저마다의 방법으로 스스로를 축하했다. 가족과 열싸안고 우는 사람, 같이 참가한 친구와 끝

까지 달린 것이 자랑스럽다는 사람, 목표한 기록에 못 미쳐 아쉬지만 다음이 있어 괜찮다는 사람 등 각자의 사연과 함께 씬 없이 달려온 이들의 공통점은 해냈다는 뿌듯함이었다.

오직 마라톤을 달려본 사람만이 느낄 수 있는 기분이 있다고 한다. 신체적·정신적 한계에 부딪히고, 이를 극복하며 스스로 한 단계 나아간 느낌을 받은 순간, 이들은 평생 달리게 된다고 한다. 2025 서울마라톤 역시 단순한 달리기를 넘어 자기 자신과의 싸움을 이겨내는 참가자와 이를 보는 이들에게 도전과 열정, 그리고 완주의 감동을 느끼게 했다. 스스로의 노력으로 해냈다는 그 순간의 기쁨을 아는 러너들이 있는 한, 서울마라톤의 역사는 계속될 것이다.





공존하는 러닝 문화, 작은 배려가 큰 변화를 만든다

러닝을 시작할 때 우리는 운동화 끈을 조이고 가벼운 스트레칭을 하듯이, 러닝 매너도 점검해야 한다. 많은 사람들이 함께 사용하는 공간에서 달릴 땐, 작은 배려 하나가 모두의 운동 경험을 더욱 즐겁게 만들 수 있다. 오늘은 러닝을 더욱 의미 있고 즐겁게 만들어 줄 러닝 에티켓에 대해 알아보자.

건강한 달리기 문화

최근 들어 도심 곳곳을 달리는 러닝크루가 늘어나면서, 일부 그룹의 무질서한 행동들이 논란이 됐다. 인도를 가득 채워 보행자들의 통행을 방해하거나, 야간 러닝 시 큰 소리로 대화하고 도로를 통제하는 등, 인근 주민들에게 불편을 주는 사례들이 우후죽순 늘어났다. 이에 서울시는 2024년 11월, '매너 있는 서울 러닝' 캠페인을 실시해 올바른 러닝 에티켓을 강조하며, 안전하고 배려 있는 달리기 문화를 만들기 위한 목소리를 높였다. 특히 수도권에서 활동하는 25개의 민간 러닝크루가 자발적으로 참여한 '런티켓(러닝+에티켓)' 준수를 다짐하는 '릴레이 챌린지'는 많은 시민들의 호응을 얻기도 했다.

모두가 행복한 러닝

러닝은 개인의 건강을 위한 훌륭한 운동이지만, 공공장소에서 많은 사람과 함께한다면 기본적인 에티켓을 지키는 것이 필수적이다. 건강한 러닝 에티켓이란 간단하다. 걷는 사람과 자전거 이용자에게 길을 양보하고, 혼잡한 길에서는 무리를 지어 달

리지 않으며, 야간 러닝 시 과도한 소음과 조명을 자제하는 것 만으로도 충분하다. 또한, 러닝 중 쓰레기를 버리지 않고, 공원과 산책로에서 다른 이용자와 충돌하지 않도록 조심하는 것도 중요한 부분이다. 특히 단체 러닝을 할 때는 더욱 신경 써야 한다. 도심에서 러닝크루들이 지나갈 때 보행자들이 불편을 느끼지 않도록 한 줄로 달리거나 속도를 조절하는 것이 바람직하다. 단체 러닝 시 앞뒤 사람들과 적절한 간격을 유지하고, 갑작스럽게 멈추거나 방향을 바꾸지 않도록 주의하는 것도 필수적인 에티켓이다.

러닝 에티켓을 지키면 러너 자신에게도 긍정적인 영향을 준다. 예를 들어, 러너들이 일관된 매너를 유지하면 보행자나 자전거 이용자와의 충돌 위험이 줄어들고, 사고 발생 가능성이 낮아진다. 이는 곧 러너 자신의 안전과도 직결된다. 또한, 러닝을 즐기는 사람들 간의 유대감도 더욱 깊어질 수 있다. 같은 공간을 공유하는 다른 이용자와의 조화로운 관계를 유지하는 것은 더 나은 운동 경험을 제공할 뿐만 아니라, 러닝을 더욱 즐겁고 지속 가능한 습관으로 만들 수 있다.

많은 사람들이 이렇게 러닝 에티켓을 제대로 지킨다면 여러 가지 긍정적인 변화를 기대할 수 있다. 먼저, 보행자들과의 마찰이 줄어들고, 러너들에 대한 부정적인 인식이 개선된다. 러닝을 시작하려는 사람들에게도 좋은 본보기가 되어, 러닝 문화가 더욱 성숙해질 것이다. 나아가 공공장소에서 서로를 배려하는 분위기가 조성되면서, 단순한 운동을 넘어 도심 속에서 함께 살아가는 시민으로서의 의식을 키울 수 있을 것이다. 특히, 도심 속 공원이나 산책로는 많은 시민들이 함께 이용하는 공간이므로, 서로에 대한 배려가 더욱 중요하다. 러너들이 보행자들을 배려하는 만큼, 보행자들도 러닝이 이루어지는 공간에 대한 이해를 높이는 것이 바람직하다. 이러한 상호 존중이 자리 잡을 때, 모두가 만족할 수 있는 운동 환경이 조성될 것이다.

마지막으로 러닝 에티켓은 러너와 주변 사람들의 안전을 위해 서라도 지켜야 하는 기본적인 배려이자 존중의 표현이다. 예를 들어, 혼잡한 도심에서 러닝을 할 때 이어폰을 사용하는 경우에는 주변 소리를 들을 수 있도록 볼륨을 조절해야 만일의 사고에 대비할 수 있다. 또한, 러닝 중에는 주변을 잘 살피고, 무리하게 뛰거나 앞지르지 않는 것이 안전을 위한 기본적인 매너다. 이러한 작은 습관들이 모여 러닝을 더욱 즐겁고 쾌적한 활동으로 만든다.

함께하는 배려

러닝은 단순한 개인 운동이 아니라, 많은 이들이 함께 공유하는 공간에서 이루어지는 활동이다. 작은 배려 하나로 서로를 존중하는 문화가 만들어질 수 있으며, 그 결과 모두가 행복한 러닝 라이프를 즐길 수 있다. 앞으로 러너들이 '런티켓'을 자연스럽게 실천하며, 건강한 러닝 문화를 정착시켜 나가길 기대해본다. 러닝을 통해 단순히 체력을 키우는 것이 아니라, 공동체 속에서 더불어 살아가는 가치를 실천할 수 있기를 바라며, 함께하는 공간에서의 배려가 더 나은 사회를 만드는 시작점이 되기를 희망한다.

서울시 제공

서울시 제공

함께 지켜요 러닝 에티켓!

- ① 단체 러닝 시 좁은 길에서는 한 줄 또는 소그룹으로 달려주세요
- ② 인생샷도 안전이 최우선! 사진 촬영 시 나와 타인의 안전을 고려해 주세요
- ③ 러너, 보행자, 자전거가 함께 배려하며 공존하는 길을 만들어가요
- ④ 내 쓰레기는 내가 챙기! 깨끗한 길을 위해 마음도 깨끗하게
- ⑤ 큰 소리나 음악은 다른 사람에게 소음이 될 수 있으니 주의해 주세요
- ⑥ 적절한 준비 운동으로 부상 없는 안전한 러닝
- ⑦ 충분한 수분 섭취로 건강도 챙기고, 퍼포먼스도 높여요

우리 모두 다 같이 안전한 러닝 환경 조성을 위해 노력해요



러닝을 하는 이유

사람마다 러닝을 하는 이유는 다양하다. 건강을 관리하고 체력을 키우기 위해 달리는 사람도 있고, 단순히 러닝 자체를 즐기는 사람도 있다. 직업적으로 러닝을 하는 경우도 있으며, 스트레스를 해소하고 정신적인 안정을 찾기 위해 달리는 사람도 많다. 최근 러닝을 즐기는 인구가 증가하면서 공원이나 도심 곳곳에서 달리는 사람들을 쉽게 볼 수 있으며, 마라톤 대회 참가 경쟁도 치열해졌다. 이제 러닝은 단순한 운동을 넘어 라이프스타일이 되고 있다. 운동복과 러닝화 하나로 새로운 세상을 경험할 수 있으며, 아침 공기를 가르며 달리는 순간부터 낯선 도시의 길을 누비는 순간까지 러닝은 우리의 일상을 더욱 풍요롭게 만든다.

러닝이 주는 변화

러닝을 꾸준히 하면 몸과 마음에 다양한 긍정적인 변화가 일어난다. 신체적으로는 심장과 혈관이 강화되어 혈액 순환이 원활해지고, 심혈관 질환 위험이 줄어든다. 한 시간 러닝으로

글. 남혁우

400~900kcal를 소모할 수 있으며, 고강도 러닝은 운동 후에도 지속적으로 칼로리를 소모하는 애프터 번 효과를 유도한다. 다리와 코어 근육이 발달하고, 뼈 밀도가 증가하여 골다공증 예방에도 도움이 된다. 또한, 텔로미어 길이가 늘어나 노화를 늦추는 효과가 있으며, 혈액 순환 개선과 열충격 단백질 발현을 통해 면역력이 강화된다. 올바른 자세로 러닝을 하면 척추 주변 근육과 인대를 강화하여 허리 건강에도 긍정적인 영향을 미친다.

러닝은 정신적인 변화도 가져온다. 달리기를 하면 엔도르핀이 분비되어 스트레스와 불안을 줄이고 기분을 좋게 만든다. 신경세포 성장 인자를 증가시켜 집중력과 창의력을 높이며, 뇌의 화학적 균형을 조절하여 우울감을 줄이고 활력을 증진시킨다. 또한, 꾸준한 러닝은 뇌 혈류량을 증가시키고 신경 재생을 촉진하여 치매 예방에도 효과적이다. 러닝이 주는 정서적 안정감과 활력은 단순한 기분 전환을 넘어 삶을 더욱 긍정적으로 변화시킨다.

러닝은 개인적인 운동이지만, 동시에 사회적인 활동이 될 수

도 있다. 마라톤 대회나 러닝 동호회를 통해 새로운 사람들과 교류하고, 같은 목표를 가진 이들과 유대감을 형성할 수 있다. 혼자 달릴 때는 몰랐던 즐거움을 함께 나누는 순간, 러닝은 단순한 운동을 넘어 하나의 문화가 된다. 러닝을 지속하다 보면 자연스럽게 건강한 식습관과 생활습관을 유지하게 되어 삶의 질이 향상된다. 러닝은 단순한 운동이 아니라, 삶을 변화시키는 하나의 중요한 습관이 될 수 있다.

나에게 맞는 러닝 찾기

러닝은 신체적, 정신적, 사회적 건강을 전반적으로 향상시키는 운동이다. 걷기와 러닝 중 어느 것이 더 나은지 논의되기도 하지만, 중요한 것은 자신의 신체 상태에 맞는 운동을 선택하는 것이다. 러닝의 충격을 감당할 수 있다면 적극적으로 도전하고, 부담이 크다면 걷기를 선택하는 것도 좋은 방법이다. 중요한 것은 어떤 운동이든 꾸준히 실천하는 것이다.

러닝을 더욱 즐겁게 만들기 위해서는 자신의 스타일을 찾는 것이 중요하다. 어떤 이는 아침의 상쾌한 공기를 마시며 달리

는 것을 좋아하고, 어떤 이는 야경 속에서 홀로 달리는 시간을 소중히 여긴다. 트레일 러닝, 로드 러닝, 인터벌 트레이닝 등 다양한 방식의 러닝을 시도해보며 자신에게 맞는 최적의 스타일을 찾아보자. 러닝을 단순한 운동이 아닌 나만의 특별한 시간으로 만들 때, 우리는 비로소 진정한 러너가 된다.

러닝은 단순한 발걸음이 아니다. 그것은 자신과의 대화이며, 끝없는 도전이며, 삶을 변화시키는 강력한 힘이다. 자신의 몸과 마음에 맞는 방식으로 러닝을 즐기며 건강한 삶을 만들어 가자.

