

서울스포츠 서울

SPORTS SEOUL CULTURE

스포츠의
영향력
IMPACT ON



2025 No.395
05 + 06



ENERGY

스포츠 스피릿	04
- 오늘 하루 운동	
- 2025 전국생활체육대축전	
스포츠 블리스	10
① 경계 너머 스포츠의 저력	
② 문화 발전의 동력, 스포츠 팬덤	
③ 스포츠에서 찾는 단어의 유래	
스포츠 테크	20
야 너두 건강관리 할 수 있어	
손목닥터 9988+	

UNITY

스포츠 한걸음	24
모두의 체육관, 한강으로 모여라!	
2025 찾아가는 체육관	
서울, 체육으로 잇다	28
건강한 도시를 향한 발걸음	
양천구체육회	
스포츠 현장 톡톡	30
올인원 스포츠, 끊임없이 페달을 밟는 자전거연맹을 만나다	
서울특별시자전거연맹 오대윤 회장	
슬기로운 체육생활	32
고요한 테이블 위에서 벌어지는 소리 없는 두뇌 싸움	
양천구브리지협회	

PASSION

전자적 스포츠 시점	36
한국 축구의 레전드를	
찾아서	
시작하는 즐거움	38
한강 따라 떠난	
봄날의 라이딩	
서울 속 운동장	44
서울 총잡이들	
여기로 모여라	
스포츠를 담다	48
코트 위의 드라마 : 배구	

BALANCE

스포츠 뉴웨이브	52
축구도 풋살도 아닌 뉴 K-스포츠	
필פות	
온 앤 오프	54
충분한 운동물입과	
모자란 운동종독으로 건강 지키기	
SSC & SSAD 뉴스	56
전자적 독자 시점	62



@07.04h1

오늘 하루 운동

두 발을 힘차게 굴러 뵙니다.
코끝을 스치는 꽃나무의 달큰한 향기,
등을 밀어주는 바람의 손짓,
모두 우리를 향한 응원처럼 느껴지네요.
조금씩