글을 쓴 남혁우 원장은 남정형외과의 원장이자 정형외과 전문의, 의학박사이다. 그는 지역 환자의 진료와 함께 스포츠 손상, 특히 달리기 부상 치료를 전문으로 한다. 저서 『달리기의 모든 것』을 통해 달리기와 관련된 부상 예방 및 치료에 대한 풍부한 경험과 지식을 독자들에게 전하고 있다.

러닝은 신발만 있으면 누구나 쉽게 시작할 수 있는 스포츠다. 접근성이 뛰어나 남녀노소 누구나 즐길 수 있으며, 각자 자신만의 방식으로 러닝을 경험할 수 있다. 러닝을 하는 이유는 저마다 다르고, 그 과정에서 느끼는 즐거움과 변화도 각양각색이다. 때로는 땀방울이 떨어지는 순간의 희열이, 때로는 자신과의 싸움을 이겨낸 성취감이 러너를 다시금 도로 위로 이끈다. 러닝을 통해 얻을 수 있는 긍정적인 변화를 살펴보자.

우린 저마다의 이유로



러닝을 나간다

가상현실로 즐기는 새로운 스포츠 세계

Virtual Reality Sports

우리는 이제 단순한 운동에서 벗어나, 가상현실(Virtual Reality) 기술을 통해 색다른 스포츠 경험을 할 수 있는 시대에 접어들었다. 이제 가상현실 기술은 게임의 영역을 넘어서, 실제 스포츠와 결합하여 더욱 몰입감 있고 혁신적인 운동 환경을 제공하고 있다. 말로 하는 설명은 이제 충분하다. 이제부터 직접 두 눈으로 스포츠의 다음 단계를 확인해 보자.



영등포구민의 운동메이트

2004년 개관한 영등포 제1스포츠센터는 2019년 리모델링을 거쳐 지금의 모습을 갖췄다. 구민들의 건강한 여가와 삶의 활력을 위한 종합체육시설로 거듭난 이곳은 수영, 헬스, 골프를 비롯한 다양한 체육 및 문화 강습 프로그램들이 운영되고 있다. 하지만 영등포 제1스포츠센터에는 특별한 스포츠를 경험할 수 있는 이색 시설이 존재한다. 바로 YDP 가상현실 스포츠관이다.

YDP 가상현실 스포츠관은 서울시 체육진흥과가 주관한 '공공체육시설 내 가상현실 스포츠실 설치 지원' 공모 사업을 통해 만들어졌다. VR 기술을 통해 미세먼지, 황사 등으로부터 안전한 실내에서 다양한 콘텐츠를 즐기며 운동을 즐길 수 있다는 것이 장점이다.

두근대는 마음과 함께 가상현실 스포츠관에 들어서면 가장 먼저 운동기구들과 함께 벽에 걸린 대형 스크린을 마주하게 된다. 화려한 그래픽과 빠른 화면전환은 이곳을 찾은 사람들에게 한순간이라도 지루함을 주지 않겠다는 의지처럼 보이기도 한다.



새로운 도전과 즐거움

가상현실 기술이 낫설어 잘 즐길 수 있을까 고민할 필요는 없다. 구역마다 붙어있는 이용 수칙만 잘 읽어도 문제가 없고, 상주하는 근무자가 기구 이용 방법부터 게임까지 친절하게 알려주기 때문이다. 처음엔 조금 낫설 수 있다. 하지만 곧 경험해보지 못한 다양한 체험을 통해 스포츠의 새로운 재미를 느낄 수 있을 것이다. 다양한 종목을 경험하며 가상현실이 제공하는 몰입감 넘치는 스포츠 세계에 빠져보자. 새로운 도전과 즐거움이 여러분을 기다리고 있으니 말이다.



VR 스포츠! 너 운동이야, 게임이야?

YDP 가상현실 스포츠관은 'Smart Rowing', 'Smart Bike', 'Smart Running', 'AI Fit Platform' 4가지 섹션으로 나뉜다. 먼저 'Smart Rowing'은 VR 조정으로, 로잉 머신과 스크린을 연결하여 조정을 체험해 볼 수 있는 공간이다. 로잉 머신을 당기면 스크린 속 보트가 앞으로 나아가는데 혼자서도 즐길 수 있지만, 동행이 있다면 누가 더 빨리 가는지 대결도 가능해 더욱 승부욕을 불태울 수 있다. 또한 코스를 따라 경기를 진행하거나 쫓아오는 물고기를 피해 도망치는 모드 등 사용자가 원하는 테마를 고를 수 있어 다양한 즐거움을 준다. 로잉 머신과 함께 물을 가르며 조정을 하다보면 시원한 쾌감까지 느껴볼 수 있을 것이다.

다음 'Smart Running'은 대형 스크린과 함께하는 달리기다. 특수 제작된 러닝머신 위에서 이용자가 행동하는 대로 화면 속 캐릭터가 움직이는 모습이 마치 영화 '아바타'를 연상시키기도 한다. 가상현실 화면을 통해 절경을 바라보며 평범하게 달릴 수도 있지만, 이용자의 속도에 따라 새를 조종하여 보석을 모으는 등의 다양한 모드도 준비되어 있으니 색다른 달리기를 원한다면 주저 없이 선택해 보자. 캐릭터와 함께 열심히 달리기를 마쳤다면 이제 스크린을 주목할 차례. 다른 이용자들의 기록과 함께 자신의 등수가 큰 화면으로 나오는데, 최고 기록

(Top Records)에 들기 위해 몇 번이고 다시 뛰고 있는 자신을 볼 수도 있을 것이다.

'Smart Bike' 역시 마찬가지로 이용자를 따라 화면 속 캐릭터가 움직이는 방식으로 진행된다. 먼저 인원수를 선택하고 로드 바이크(Road Bike), 캐주얼 라이딩(Casual Riding), 인터벌 라이딩(Interval Riding) 등 타고 싶은 자전거 방식을 선택하면 게임 시작이다. 가상현실답게 마치 롤러코스터처럼 360도 회전하는 코스나 울창한 숲길을 자전거를 운전하는 재미는 상상 그 이상이다. 특히 인터벌 라이딩은 인터벌로 자전거를 타며 속도와 시간을 계획적으로 조절하며 탈 수 있어 칼로리 소모에 안성맞춤이니 참고하길 바란다.

마지막은 가상현실 스포츠의 재미를 가장 잘 느낄 수 있는 'AI Fit Platform'이다. 지정된 발판 위에 서서 신체를 감지하는 센서를 통해 팔을 휘둘러 게임을 선택하면 된다. 축구, 스키점프, 골프와 같은 스포츠는 물론이고 댄스 동작을 따라 하거나 제시된 그림과 똑같은 자세 취하기 등 30개가 넘는 게임을 신나는 음악과 함께 즐길 수 있다. 게임을 즐기며 평소 해보지 않았던 자세도 취해보며 온몸의 근육을 풀어보자. 앞으로 즐길 게임은 차고 넘치니 말이다.



YDP 가상현실 스포츠관

주소: 서울특별시 영등포구 신길동 426-3 1층
 운영시간: 월~금 10:00~18:00 (주말 및 공휴일 휴무)
 문의: 02-2650-1513
 ※주의사항: 운동복 및 운동화(실내화) 착용 필수



SEJONG OPEN STAGE

건강한 서울을 향해

스포츠 in 아트스테이션은 서울특별시체육회와 세종문화회관
세종예술아카데미가 연계한 무료 생활체육 프로그램이다.
체계적이고 지속적인 생활체육 참여 기회를 통해 시민들이
다양한 종목의 스포츠를 부담 없이 즐길 수 있는
문화를 형성하는 데 의미를 두고 있다.

2025 스포츠 in 아트스테이션



QR코드를 스캔하시면
수강신청 방법을
확인할 수 있습니다.

무료 생활체육 프로그램

3월부터 (재)세종문화회관과 서울특별시체육회는 세종문화회관 오픈스테이지에서 공동 협력사업인 '스포츠 in 아트스테이션'을 시작했다. 스포츠 in 아트스테이션은 시민들의 건강관리 프로젝트의 일환으로 댄스스포츠, 에어로빅힙합, 케이팝댄스, 요가, 필라테스 수업을 무료로 진행하고 있다.

스포츠 in 아트스테이션은 서울 시민들이 친숙하고 많이 찾는 광화문광장을 도심 중심부 생활체육 체험 공간으로 만들기 위해 세종문화회관 내부 마루형 공간인 '오픈스테이지'를 생활체육 프로그램을 배우는 공간으로 기획했다. 세종문화회관 중앙 계단 2층 위에 위치한 오픈스테이지는 공연 연습, 실습형 체험 교육, 전시, 쇼룸 등 다채로운 활용이 가능한 만능 공간이다.

오디오 시스템, 빔프로젝터, 스크린, 전신거울 등을 보유하고 있으며 공간 내에 고정 가구가 없어 유연하게 장비를 활용할 수 있는 것이 특징이다.

스포츠 in 아트스테이션이 작년과 비교해 가장 달라진 점은 교육 기간과 생활체육 체험 프로그램 횟수가 늘어난 것이다. 교육 기간은 기존 32주에서 36주로 4주 연장됐으며, 프로그램 횟수 또한 738회에서 972회로 총 234회 증가했다. 이어 리듬체조, 비보잉 수업은 시민 설문조사에 따라 필라테스로 변경됐다. 참여 인원 역시 작년에는 한 프로그램당 20명씩 진행됐지만 올해부터는 고립 은둔 시민 5명을 추가로 배정해 25명씩 수업이 진행된다.

올해 생활체육 체험 프로그램은 3월부터 12월까지 진행되며 상반기 15주(3월 17일부터 6월 30일), 여름특강 8주(7월 7일부터 8월 29일), 하반기 13주(9월 8일부터 12월 12일)로 나뉜다. 서울시민이라면 누구나 참여할 수 있으며 운영 기간별 시작일 20일 이전부터 선착순으로 모집한다. 프로그램은 서울특별시 소속 종목별 지도 자격을 갖춘 강사가 무료로 강습을 실시하며, 세종예술아카데미 프로그램과 연계됐다.

현재 세종문화회관 홈페이지에선 2025 스포츠 in 아트스테이션 프로그램 수강신청이 진행 중이다. 스포츠 in 아트스테이션의 모든 프로그램은 1시간으로 진행되며 2~3시간 연속 수업은 진행되지 않는다. 또한 3회 연속 결석 시 수강자 명단에서 제외되기 때문에 부득이한 사정으로 결석이 예상되면 사전 연락이 필수다.



2025년 스포츠 in 아트스테이션 변경 내용

구분	2024년	2025년	비고
교육 기간	32주	36주	4주 연장
생활체육 체험 프로그램 횟수	738회	972회	234회 증가 (주 23회 → 주 27회)
종목 변경	리듬체조, 비보잉	필라테스	시민 설문조사에 따른 변경
참여 인원	20명	25명	고립 은둔 시민 5명 추가

상반기 생활체육 체험 프로그램 일정(03.17~06.30)

구분	월	화	수	목	금
10:00~11:00	댄스스포츠	케이팝댄스	에어로빅힙합	요가	댄스스포츠
11:00~12:00	댄스스포츠	케이팝댄스	에어로빅힙합	요가	댄스스포츠
12:00~13:00	댄스스포츠	케이팝댄스	에어로빅힙합	요가	댄스스포츠
17:30~18:30	요가	필라테스		케이팝댄스	댄스스포츠
18:30~19:30	요가	필라테스		케이팝댄스	댄스스포츠
19:30~20:30	요가	필라테스		케이팝댄스	댄스스포츠



지금이 기회!

'쉬ئم쉬ئم 한강 3종 축제'에 참가한 시민이라면 누구나 참여할 수 있는 한강운동회가 5월 30일부터 6월 1일까지 개최될 예정이다. 한강운동회 역시 스포츠 in 아트스테이션 사업의 일환으로 독섬한강공원에서 열리며 시민참여형 프로그램(레이저 사격, 뉴스포츠, 씨름, 케이팝댄스, 에어로빅힙합 등)이 운영될 계획이다.

나날이 생활체육의 중요성이 대두되는 만큼, 서울특별시와 서울특별시체육회는 다양한 생활체육 프로그램을 통해 시민들과 소통하고 화합하는 자리를 가지기 위해 노력하고 있다. 비용이 부담스러워 운동을 시작하지 못했거나, 운동을 어디에서 배워야 할지 고민 중이라면 2025 스포츠 in 아트스테이션을 확인해 보자. 전문 강사들과 서울 시민이 함께라면, 어느새 운동을 통해 건강한 생활을 즐기고 있는 자신을 보게 될 테니 말이다.

구민들과 함께하는 체육공동체를 꿈꾸다

성동구체육회

성동구민종합체육센터 Seong dong Sports Center



성동구체육회는 구민들이 쉽게 참여할 수 있도록 다양한 대회와 체육프로그램을 개최하며 체육 인프라 확충에 힘쓰고 있다.

특히, 어린이부터 노인까지 모든 연령층을 위한 맞춤형 체육 활동을 제공하는 '사근 스마트헬스케어센터'는 성동구의 자랑거리이기도 하다. 구민들의 즐거운 체육 활동을 위해 성동구체육회가 어떤 노력을 하고 있는지 함께 알아보자.

글. 임재홍 사진. 황지현



변함없는 애정

성동구체육회는 33개 종목 단체, 2만여 명의 회원과 함께 건강한 체육 문화를 만들어가고 있다. 그리고 그 중심에는 언제나 성동구민들의 더 나은 체육 환경을 위해 힘써온 김원섭 성동구체육회 회장이 있었다. 김원섭 회장과 성동구의 인연은 성동구 배드민턴클럽으로 시작한다. 단순히 배드민턴을 좋아해 열정적으로 회원 활동을 이어가던 그는 주변인들의 추천을 받아 성동구 배드민턴협회 회장이 되었고, 이후 성동구생활체육회 부회장, 성동구체육회 수석부회장을 거쳐 현재 성동구체육회 회장이 되었다. 이처럼 오랜 기간 성동구에서 활동하다 보니 김원섭 회장의 성동구에 대한 사랑은 남달랐다. “성동구는 아름다운 자연과 훌륭한 체육 인프라를 갖춘 곳입니다. 한강과 중랑천을 배경으로 한 쾌적한 환경 속에서 생활체육을 즐길 수 있다는 점이 큰 장점이기도 하고요.” 거침없이 성동구를 자랑하는 그는 지금까지 받은 구민들의 사랑을 돌려주기 위해 앞으로도 계속 헌신하겠다고 덧붙였다.

생활체육 활성화

성동구체육회는 지난해에만 구청장기 대회 24개 종목, 협회장기 대회 23개 종목을 개최하며 많은 구민들의 참여를 이끌었다. 이에 김원섭 회장은 “성동구가 가진 우수한 환경과 인프라 덕분에 많은 구민들이 대회에 참여한 것 같습니다”라며, “앞으로 중랑천과 한강 주변에 조성된 체육시설을 활용하여 파크골프, 축구, 테니스 등 다양한 스포츠를 즐길 수 있도록 최선을 다하겠습니다”라고 전했다. 하지만 성동구가 아무리 좋은 체육시설을 갖추고 있다고 해도, 점점 늘어나는 구민들과 생활체육 동호인들의 수요를 완벽히 충족시키기에는 어려움

이 있었다. 이에 김원섭 회장은 늘어나는 수요를 만족하기 위해 학교 체육시설을 활용할 수 있도록 정책을 개선하고 있다고 밝혔다. “학교 시설을 이용하는 만큼 학생들의 안전을 최우선으로 고려하여, 모두가 만족할 수 있는 방안을 찾으려고 합니다. 조금이라도 더 많은 구민들이 만족할 수 있도록 성동구체육회와 제가 노력하겠습니다.”

함께하는 체육공동체

성동구는 3월부터 맞춤형 건강관리 서비스를 제공하는 ‘사근 스마트헬스케어센터’를 본격적으로 운영하기 시작했다. ICT(정보통신기술)를 기반으로 건강관리 시스템을 갖춘 이곳은 AI 분석을 통해 이용자의 체성분을 측정하고 건강 상태를 확인할 수 있도록 돕는다. 김원섭 회장은 “부상 위험이 높은 어르신들과 바쁜 직장인들에게 스마트헬스케어센터가 큰 도움이 될 것이라고 생각합니다”라며, “앞으로 더 많은 구민들이 이용할 수 있도록 적극적인 홍보와 운영 개선을 이루겠습니다”라고 전했다.

김원섭 회장은 성동구체육회의 목표로 ‘스포츠를 통해 건강한 생활을 보장하고, 지역사회가 함께하는 체육 공동체 만들기’를 꼽았다. 그는 구민 누구나 1인 1생활체육을 실천할 수 있도록 성동구체육회와 지역사회가 협력하여 보다 나은 체육 인프라를 조성할 계획이라고 전했다. “앞으로도 구민들에게 받은 사랑을 돌려드릴 수 있도록 최선을 다할 테니 지금까지 많은 관심과 격려 부탁드립니다. 감사합니다.”

mini-interview

이것만은 우리가 회고!



성동구체육회 직원들은 열정도 최고지만 다 같이 열심히 일하는 업무 분위기가 잘 만들어져 있다고 생각합니다. 그래서 항상 직원들에게 감사하고, 지금까지 밝은 분위기에서 일할 수 있도록 저 또한 노력하겠습니다.



단순함에서 나오는 최고의 몰입력, 육상을 만나다

서울특별시육상연맹 문호준 회장

학교 운동회부터 올림픽까지, 크고 작은 종합스포츠 대회에 하이라이트는 언제나 육상이었다. 빠르게 달린다는 단순함 속에서 인간의 극한을 볼 수 있는 육상은 앞으로도 모든 스포츠의 기본일 것이다. 2025년 새롭게 서울특별시육상연맹을 이끌게 된 문호준 회장과 함께 육상의 매력과 앞으로의 각오를 들어보았다.

Q1. 올해 제15대 서울특별시육상연맹 회장으로 취임 하셨습니다. 축하드리며 소감 한 말씀 부탁드립니다.

A 우선 서울특별시육상연맹 회장으로 취임하게 되어 무거운 책임감과 깊은 감사의 마음을 느낍니다. 그동안 서울시 육상의 발전을 위해 헌신해 온 많은 선배님들을 생각하면, 이 중책을 맡게 된 데에 영광과 책임감을 동시에 느낍니다. 앞으로 저는 서울특별시육상연맹 회장으로서 서울시 육상 발전을 위해 최선을 다할 계획입니다.

Q2. 서울특별시육상연맹은 주로 어떤 업무를 하는 곳인가요?

A 서울특별시육상연맹은 서울시 내 육상 종목의 발전과 육상인들의 권익 증진을 위해 설립됐습니다. 특히 올해부터 청소년 육상 교육 프로그램을 운영하여 미래의 육상 인재를 양성하는데 집중하려고 합니다. 당장의 성과도 중요하지만, 앞으로의 미래와 가능성이 중요하다고 믿기 때문입니다.

Q3. 서울특별시육상연맹 회장직에 도전하게 된 계기는 무엇인가요?

A 저는 원래 글을 써오던 사람입니다. 지금까지 도산법에 대해 6권의 책을 냈고, '가도 가도 붉은 황톳길', '군도(群島)와 같은 소설책도 여러 권 집필했습니다. 이런 제가 체육에 관심을 갖게 된 건 체력을 기르기 위해 러닝을 시작하면서부터였습니다. 처음엔 200m만 뛰어도 숨을 헐떡였던 제가 지금은 2km를 거뜬히 뛸 수 있습니다. 이렇게 달리기를 통한 성취감과 재미를 알게 되며 체육에 관심을 가지게 됐고, 모든 스포츠의 기본인 육상에 봉사를 해보고 싶다는 마음으로 이 자리에 오게 되었습니다.

Q4. 회장님이 생각하시는 서울특별시육상연맹에 당면한 현안은 무엇인가요?

A 첫 번째는 청소년 육상 프로그램을 통해 미래의 유망주를 발굴하고 재능을 키우는 것입니다. 이를 위해선 학교 체육 활성화와 함께 전문 코칭 시스템을 구축하여 육상에 전념할 수 있는 환경을 만들어야 합니다. 두 번째는 스타 선수의 부재입니다. 국내 육상은 과거 황영조, 이봉주 같은 스타 선수들이 두

각을 나타냈지만 현재는 이런 선수들이 적어졌습니다. 이 문제를 해결하기 위해서라도 말씀드렸던 우수 인재 발굴과 육상에 힘을 쏟아야 할 것입니다. 마지막은 생활체육으로서의 육상 활성화입니다. 시민들의 건강과 육상 스포츠의 발전을 위해서라도 일반 시민들이 달리기에 참여할 수 있는 기회와 장소를 제공해야 한다고 생각합니다.

Q5. 서울특별시육상연맹의 장점에 대해서도 말씀해주세요.

A 우수한 인프라와 시설을 갖추고 있다는 점입니다. 국제 수준의 육상 경기장을 비롯한 다양한 체육 시설을 보유하고 있어 선수들의 훈련과 대회 진행에도 최적한 환경을 가지고 있습니다. 또한 과거 국제 육상 대회를 여러 번 개최한 경험 덕분에 대회 운영 능력을 높였고 글로벌 육상 네트워크도 구축했습니다.

Q6. 마지막으로 <서울스포츠> 독자들에게 한 말씀 부탁드립니다.

A 육상은 인간의 도전 정신과 성장을 보여주는 스포츠인만큼 더 많은 시민들이 육상을 즐기고 꿈을 키울 수 있도록 노력하겠습니다. 앞으로도 많은 관심과 지원을 부탁드립니다. 함께 서울 육상의 밝은 미래를 만들어가면 좋겠습니다. 감사합니다.





달리는 이 순간은 모두가 주인공입니다

중구육상연맹

중구육상연맹은 중구청에서 근무한 공무원을 주축으로 설립된 8개 육상클럽의 연맹이다. 대회에 나갔다 하면 상을 휩쓸어오는 이들은 마라톤 200회 완주자부터 서브3 주자까지 뛰어난 실력을 가진 고수들이다. 어떤 환경에도 앞만 보고 달려온 중구육상연맹 회원들의 러닝 사랑을 들여보았다.



최고라는 자부심

아직은 쌀쌀한 공기가 남아있는 3월의 어느 날. 남산 국립극장 윗편에 위치한 북측순환로에는 정기훈련을 위해 중구육상연맹 회원들이 모였다. 익숙한 듯 구령에 맞추어 준비운동을 마친 중구육상연맹 회원들은 재빠르게 2열 종대로 진형을 갖추고 남산 산책길을 따라 달리기 시작했다.

1998년 중구육상연맹 창립을 함께한 채성만 회장은 20년이 넘는 긴 세월동안 한결같이 중구육상연맹을 지켜왔다. 현재 회원 수가 120명이 넘는 중구육상연맹은 매주 화요일과 목요일마다 남산에서 정기적으로 10km 러닝 훈련을 가지고 있다. “남산은 오르막길과 내리막길이 많이 섞여있어요. 그래서 남산에서 뛰다 평지에서 뛰면 회원들이 펄펄 날아다니는 거죠.” 채성만 회장은 오랜 기간 중구육상연맹이 이곳에서 정기 훈련을 해온 이유를 설명하며 말을 덧붙였다. “무엇보다 저희는 안전을 최우선으로 생각하면서 달립니다. 누구보다 부상의 위험을 잘 알기 때문에 무리하거나 욕심내지 않고 저희만의 페이스를 유지하는 것이 중구육상연맹의 장점이자 특징인 거죠.” 채성만 회장은 중구육상연맹 회원들의 자랑도 빼놓지 않았다. “한 번만 뛰어도 대단한 마라톤 풀코스를 밥 먹듯 완주한 분도 있고, 아마추어로선 정상급 실력을 증명하는 서브3(풀코스 마라톤 3시간 이내 완주) 주자도 많아요. 전국 어딜 가도 이런 분들을 보기 어려울 거예요.” 그렇다면 러닝 초보자는 중구육상연맹에서 함께 뛸 수 없는 걸까? 이 물음에 채성만 회장은 “저희는 초보자를 위한 감독이 따로 있을 정도로 신규 회원들을 환영합니다”라며 “뛰고자 하는 의지만 있다면 저희가 두 팔 벌려 맞이해드리니 걱정 말고 이야기만 해주세요”라고 전했다.

모두의 이야기

이날 훈련을 나온 회원 중에는 부부 회원도 있었다. 30년 넘게 러닝을 즐겨온 한승범 회원과 그를 따라 러닝을 시작했다는 허명화 회원이 그 주인공이다. 처음엔 운동장 한 바퀴도 뛰기 힘들었다는 허명화 회원은 8년을 남편과 같이 뛰다 보니 이제는 하프 마라톤까지 뛸 수 있게 됐다고 전했다. 한승범 회원은 국내 유일 부자 동반 서브3 기록 보유자이기도 하다. “20년 전, 아들과 같이 제가 서브3를 달성했어요. 아직도 이런 기록은 또 나오지 않았다고 하니 뿌듯한 마음입니다.” 이런 한승범 회원이 러닝에서 가장 중요하게 생각하는 건 욕심내지 않는 것이다. “천천히 뛰다 보면 기록은 저절로 오게 됩니다. 자신만의 페이스로 달리기를 이어가면 좋은 결과는 반드시 따라오니 걱정 말고 러닝을 즐겨보세요.”

손철 회원은 중구육상연맹에서도 가장 빠른 2시간 35분 풀코스 기록을 가지고 있다. “2014년 중앙일보 마라톤에서 기록을 세웠어요. 페이스를 조절하다 후반부터 한 명씩 제치며 나아



갔는데 그때의 기분은 평생 잊을 수 없을 거예요.” 평소 내성적인 성격 탓에 사람들과 어울리는 데 어려움을 겪었다는 그는 러닝을 시작하며 자신감도 얻고 회원들과 이야기도 많이 하며 성격이 밝아졌다고 전했다. “회원들이 정이 많아서 누가 다치거나 경조사가 생기면 모두 나서서 도와주세요. 저만의 든든한 아군이 생긴 기분이고, 앞으로도 중구육상연맹과 함께 즐거운 달리기를 계속하고 싶습니다.”

“친구 따라 강남 간다는 말이 있는데, 저는 친구 따라 마라톤을 갔어요.” 같이 등산하던 친구가 어느 날 자신에게 같이 5km만 뛰어보자고 권유를 했던 것이 중구육상연맹과의 인연이라고 밝힌 김원섭 회원. 그동안 솔하게 마라톤을 완주해 온 그는 더 많은 사람들이 러닝을 같이 즐겼으면 좋겠다고 전했다. “러닝에 자신이 없다면 걷는 것보다는 빠른 속도로 차근차근 페이스를 올려보세요. 처음부터 욕심내면 힘들어서 금방 그만두게 되니까 꼭 명심하세요!”



러닝으로 만난 소중한 인연

과거 현대-기아자동차 마라톤 연합회를 이끌었던 이성화 회원, 20년 동안 채성만 회장과 함께 중구육상연맹을 지켜온 이선기 회원, 풀코스 마라톤만 200회 완주한 조덕수 회원까지. 중구육상연맹 회원 한 명 한 명의 역사를 듣다 보니 러닝에 대한 이들의 진심이 어느 정도인지 느껴졌다. 러닝은 비용이 많이 들지 않고, 함께 뛴 사람과 끈끈한 유대감을 만들 수 있다는 점이 장점이라는 채성만 회장은 중구육상연맹의 목표에 대해 이야기했다. “앞으로도 대회에서 우수한 성적을 거두고 싶고, 신규 회원도 많이 받아 러닝의 즐거움을 알려드리도록 하겠습니다. 중구육상연맹 파이팅입니다!”

MINI interview

“마음이 맞는 사람들과 달려보세요”



채성만 회장

러닝은 비용이 많이 들지 않고, 특별한 시설 없이도 시작할 수 있다는 점이 장점이라고 생각합니다. 특히 중구육상연맹처럼 마음이 맞는 사람들과 달릴 때 가장 재밌게 즐길 수 있습니다. 여러분도 러닝에 조금만 시간을 투자하신다면 힘들음을 극복하고 어느새 다음 목표를 보고 있는 자신을 마주하실 수 있을 겁니다.

“러닝은 즐겁고 행복해야 합니다”



한승범&허명화 회원

주변을 보면 나이가 들수록 운동을 안 하는 사람이 늘어나는 걸 보게 됩니다. 하지만 집에만 있기보단 일단 나와서 걷기부터 시작해 보는 걸 추천합니다. 걷다 보면 옆에서 뛰고 있는 사람을 보고 욕심도 생기면서 조금씩 천천히 뛰어보는 겁니다. 그렇게 조금씩 달리다 보면 어느새 러닝이 즐겁고 행복하게 느껴질 때가 올 겁니다.

“정(情)이 느껴지는 중구육상연맹과 함께하겠습니다”



손철 회원

중구육상연맹은 요즘 세상에서 느끼기 힘든 정을 나눌 수 있는 곳입니다. 내성적인 성격으로 고생하던 제가 중구육상연맹 회원들과 함께 달리며 이야기를 나누다 보니 어느새 긍정적인 사람으로 변하게 됐습니다. 앞으로도 중구육상연맹과 함께 즐거운 러닝 생활을 즐기고 싶고 이 행복을 다른 사람들과도 나누고 싶습니다.

“오래오래 뛰고 싶습니다”



김원섭 회원

친구 덕분에 시작한 러닝을 지금까지 하고 있을 줄은 몰랐습니다. 특히 이렇게 오랜 세월 달릴 수 있던 건 중구육상연맹의 역할이 컸다고 생각합니다. 채성만 회장이 20년 동안 모범을 보인 덕분에 지금까지 중구육상연맹이 올 수 있었다고 생각하고, 앞으로도 회원들과 함께 공기 좋고 경치 좋은 남산에서 오래오래 뛰면 좋겠습니다.

역대 최고의 NBA 선수는 누구인가

지난 2022년, ESPN은 NBA 창립 75주년에 발표된 '75주년 팀(75th Anniversary Team)' 멤버들을 대상으로 한 랭킹을 발표했다. 선수 랭킹은 어떤 잣대를 들이대도 결국 주관적인 평가가 들어갈 수밖에 없어 논쟁이 벌어지곤 한다. 이번 랭킹은 개인의 성과가 팀에 직결되고, 또 그것이 리그에 끼친 영향까지 고려했다.



ESPN
마이클 조던

손대범
마이클 조던

ESPN은 개인 퍼포먼스와 성취, 종목에 끼친 영향까지 고려해 역대 최고의 선수 1위 자리에 조던을 올려놓았다. 같은 생각이다. 6번 파이널에 올라 6번 우승, 그리고 매 결승마다 최고의 선수로 인정받으며 MVP가 됐다. 마지막으로 우승한 1998년에는 직접 역전골을 넣으며 우승을 결정지었고, 그 사이 득점왕도 10번 차지했다. 조던하면 덩크슛과 같은 화려한 공격이 떠오르지만, 그가 득점만 잘한 선수는 아니었다. 그는 포지션 최고의 수비수로 인정받는 올-디펜시브 퍼스트 팀(All-Defensive First Team)에도 9번 이름을 올렸다.

NO.2

ESPN
르브론 제임스

손대범
르브론 제임스

매 순간 역사를 쓰는 선수다. 카림 압둘-자바의 역대 최다득점(38,397점)을 넘어 최초로 4만 득점을 밟았다. 플레이오프까지 합하면 5만점이 넘는다. 이미 마흔이 넘었지만, 여전히 주전으로 출전해 평균 25.0득점을 기록 중이다. 자기 관리와 꾸준함만으로도 역사에 남을 선수다. 팀 성과도 만만치 않다. 총 4번 NBA에서 우승했고, 그때마다 MVP가 됐다. 소속팀(클리블랜드, 마이애미, LA 레이커스)에서 최소 1번은 우승했다는 특징도 있다. 준우승 횟수가 더 많고, 우승을 쫓아 팀을 옮겼다는 점은 마이너스로 지적된다. 그러나 어디서든 팀 전술의 핵심이 됐다. 올림픽 금메달도 3번(2008, 2012, 2024) 땀는데, 파리올림픽에서도 리더 역할을 잘 해냈다.

글은 쓴 손대범은 KBS 농구 해설위원이자 유튜브 채널 '농구대학'을 운영하고 있다. 2008년부터 2020년까지 농구 전문 월간지 '점프볼' 편집장을 맡았으며 국내 최고 NBA 전문가 중 한명이다.

NO.3

ESPN
카림 압둘-자바

손대범
카림 압둘-자바

NBA 역사상 정규시즌 MVP 횟수(6회)가 가장 많다. 르브론 이전까지는 NBA에서 가장 많은 출전 시간과 득점 기록을 남겼고, NBA는 이를 '영원히 깨지지 않을 기록'이라 소개하곤 했다. 리바운드와 블록도 역대 3위. 1980년대에는 매직 존슨과 LA 레이커스의 황금기를 주도했다. 압둘-자바에게는 스카이 훅슛이라는 위력적인 무기가 있었다. 큰 키(218cm)와 긴 윙스팬(226cm)을 이용한 훅슛은 알고도 당할 수밖에 없는 무기였다. 압둘-자바는 인권을 위해 명예를 걸고 싸운 인물이기도 했다. NBA는 그런 그를 기념하기 위해 매년 '카림 압둘-자바 소셜 저스티스(Social Justice) 챔피언'상을 수여하고 있다.

채임벌린은 한 경기 100득점, 득점왕 7회 등 압도적인 득점 기계였다. 그러나 라이벌 러셀 탓에 우승 횟수(2회)는 많지 않다. 퍼포먼스만으로 역대 TOP 10에 충분히 이름을 올릴 수 있는 선수다. 하지만 뛰어난 실력으로 팀을 더 많은 우승으로 이끈 선수가 있다면, 그 선수가 더 위에 올라야 한다. 팀 던컨이다. 97년에 데뷔해 2016년까지 스퍼스에서만 뛰었고, 팀은 5번 우승했다. 올-NBA 퍼스트 팀 10회, 디펜시브 퍼스트 팀 8회 등 공, 수 실적으로 대단했다. 화려하진 않지만 충실한 기본기에 바탕을 둔 플레이로 26,496 득점을 쌓았다. 스퍼스 농구는 감독이라면 모두가 추구했던 조직적인 농구를 펼쳤고, 훌륭한 팀 문화를 갖춘 팀으로 인정받았다. 그 중심에 던컨이 있었다.

NO.4

ESPN
매직 존슨

손대범
빌 러셀

매직 존슨은 역대 4위에 이름을 올릴 자격이 충분하다. 1980년대에만 5번 우승을 차지했으니 가히 한 시대를 지배했다고 해도 과언이 아니다. 그러나 성과와 영향력 등을 종합했을 때, 빌 러셀도 역대 TOP 5로 꼽히기에 충분하다. 셀틱스를 무려 11번 우승시켰다. 8년 연속 우승, 시리즈 승패가 결정되는 7차전 10전 전승 등도 대단하다. 개인 기록은 라이벌 윌트 채임벌린이나 압둘-자바에 못 미친다. 그러나 22.5리바운드는 압도적 이었으며, 블록슛 능력 역시 위력적이었다. 셀틱스는 러셀의 훌륭한 수비 이후 이어지는 빠른 속공으로 NBA를 휘어잡았다. 또, 흑인 차별이 만연하던 시대에 사회적 차별을 꺾고자 노력한 대표적 인물이었다.

NO.5

ESPN
윌트 채임벌린

손대범
팀 던컨

함께 달리는 즐거움 달리기로 행복을 채우다

비야흐로 달리기 좋은 계절 3월이 찾아왔다. 달리기를 통한 긍정적인 삶을 전파하는 마라니TV 어재진 크리에이티브와 서울 도심 곳곳을 달리는 러닝크루 TBRC 회원들이 중랑천에 모였다. 넘치는 텐션과 긍정 에너지를 뽐내며 행복러닝을 즐긴 이들의 잊지 못할 하루를 소개한다.



QR코드를 스캔하시면
평생을 보실 수 있습니다.



달리기, 그 이상

오늘 이재진 크리에이터와 함께 중랑천-경춘선숲길을 함께 뛰어볼 러닝크루 TBRC는 서울을 달리며 긍정의 힘을 전파하고 있다. 'The Body Run Club'의 앞 글자를 딴 이들은 러닝으로 더 나은 세상을 만들기 위해 정기적으로 기부런을 달리며 선한 영향력을 펼치고 있다.

이재진 크리에이터와 TBRC 크루의 첫 만남은 어색할 틈도 없이 화기애애한 분위기로 시작했다. "영상 잘 보고 있습니다. 오랜 팬이에요." "영상에서 보던 분이 눈앞에 있어서 너무 신기한 기분이예요." 여기저기에서 터져 나오는 성원과 함께 이재진 크리에이터는 자기소개를 시작했다. "러닝으로 많은 사람들이 몸과 마음의 건강을 되찾을 수 있도록 영상을 올리고 있는 해피 러너 올레(이재진)입니다. 반갑습니다!" 박수와 함께 TBRC 크루의 이재영 회장도 자기소개를 이어갔다. "저희 TBRC는 타인과 비교하지 않고, 스스로의 성장을 중요하게 생

각하는 크루입니다. 이런 마음가짐으로 달리다 보면 오늘보다 더 나은 내일을 맞이할 수 있다고 생각하며 뛰고 있습니다." 반갑게 인사를 주고받자, 곧 이재진 크리에이터와의 만남에 설렘을 품고 온 크루원들의 질문이 이어졌다. 며칠 뒤 처음으로 풀코스 마라톤에 도전한다는 신무환 회원은 사뭇 진지한 얼굴로 지금까지 꾸준히 러닝을 이어올 수 있었던 원동력에 대해 물어보았다. 잠깐 생각을 가진 이재진 크리에이터는 조심스럽게 입을 열었다. "저는 방송사 PD였을 때, 제가 만든 영상으로 사람들에게 좋은 영향을 주고 싶었어요. 아쉽게도 당시엔 잘 안됐지만 지금은 다행히 제가 원했던 PD의 역할을 하고 있다고 생각해요. 러닝을 소개하며 많은 분들이 제 이야기로 감동하고 건강해지니까 뿌듯해지더라고요. 이런 마음 덕분에 지금까지 꾸준히 러닝을 이어올 수 있는 것 같습니다." 질문을 받던 이재진 크리에이터는 TBRC 크루원들과 이야기



“저는 아침에 눈을 뜨면 바로 러닝을 시작해요. 매일 달리다 보면 어느 날은 나가기 싫을 때도 있어요. 하지만 이 귀찮은 과정을 이겨내고 달리기로 하루를 여는 것만으로도 매일 작은 성공의 습관을 만들어가고 있다고 생각합니다.”

를 나누다 보니, 자신이 어떤 마음가짐으로 러닝을 하는지 전하고 싶다고 말했다. “저는 아침에 눈을 뜨면 바로 러닝을 시작해요. 매일 달리다 보면 어느 날은 나가기 싫을 때도 있어요. 하지만 이 귀찮은 과정을 이겨내고 달리기로 하루를 여는 것만으로도 매일 작은 성공의 습관을 만들어가고 있다고 생각합니다.”

진솔했던 첫 만남을 뒤로하고 이제는 본격적으로 러닝을 해볼 차례. 오늘은 중랑천을 따라 달리며 경춘선숲길을 지나 돌아오는 코스를 뛰어볼 예정이다. “이곳은 러너들의 성지로 불리기도 해요. 이전에 춘천으로 향하던 기차길을 따라 공원이 길게 조성됐는데, 그 옆으로 달리기 트랙이 형성된 거죠.” 탁 트인 중랑천과 뽀뽀한 느티나무 데크길이 매력적인 이 코스는 이재진 크리에이터가 매일 달리는 곳이기도 하다. “저는 1,000일 동안 매일 달린 영상으로 사람들의 관심을 얻게 됐어요. 하루도 쉬 없이 달려온 이 코스를 이제 좋은 분들과 함께하게 돼서 기쁘게 생각합니다.”

긍정의 에너지

힘찬 구령과 함께 몸을 풀고 달릴 준비를 마친 이들은 곧이어 미소와 함께 트랙을 달리기 시작했다. 햇빛에 반짝이는 중랑천을 풍경 삼아 달리다 보니 몸도 마음도 시원해지는 기분이다. 한참을 달려 오늘 코스의 하이라이트인 경춘선숲길로 들어선 이들. 멋들어진 기차길을 지나자 느티나무와 소나무로





둘러싸인 데크길에 도착하자 저절로 탄성이 나오기도 했다. “서울에 이렇게 예쁜 러닝 코스가 있는지 몰랐어요.” 조금이라도 빨리 아름다운 길을 따라 달려보고 싶다는 걱정임 회원을 필두로 러닝을 재개한 이들의 얼굴엔 만족의 미소가 번졌다. “제가 괜히 이 코스를 추천한 게 아니에요. 눈이 심심하지 않으니 달릴 때 힘든 것도 덜 느껴지는 게 포인트입니다.” 이재진 크리에이터의 너스레 덕분일까. 힘든 것도 모르고 경치를 구경하며 달리다 보니 어느새 다시 중랑천으로 온 이들은 곧 도착지인 노원두물마루 쉼터에 다다랐다.

눈이 즐거웠던 러닝을 마친 이재진 크리에이터와 TBRC 크루원들은 얼굴엔 만족의 미소가 보이기도 했다. 발목 수술 후 남편을 따라 달리기를 시작한 이나라 회원은 오늘을 계기로 러닝이 더 좋아졌다고 말했다. “러닝을 좋아하면 모두 알 정도로 유명한 이재진 크리에이터와 함께 달려보니 오히려 에너지를 얻게 된 하루였어요. 오늘의 러닝은 오랫동안 기억에 남을 것 같아요!” 회사 생활 중 생긴 슬럼프를 트레일 러닝으로 극복한 하정승 회원은 “오늘 같이 달린 이재진 크리에이터처럼 저도 러닝을 꾸준히 해서 사람들에게 선한 영향력을 주고 싶습니다”라고 전했다. 오늘 함께 달린 이재진 크리에이터 또한 너무 즐거운 경험이었다고 말했다. “함께 뛰며 건강한 에너지를 주고받는 분위기가 너무 좋았습니다. 특히 중간중간 달리기 힘든 구간도 있었을 텐데 웃으면서 즐겁게 뛰어준 TBRC 크루원들에게 고맙네요. 저에게 잊지 못할 추억을 선물해 주셔서 감사합니다.”

힘들면 잠시 걸어도 괜찮다

러닝을 어렵게 생각하는 사람들에게 이재진 크리에이터는 이렇게 말한다. “정말 천천히 뛰어보고 힘들면 걸어도 괜찮습니다. 그러다 괜찮아지면 뛰고 또 걷는 걸 반복하는 거죠.” 처음부터 잘 뛰는 사람은 없다며 자신이 말한 방법대로 생각하면 러닝에 대한 부담이 덜해질 거라고 그는 자신했다. “일주일에 2, 3번만 달려도 충분합니다. 오히려 쉬는 날이 있어야 근육도 강해지니까요. 그러니, 저와 같이 달려봐요. 여러분의 몸과 마음을 건강하게 바꿔줄 테니까요.”



오늘의 인플루언서
‘이재진 크리에이터’

이재진 크리에이터는 유튜브 ‘마라닉TV’ 채널을 통해 달리기 의 즐거움과 효용을 전하고 있다. 채널명 마라닉은 ‘마라톤을 피크닉처럼’의 줄임말로, 달리기도 소풍처럼 재밌게 즐기면서 할 수 있다는 뜻에서 지어졌다. 회원 수 1만 명이 넘는 러닝 커뮤니티 ‘마피아런’의 운영자이자, 달리기로써 달라진 삶을 담은 저서 ‘마라닉 페이스’를 쓴 작가이기도 하다.




벽을 타고 한계를 넘어

파쿠르는 곳곳의 거리와 공간을 내 마음대로 탐험하며 자유롭게 움직이며 자유를 만끽할 수 있는 스포츠다.
높은 곳을 뛰어내리고, 벽을 타고 오르다 보면 도심 곳곳이 나만의 놀이터처럼 느껴진다. 파쿠르가 처음이라도 걱정할 필요는 없다.
차근차근 기본기를 익히며 하나씩 도전하다보면 어느새 파쿠르에서만 느낄 수 있는 자유로움에 빠지게 될 것이다.
자신만의 방식으로 몸을 움직이며 또 다른 나를 발견할 수 있는 기회를 제공하는 파쿠르, 지금 바로 시작해보자.



파쿠르, 도심 속 해방

No Pase 



야외에서 신나게! 서래공원

파쿠르를 좋아한다면 한 번쯤 가봤을 서울서래 공원은 탁 트인 공간과 다양한 높낮이의 장애물 덕분에 인기가 많다. 벤치, 난간, 계단 등 다양한 장애물을 활용해 점프, 균형잡기 등 기초 기술을 연습할 수 있다. 평일엔 비교적 여유롭게 훈련할 수 있지만, 주말엔 야외 레슨이나 파쿠르 소모임도 심심치 않게 보인다. 도심 속에서 눈앞을 가로막는 벽을 타며 그동안 느껴보지 못한 자유로움을 느껴보고 싶다면 서래공원을 추천한다.

주소: 서울 반포동 63-6, 서래공원
문의: 02-707-6800

주의 공공장소인 만큼 다른 사람들에게 피해를 주지 않도록 배려는 필수



국내 파쿠르 1위 언더커버 송파 파쿠르

국내에서 파쿠르 하면 가장 먼저 떠오르는 곳으로 꼽히는 '언더커버'. 프로 파쿠르 선수들이 운영하는 언더커버 파쿠르 아카데미에서는 수년간의 경험과 노하우를 바탕으로 누구나 파쿠르를 안전하고 즐겁게 배울 수 있는 수업을 진행하고 있다. 체계적인 프로그램을 기반으로, 숙련도에 따라 기술 목표와 장애물 세팅을 변경하여 즐길 수 있는 것이 특징이다. 특히, 아이들을 위한 수업도 준비되어 있으니 가족과 함께 추억을 만들고 싶다면 바로 확인해 보자.

주소: 서울특별시 송파구 오금로11길 47 지하 1층
운영시간: 14:30 - 22:30 (수요일 정기휴무)
홈페이지: <https://www.undercover.co.kr>
문의: 0507-1324-2990

나만의 속도와 스타일 파쿠르 제너레이션즈 코리아

파쿠르 제너레이션즈 코리아는 미디어 속 화려한 움직임보다는 평생 건강하게 움직일 수 있는 지속 가능한 파쿠르를 지향한다. 초보자를 위한 기본기부터 숙련자를 위한 고급 기술까지, 계속해서 새로운 도전에 도전할 수 있는 마음가짐을 배울 수 있는 교육이 준비되어 있다. 파쿠르를 전문적으로 연습할 수 있는 전용 시설에서 자신만의 속도와 스타일로 파쿠르를 익혀가다 보면, 어느새 몸과 마음이 자유로워진 자신을 발견할 수 있을 것이다.

주소: 서울특별시 종로구 종로 54길 29-4 505호 (창신동 아이디어회관)
운영시간: 매주 일요일 11:00 - 15:00
홈페이지: <https://www.parkourkorea.com/>
문의: 070-8815-8766



이색 풍경과 함께 파리공원

목동에 위치한 파리공원은 한·불 수교 100주년을 기념하여 조성된 공원이다. 공원 내 파리 광장과 에펠탑 조형물 등 이국적인 장소들이 많아 색다른 파쿠르를 경험할 수 있는 장소다. 난간, 돌출 구조물 등 어렵지 않은 난이도의 장애물이 있어 초보자도 쉽게 파쿠르를 시도할 수 있다. 좁은 거리나 복잡한 도로에서 자유로운 움직임이 어려웠다면, 파리공원에서 안전하고 자유롭게 기술을 연습해 보자.

주소: 서울 양천구 목동동로 363 파리공원
문의: 02-2620-3570

주의 공공장소인 만큼 다른 사람들에게 피해를 주지 않도록 배려는 필수





야구 과몰입을 위한 본격 야구 콘텐츠 추천

“좌측 담장, 좌측 담장 넘어갑니다! 홈런!”

장외 홈런, 호수비, 깔끔한 ‘삼구삼진’까지 야구에 기대하는 바는 각자 다르지만, 공통점이 하나 있다. 야구팬은 짜릿한 드라마를 바란다는 것. 야구란 9회 말 2아웃에도 기회가 있는 스포츠 아니겠는가. 지난해 역대급 관중수를 기록했던 국내 프로야구리그(KBO)의 개막을 기념하며, 본격적으로 야구에 과몰입할 수 있는 콘텐츠를 추천해 본다.



“한 물 갔든, 두 물 갔든
끝날 때까지 던집니다.
내한테는 거기 야굽니다!”

영화 <퍼펙트게임>

영화 <퍼펙트게임>은 1987년 5월 16일, 부산 사직구장에서 벌어진 최동원 선수와 선동열 선수의 운명적인 경기를 다룬 영화다. 한국 야구사에 대표적인 명승부로 기록된 이날의 승부는 야구팬들 사이에선 항상 회자되는 명경기다. 이미 전설의 반열에 올라있던 롯데의 최동원, 해성처럼 등장해 전성기에 돌입한 해태의 선동열. 상대 전적 1대1인 상황에서 한치도 물러날 수 없었던 두 천재 투수의 이야기는 30여 년이 훌쩍 지난 지금도 야구팬들의 마음을 타오르게 만든다. 실제로 영화의 배경이 된 이날의 경기는 연장전 15회까지 이어졌으며 경기 시간은 5시간 남짓이었다. 이날 최동원 선수는 209개의 공을, 선동열 선수는 232개의 공을 던지며 혈투를 벌였다. 팀의 명예를 걸고 펼치는 세기의 투수전을 중심으로 두 선수가 가진 야구 철학, 경쟁 속에서 피어나는 스포츠맨십을 느껴보자.

추천 한마디

팀을 위해, 야구를 위해 모든 것을 걸었던 두 전설의 이야기.



“기회가 왔을 때 해야 돼.
무조건 해야 돼.”

다큐멘터리 <풀카운트>

야구를 좋아하는 사람이라면 경기장 위의 화려한 순간뿐만 아니라, 그 이면에 숨겨진 선수들의 피땀 어린 노력과 치열한 경쟁까지 궁금할 것이다. 다큐멘터리 <풀카운트>는 바로 그런 야구의 이면을 깊이 있게 조명하는 작품이다. 선수들의 성장과 도전, 승리와 패배 속에서 빛나는 순간들을 현실적으로 담아낸 이 작품은, 단순한 야구 팬을 넘어 스포츠를 사랑하는 모든 이들에게 감동을 선사한다. 300여 일간의 촬영을 통해 시즌 720경기부터 포스트시즌과 한국시리즈까지 야구팬을 위한 내용으로 짙게 눌러 담은 액기스를 느끼게 해준다. 특히 기존의 선수 위주였던 야구 콘텐츠에서 벗어나, 감독·스태프·구단주·단장·전략분석관·응원단장 등 비교적 관심이 적은 국내 프로야구계의 다양한 모습들이 담겨 있어 더욱 재밌게 볼 수 있는 작품이다.

추천 한마디

대한민국 최초, 프로야구 10개 구단 모두 참여한 작품. 말이 필요할까?



“핑계 대기 시작하면 똑같은 상황에서 또 집니다.”

드라마 <스토브리그>

드라마 <스토브리그>는 만년 꼴찌 야구팀 재승 드림즈에 백승수 신임 단장이 부임하며 벌어지는 일을 다룬다. 야구 드라마라고 하면 보통 선수들의 경기와 감동적인 플레이를 떠올리기 마련이지만, <스토브리그>는 전혀 다른 시각에서 야구를 다룬다. 프로야구 구단의 프런트가 중심이 되어 팀을 재건하는 과정을 그린 이 드라마는, 경기장 밖에서 벌어지는 치열한 전쟁과 비즈니스 세계를 현실감 있게 그려내며 큰 사랑을 받았다. 특히 스타 선수에 의해 팀 분위기가 좌우되고, 프런트와 코치진의 보이지 않는 파벌싸움 스토리는 국내 야구팬들에게 깊은 분노와 공감을 산 것으로도 유명하다. 냉정하고 차분한 이미지로 시청자들의 속을 긁어준 백승수 단장, 꼴찌팀이지만 자신의 팀에 대한 애정만큼은 최고인 이세영 운영팀장의 이야기는 잊고 있던 야구에 대한 열정을 선사해 줄 것이다.

추천 한마디

재승 드림즈를 걱정하고 응원하는 자신을 발견했다면 당신도 이미 스토브리그 마니아.



“여러분은 프로 출신이고, 지금도 프로다. 돈을 받는단 건 프로라는 뜻이다.”

예능 <최강야구>

국내 야구 예능 중 올타임 넘버원으로 꼽히는 <최강야구>는 이대호, 박용택, 이승엽 등 이름만 들어도 가슴이 두근거리는 야구 레전드 선수들이 총집합한 프로그램이다. 전설 속 선수들이 다시 스크린에 나온다는 것만으로도 행복한데, 이들이 현역 때만큼 진심으로 야구에 임하는 모습을 보는 팬들의 마음은 어떨지 상상에 맡기겠다. <최강야구>는 말 그대로 최강의 팀을 만들겠다는 목표로 과거 프로 리그에 뛰었던 레전드 선수들이 전국의 강팀들과 대결을 펼치게 된다. 특히 최강야구는 선수들이 야구에 진지하게 임할 수 있도록 승률 7할 이하 시 프로그램 폐지라는 엄청난 공약이 걸려있어 매 경기, 매 순간 시청자와 선수들의 과몰입을 이끌어내는 것으로도 유명하다. 최강 몬스터즈라는 팀 이름답게 현재 시즌 3까지 순항했으며 많은 팬들이 시즌 4 제작을 기다리고 있다.

추천 한마디

최강 몬스터즈와 함께 진짜 최강이 된 기분을 느껴보자.



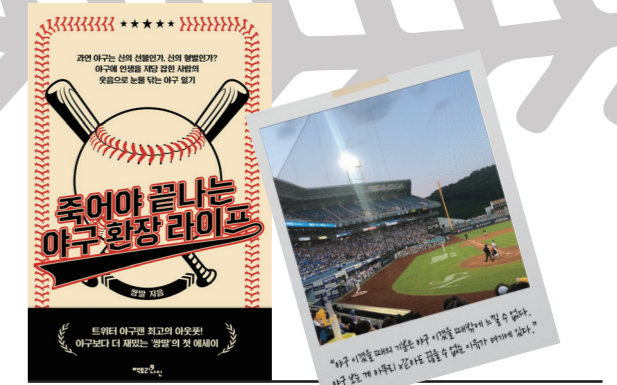
“중요한 건 맹목적인 마인드 컨트롤보다 나 자신을 믿게 할 근거다.”

웹툰 <프로야구생존기>

야구를 좋아하는 사람이라면 한 번쯤 “내가 프로 선수였다면?”이라는 상상을 해봤을 것이다. 그 상상을 가장 현실감 있게 풀어낸 웹툰이 바로 <프로야구생존기>다. ‘노영웅’과 ‘이상용’ 두 선수를 주인공으로, 프로야구 세계에서 살아남기 위한 선수와 구단의 치열한 생존기를 그렸다. 천재적인 재능을 타고난 스타 선수가 아닌 평범한 선수가 노력과 끈기를 통해 어떻게 프로에서 살아남는지를 현실감 있게 보여준다. 또한 제목의 생존기라는 말답게 안정적인 성적을 거두지만 더 높은 성적을 내야하는 감독, 프랜차이즈 스타에서 하루아침에 트레이드된 선수 등 다양한 상황에 놓인 등장인물들의 생존기를 여과 없이 보여준다. 야구의 본질적인 재미뿐만 아니라, 스포츠 산업의 이면, 선수들의 심리까지 디테일하게 다루고 있어 야구팬이라면 더욱 몰입할 수 있는 내용을 제공한다.

추천 한마디

보는 내내 ‘내가 저 선수 입장이라면 어떤 심정일까’라는 생각이 든 작품.



“야구는 신의 선물인가, 신의 형벌인가?”

도서 <죽어야 끝나는 야구 환장 라이프>

야구 책이라고 근엄하게 야구의 역사와 룰을 알려주겠거니 생각하면 큰 오산이다. 저자인 쌍팔은 극과 극의 온도차로 유명한 사람이다. 그녀는 자신의 응원팀이 이긴 날은 선수와 팀에 대한 애정이 가득하지만, 경기를 진 날에는 누구보다 앞장서 응원팀을 비판하는 모습을 보여준다. 이런 그녀가 낸 책 ‘죽어야 끝나는 야구 환장 라이프’에는 소위 ‘우리 팀’에 대한 그만의 애정과 에피소드가 가득하다. 누구보다 열정적으로, 온 마음 다해 야구를 보는 저자의 시시콜콜한 야구 에피소드를 보다 보면 어느새 킥덕대며 책장을 넘기는 자신이 보일 것이다. 이 책은 야구 초보보단 프로야구를 많이 봐온 사람들에게 더욱 추천한다. “야구를 보려면 건강 때문에 영양제를 먹어야 한다”라는 그녀의 이야기를 따라가다 보면 내가 왜 야구를 좋아했고, 여전히 좋아하는지 돌아볼 수 있는 기회가 될 것이다.

추천 한마디

야구를 좋아한다면, 공감할 수밖에 없는 내용들로 채워져, 200쪽도 너무 짧다고 느껴진다.

1936년



인디아카의 시작

인디아카는 맨손으로 인디아카볼을 쳐서 상대팀 코트에 넘겨 득점하는 뉴스포츠다. 1936년, 독일의 체육 교사인 카를 한스 크론이 브라질 원주민의 전통 게임 '페테카(Peteca)'를 개량해 고안됐다.



3회

공은 3번 안에!

서브는 코트 바깥에서 한 손으로 아래에서 위로 공을 쳐서 넘겨야 한다. 인디아카볼은 배구와 같이 공격 포함 3번의 터치 안에 상대방 코트로 넘겨야 하며, 만약 공을 넘기지 못한다면 실점하게 된다.



반칙

서비스권, 혹은 득점까지

인디아카는 게임 중 네트를 터치하거나 손 이외의 신체 부위에 인디아카볼을 맞으면, 상대팀에게 서비스권 혹은 득점이 주어진다. 이를 활용한다면 보다 전략적인 플레이를 펼칠 수 있다.

네트 규격

네트 규격은 남자 및 혼성경기 2m, 여자 경기 1.85m이며, 배드민턴용 혹은 배구용 네트를 사용해도 무방하다. 또한 정식 경기가 아니라면, 참가자의 환경에 따라 자유롭게 높이 및 폭을 조절해서 즐기는 것 역시 하나의 방법이다.

2M / 1.85M

세트포인트

15

인디아카는 15점씩 3세트를 진행하며 이 중 2세트를 먼저 획득한 팀이 승리한다. 만약 양 팀이 세트 내에서 14점이 되었을 경우 듀스로 2점을 먼저 낸 팀이 세트승을 가진다.

Indiaca

인디아카

맨손으로 즐기는 뉴스포츠

뉴스포츠(NewSports)란 전통적인 스포츠와 달리 규칙이 간단하고 남녀노소 누구나 쉽게 즐길 수 있는 새로운 형태의 스포츠를 뜻한다. 이 중 손으로 깃털 공을 쳐서 넘기는 단순한 규칙의 인디아카는 특별한 장비 없이 손쉽게 경기를 할 수 있어 그 인기가 점점 높아지고 있다. 인디아카의 매력은 무엇이고, 계속해서 즐기는 사람이 많아지는 이유에 대해 알아보자.



QR코드를 스캔하시면 인디아카에 대한 영상을 보실 수 있습니다.



큰 깃털이 포인트

인디아카는 '인디아카볼'이라는 특수한 용구를 사용한다. 특징으로는 4개의 큰 깃털이 달려있어 스피드가 완화돼 성별, 연령, 체력을 불문하고 모두 안전하게 플레이할 수 있다.

4명

팀당 구성원

정식 경기 팀 구성은 1팀당 4인으로 이뤄진다. 하지만 상황에 따라 1대1, 2대2, 3대3, 6대6 경기도 가능하다.



운동으로 신체만 단련될까? 달리기로 마음 다스리기

달리기를 하면 뭐가 좋을까? 달리기를 하고 나면 마음은 가벼워지고 몸은 경쾌해진다. 달리려고 마음을 먹고, 몸을 움직여 나가기까지 과정은 힘들지만, 편하게 쉬고 싶은 마음을 이겨내면, 즐거움이 생긴다.

스스로에 대한 믿음

힘든 느낌을 이겨내는 모든 과정은 참 어렵다. 아침 운동을 하기로 마음먹고 잠자리에 들었다가도 막상 아침이 되면 '저녁에 하지 뭐' '내일부터 하자', '지금은 좀 더 자고 싶어'라고 계획이나 다짐이 수시로 바뀔 경험은 누구나 있을 것이다. 피곤한 몸을 일으키고 졸린 뇌를 깨워서 좀 더 쉬고 싶은 유혹을 이기고 문밖을 나서기는 쉽지 않다. 시작하고 나서 달리는 중에도 힘든 느낌은 다시 찾아온다. 상대적으로 강도의 차이는 있을 수 있지만, 달리기는 매번 힘이 든다. 숨이 차고 다리가 무거워 멈추고 싶을 때, 힘들다고 말하는 나를 관찰하면서 한 발자국 한 발자국에 집중하고 있으면 그만두고 싶은 마음이 지나간다. 고비라고 느껴지는 순간 놓치지 않고 마음을 다스리고 나면, 스스로에 대한 믿음이 다져지는 계기가 된다.

편해지려고 하는 욕구를 이겨내는 생활은 달리기나 운동에서만 필요한 것이 아니다. 참고 인내하는 것은 모든 영역에서 필요하다. 가정에서나 직장, 부부 관계, 부모와 자녀 관계, 모든 사람과의 관계에서 우리 누구나 절제와 인내심이 필요하다. 때에 따라서 내가 옳다고 생각하는 것을 주장하거나 당장 감정을 표현하고 싶은 마음을 참고, 나의 입장을 상대방에게 이해시키기 위해 기다림도 필요하다. 일상에서 경험하는 심리적 갈등과 어려움, 그리고 극복 과정은 달리기를 하면서 겪는 것과 본질이 같다. 직장인이 중요한 프로젝트 후 경험하는 진이 빠지고 무기력하고 우울한 느낌은, 엘리트 운동선수들이 중요한 대회를 마치고 나서 심리적·신체적 에너지 탈진을 느끼는 것과 실체가 같다.

어려움을 마주하는 힘

"더는 못하겠어요." "이제 그만 쉬고 싶어요." "나는 왜 늘 이럴까요?" 진료실에서 삶에 지쳐서 심리적 탈진 상태가 된 이들을 매일 만나고 있다. 많은 이들이 힘든 경제 상황, 고된 업무, 사람과의 관계에 지치고, 무력해지고, 우울하다고 느낀다.

마라톤을 해오면서 진지한 훈련을 이어 나가다 보면 때로는 이렇게 달려서 뭐하나 싶은 생각이 들기도 한다. 노력한 만큼 성과나 기록이 따라오지 않거나 예기치 않은 변수, 부상으로 낙담할 때도 있다. 일상에서 느끼는 우울, 불안과 같다. 그런데, 대회에서 최고 기록을 앞당길 때 느끼는 기쁨과 환희, 힘든 훈련을 포기하지 않고 해냈을 때 스스로 느끼는 만족감도 직장이나 가정에서 느끼는 성취감과 동일하다.

내면의 스트레스를 극복하는 과정 또한 달리기에서나 삶에서나 크게 다르지 않다. 일상에서 더 이상 버틸 수 없을 것 같고 그만두어야 할 것 같다고 느낄 때가 있다. 또, 새로운 일에 도전해야 하고 한계에 부딪혀야 할 때가 있다. 어느 것도 확신할 수가 없어서 떨리고 긴장이 된다. 달리기를 하면서 경험했던, 고비를 넘어온 나를 믿고 다시 이겨낼 수 있다는 자신감은 가정, 직장, 학업, 대인 관계에서도 적용된다. '과연 내가 해낼 수 있을까? 지속할 수 있을까?' 의구심이 올라올 때가 있다. 그럼에도 그만두지 않고 직접 부딪혀 어려움을 마주해보면, 그 과정을 통해 스스로에 대한 자신감이 생기고, 다음에도 해낼 수 있겠다는 믿음이 생긴다. 다리가 무겁고 숨이 차고 힘든 느낌이 생기면 지금 힘든 느낌이 영영 이어질까 봐 한순간에 그만

두고 싶어진다. 이럴 때는 호흡과 몸의 느낌을 주시하며 '힘들다'고 아우성치는 내면을 관찰하자. 그리고, '한 번 해보자'하고 스스로를 격려하면 당장 멈춰야 할 것 같던 느낌이 지나간다. 이렇게 고비를 넘기고 나면 이후로는 숨차고 힘든 것도 한결 수월해진다. 힘든 느낌을 지켜보고, 넘기고, 이겨내는 경험은 하루의 삶에서도 동일하게 적용된다. 그만두고 싶은 마음을 이기고 버텨낸 자신에게 뿌듯함을 느끼고, 믿음이 생긴다. 달리면서, 또 일상에서, 참기 어렵고 버티기 어렵다고 느껴질 때 소리를 내어 말로 선언해 보자. "해보자." "하리라." "가자." "할 수 있다." 말의 파동이 소리 에너지로 뇌에 전달되어 내 마음에 전달되어, 어려움을 마주하는 힘을 스스로 찾을 수 있을 것이다.

글을 쓴 김세희는 강북삼성병원 기업정신건강연구소 임상교수이자 정신건강의학과 전문의, 정신과학 의학 박사이다. 2012년 경주국제마라톤으로 시작해서 세계 6대 마라톤인 베를린, 보스턴, 도쿄, 시카고, 런던 마라톤을 포함해 60여 차례 마라톤을 완주하였다. 20여 년 달리기를 이어오는 동안 '마라톤하는 정신과 의사'로 불리게 되었다.



저서 『마음의 힘이 필요할 때 나는 달린다』(저자 김세희, 출판사 빌리버튼, 2024) 일부 발췌함

서울특별시체육회 뉴스

NEWS

제9회 하얼빈 동계아시안게임, 서울시 선수단 금빛 질주로 대한민국 2위 견인

지난 2월 7일부터 2월 14일까지 중국 하얼빈에서 개최한 제9회 하얼빈 동계아시안게임에서 대한민국 선수단은 금메달 16개, 은메달 15개, 동메달 14개를 획득하며 종합 2위를 차지했습니다. 서울시 소속 선수들도 쇼트트랙과 스피드스케이팅, 아이스하키 등 다양한 종목에서 맹활약하며 대한민국의 선전에 기여했습니다.

쇼트트랙의 간판 박지원(서울시청) 선수는 이번 대회에서 금메달 2개, 은메달 2개를 획득하며 한국 쇼트트랙의 강력함을 증명했습니다. 특히 1,500m 결승에서 압도적인 경기 운영을 펼치며 가장 먼저 결승선을 통과했습니다. 또한, 심석희(서울시청) 선수와 함께한 혼성 계주에서도 팀워크를 발휘하며 금메달을 추가했습니다.

스피드스케이팅의 이나현(한국체대) 선수도 눈부신 성과를 거뒀습니다. 100m와 팀스프린트에서 금메달을 목에 걸었으며, 500m에서 은메달, 1,000m에서 동메달을 추가하며 총 4개의 메달을 획득했습니다.

스키 알파인 종목에서 김소희(서울시청) 선수는 은메달을 획득하며 한국 설상 종목의 가능성을 보여줬습니다. 스키는 그동안 우리나라가 상대적으로 약세를 보였던 분야였지만, 김소희 선수는 가파른 슬로프에서도 흔들림 없는 경기 운영을 펼치며 값진 은메달을 따냈습니다. 아이스하키 남자 대표팀의 임동규(연세대) 선수와 이승재(연세대) 선수는 단체전에서 동메달을 획득하며 대한민국이 강팀들과 경쟁할 수 있음을 입증했습니다.

제106회 전국동계체육대회 종합 2위 수성

지난 2월 25일 서울올림픽파크텔 올림픽아홀에서 열린 제106회 대한체육회 체육상 행사에 앞서 제106회 전국동계체육대회 시상식이 열렸습니다. 2월 18일부터 21일까지 4일간 강원특별자치도 일원에서 개최된 제106회 전국동계체육대회는 총 8개 종목(빙상, 아이스하키, 스키, 바이애슬론, 컬링, 봅슬레이스켈레톤, 산악, 루지)에 선수 및 임원 4,278명이 참가하여 우승을 향한 열전을 펼쳤습니다.

이번 대회에 선수 및 임원 679명을 파견한 서울특별시는 8개 종목에서 총 1,097점(금53·은55·동47)을 획득해 직전 대회보다 23점 상승해 경기도에 이은 종합 2위를 달성했습니다.

한편, 한강중학교 권유현 선수(쇼트트랙)와 영도중학교 황세은 선수(쇼트트랙)가 각각 3관왕을, 스피드스케이팅 종목의 조승민(동북고), 김태희(청원초), 이나현(한국체대) 선수가 각각 대회 신기록을 달성하며 우수한 경기력을 보여주었습니다.



다관왕 명세

다관왕	종 목	종별	성 명	소 속	전체 성적	명세
3관왕	쇼트트랙	남중	권유현	한강중	금3	금-1,500m, 500m, 3,000mR
		여초	황세은	영도중	금3	금-1,500m, 1,000m, 2,000mR
2관왕	쇼트트랙	여대	김지원	한광고	금2	금-1,000m, 3,000mR, 동-1,500m
		여고	오송미	한광고	금2	금-500m, 3,000mR, 은-1,500m
		남중	이비호	목동중	금2	금-1,000m, 3,000mR
		남대	이정민	한국체대	금2	금-500m, 1,000m, 은-3,000mR
		여대	이지아	한양사이버대	금2	금-1,500m, 3,000m, 동-500m
		여대	최은수	한국체대	금2	금-3,000m, 3,000mR
		여일	강수민	서울시청	금2	금-매스타트, 1,500m, 은-3,000m, 6주
		남중	권용원	원목중	금2	금-매스타트, 1,500m, 은-8주
		여초	김태희	청원초	금2	금-매스타트, 4주, 은-2,000m
		여대	이나현	한국체대	금2	금-500m, 1,000m
		여고	정희단	선사고	금2	금-500m, 1,000m
		남고	조승민	동북고	금2	금-10,000m, 8주, 은-5,000m, 동-매스타트
		알파인	여일	김소희	서울시청	금2

신기록 명세

구분	종 목	종별	성 명	소 속	종목	신기록	기준기록
대회 신기록	스피드	남고	조승민	동북고	10,000m	14:01.63	14:07.81
	스피드	여초	김태희	청원초	2,000m	03:02.11	03:03.00
	스피드	여대	이나현	한국체대	500m	38.57	38.99
	스피드	여대	이나현	한국체대	1,000m	01:17.92	01:19.22

2025 서울특별시체육회 회원종목단체 직무교육 성황리 종료

서울특별시체육회는 3월 19일부터 20일까지 강원도 속초 체스터톤스속초에서 '2025년도 회원종목단체 직무교육(회장 워크숍)'을 성공적으로 마쳤습니다. 이번 직무교육은 회원종목단체 회장들의 리더십 역량을 강화하고, 회원종목 간의 소통을 촉진하기 위해 마련되었습니다.

서울특별시체육회 뉴스



제9차 서울특별시체육회 이사회 개최

2월 12일 서울특별시체육회(회장 강태선) 대회의실에서 제9차 이사회가 개최되었습니다. 이날 이사회에서는 2024년 회원단체장 인준 현황 등 3건이 보고되었으며 심의 사항으로 2025년도 사업계획 및 예산(안) 등 7가지 안건이 심의되었습니다.

회원단체 행사

구분	행사명	일시	장소	주최/주관	참가 인원
서대문구체육회	제2회 서대문구협회장배 복싱대회	4월 5일	에이스복싱장	주최: 서대문구체육회 주관: 서대문구복싱협회	112명
	제1회 서대문구협회장배 피구대회	4월 5일	서대문문화체육회관, 본관 대체육관, 무용실	주최: 서대문구체육회 주관: 서대문구피구협회	600명
	제19회 서대문구협회장기 축구대회	4월 6일	명지대학교 운동장	주최: 서대문구체육회 주관: 서대문구축구협회	700명
	제5회 서대문구회장배 유도대회	4월 13일	서대문문화체육회관 신관체육관	주최: 서대문구체육회 주관: 서대문구유도회	190명
	제48회 서대문구청장기 축구대회	4월 13일, 20일	서대문구축구장	서대문구축구협회	700명
	제34회 서대문구청장기 배드민턴대회	4월 19일~20일	서대문문화체육회관 본관, 신관 대체육관	서대문구배드민턴협회	950명
	제21회 서대문구청장기 탁구대회	4월 27일	북아현문화체육센터 대체육관	서대문구탁구협회	230명
	제6회 서대문구연맹회장배 수영대회	4월 27일	서대문문화체육회관 수영장	주최: 서대문구체육회 주관: 서대문구수영연맹	500명
제10회 서대문구청장배 민물낚시대회	4월 27일	장흥 삼하늬시터	서대문구 낚시협회	146명	



2025년 서울특별시체육회 정기대의원총회 개최

2월 27일 서울특별시체육회 대회의실에서 2025년 서울특별시체육회 정기대의원총회를 개최했습니다. 이날 총회에서는 2024년도 정기 자체 감사 결과 등 3건의 보고사항과 2024년도 사업 실적 및 결산(안), 스포츠공정위원회 위원 선임(안), 감사 선임(안) 등 3개의 심의 사항 안건이 원안 의결되었습니다.



회원단체 뉴스

NEWS



2025 제5회 은평구청장배 전국댄스스포츠대회 성황리 개최

‘2025 제5회 은평구청장배 전국댄스스포츠대회’가 지난 3월 9일 은평구민체육센터에서 성황리에 개최되었습니다. 이번 대회는 전국 각지의 댄스스포츠 선수 및 동호인들이 참가하여 뜨거운 열기 속에서 치열한 경연을 펼쳤습니다.

특히 프로페셔널 모던 부문에서는 김동수-장미리 조가 우승을 차지했으며, 프로페셔널 모던 A 부문에서는 김원태-최수인 조가 1위를 기록하는 영예를 안았습니다. 또한, 초등부 솔로 라틴 부문에서는 이나울 선수가 4종목과 5종목에서 모두 우승을 차지하며 뛰어난 기량을 선보였으며, 중등부에서는 변주은 선수가 라틴 솔로 전 부문을 석권하며 두각을 나타냈습니다. 포메이션 부문에서는 ‘트렌디 댄스 키즈 선수반’이 대상의 영예를 안으며 화려한 퍼포먼스로 관객들의 큰 박수를 받았습니다.

회원단체 행사

구분	행사명	일시	장소	주최/주관	비고
성동구체육회	#성동을달려요	매주 수요일 19:50	용답역 2번 출구	성동구육상연맹	안전상의 이유로 인원 제한이 있을 수 있음
	제7회 성동구협회장기 배드민턴 대회	4월 26일~27일	금호 스포츠센터	성동구체육회 성동구배드민턴협회	



제1회 마포 서윤복 마라톤대회 개최

4월 19일 오전 9시, 서울 마포구 상암 월드컵공원 평화광장에서 ‘제1회 마포 서윤복 마라톤대회’가 성황리에 개최되었습니다. 이번 대회는 1947년 제51회 보스턴마라톤에서 태극기를 달고 출전해 세계신기록으로 우승한 한국 마라톤의 전설, 서윤복 선수를 기리기 위해 마련되었습니다. 그의 위대한 업적을 널리 알리고, 마라톤을 통해 시민들에게 희망과 도전의 가치를 전달하고자 했습니다.

제1회 마포 서윤복 마라톤대회는 마포구와 마포구체육회가 주최하고, ‘서윤복 기념 사업 추진위원회’와 대한생활체육연맹이 주관하며, 승문중고등학교총동창회의 후원으로 진행되었습니다. 코스는 하프(21.0975km), 10km, 5km로 구성되었으며, 특히 5km 종목은 유모차를 끌고 참여할 수 있어 가족 단위 참가자들의 큰 호응을 얻었습니다.

서울특별시장애인체육회 뉴스



SPECIAL INTERVIEW

권익태 신임 사무처장 인터뷰



Q1. 지난 1월 22일, 서울특별시장애인체육회 사무처장으로 임명되었습니다. 간단한 소감 한마디 부탁드립니다.

A. 먼저, 서울특별시 장애인 선수 여러분께 진심으로 감사의 말씀을 전하고 싶습니다. 여러분의 노력과 열정이 장애인체육의 발전을 이끌어가고 있으며, 그 기대에 부응하기 위해 장애인분들의 요구와 필요를 면밀히 살피고 실질적인 지원 방안을 모색하며 최선을 다하겠습니다.
저 또한 장애인 당사자로서 누구보다 장애인의 시선에서 서울특별시 선수 및 직원들과 소통하며 '장애감수성'을 실현하도록 하겠습니다.

Q2. 장애인체육 복지를 위해 진행 중인 사업 혹은 이들에게 필요한 지원은 어떤 것이라고 생각하나요?

A. 88올림픽 당시 국가대표 좌식배구 선수로 활동했던 경험이 있기에, 장애인 선수들이 겪는 어려움을 누구보다 깊이 공감하고 있습니다. 현재 장애인체육 환경은 여전히 개선이 필요한 부분이 많습니다. 특히, 장애 유형과 개별적 필요를 충분히 반영하지 못하는 일원화된 체육시설과 프로그램은 많은 장애인들에게 불편함을 초래하고 있습니다.
이러한 현실을 개선하기 위해, 서울특별시장애인체육회에서는 장애 특성에 맞춘 체육시설 및 프로그램 개발에 집중하고 있습니다. 다양한 장애 유형을 고려한 맞춤형 체육 활동을 제공하여, 누구나 편안하고 안전하게 스포츠를 즐길 수 있도록 노력하겠습니다.

Q3. 사무처장이라는 직급에 올랐을 때 꼭 이루고 싶은 목표가 있으면 말씀 부탁드립니다.

A. 첫째, 서울시 자치구장애인체육회의 안정화를 통해 장애인 생활체육의 기반을 더욱 단단히 다지는 것입니다. 생활체육이 활성화되어야 장애인들이 스포츠를 통해 신체적·정신적 건강을

증진하고, 사회적 교류의 기회를 넓힐 수 있습니다. 이를 위해 조직 운영을 체계적으로 정비하고, 장애인이 보다 쉽게 스포츠를 접할 수 있도록 접근성을 높이는 다양한 방안을 마련하겠습니다.

둘째, 단기적인 경기 성적에 집중하기보다는 장애인체육의 지속 가능성을 위한 체계를 구축하는 것입니다. 생활체육과 전문체육이 자연스럽게 연계될 수 있도록 시스템을 마련하고, 체계적인 선수 육성 프로그램과 지속적인 지원 체계를 강화하여 장애인체육이 안정적으로 성장할 수 있도록 하겠습니다.

마지막으로, 올해 서울에서 개최되는 국제패럴림픽위원회(IPC) 총회를 성공적으로 개최하는 것입니다. 이 총회는 대한민국 장애인체육의 위상을 국제적으로 알리고, 향후 발전 방향을 모색하는 중요한 자리입니다. 철저한 준비를 통해 성공적인 개최를 이루어내고, 이를 계기로 국내 장애인체육 환경이 한 단계 도약할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

이러한 목표들을 이루기 위해 지속적으로 노력하며, 장애인체육이 더욱 발전하고 많은 분들이 스포츠를 통해 새로운 기회를 가질 수 있도록 최선을 다하겠습니다.



NEWS

서울특별시선수단, 제22회 전국장애인동계체육대회 종합 2위 차지

서울특별시선수단(단장 오세훈)이 2월 11일부터 14일까지 강원특별자치도에서 열린 '제22회 전국장애인동계체육대회'(이하 동계체전)에서 종합 2위를 차지하는 우수한 성과를 거두었습니다. 서울특별시선수단은 이번 동계체전에 7종목(알파인스키, 스노보드, 크로스컨트리, 바이애슬론, 아이스하키, 컬링, 빙상), 130명(선수 71명, 지도자 15명, 임원 및 관계자 44명 등)이 참가하여 총 52개(금21, 은13, 동18) 메달과 28,806.80 점을 획득했습니다.

서울특별시 자치구장애인체육회 임원 간담회 개최

서울특별시장애인체육회는 2월 25일 서울올림픽파크텔 런던홀에서 '서울특별시 자치구장애인체육회 임원 간담회'를 개최했습니다. 간담회에는 서울특별시장애인체육회 황재연 수석 부회장, 정희영 부회장, 권익태 사무처장을 비롯한 자치구장애인체육회 임원(수석부회장, 실무부회장, 사무국장) 37명이 참석하여, 서울특별시장애인체육회와 자치구장애인체육회의 발전과 협력을 위해 의견을 나누는 뜻깊은 시간을 가졌습니다.

BALANCE

전지적 독자 시점

<서울스포츠> 내 마음속 최고의 선수를 알려주세요!

독자 여러분만의 최애 선수를 뽑아주세요. 보내주신 의견은
전문가와 독자들의 순위 비교 칼럼 '전지적 스포츠 시점'에
반영됩니다.

05+06월호에서 다룰 종목은 축구입니다.
독자 여러분이 생각하는 '내 마음속 최고의
축구 선수 1~5등'을 선정하고 그 이유를
작성해 주세요. 추첨을 통해 상품을 드립니다.
나만의 최애 스포츠 선수를 위해
지금 바로 참여하세요!

참여 방법

1. <서울스포츠> 웹진 이벤트 페이지 접속
2. 내가 생각하는 1~5등 축구 선수와 이유 작성
3. 제출하기를 누르면 응모 완료!

참여 기간

4월 11일까지

당첨 선물

추첨을 통해 10명에게 커피 기프트콘(1만 5,000원
상당) 상품을 드립니다.



이벤트 참여하기

동행·매력
특별시서들

SEUL
MYSOUL

제2회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제 MY PACE Hangang Triathlon Festival

2025. 5.30. 금(Fri) ~ 6.1. 일(Sun) **뚝섬한강공원**
Ttukseom Hangang Park

주최 서울특별시 서울시체육회 주관 heyway

ENJOY THE RACE
AT YOUR OWN PACE

[triple.global]



[네이버 예약]





“운동에서 천재란 없습니다.
재능보다도 노력과 끈기가 중요합니다.”

- 황영조 선수

QR코드를 통해 웹진 <서울스포츠>와
서울특별시체육회의 소식을 빠르게 만나보세요.



웹진



홈페이지



블로그



유튜브



인스타그램



카카오채널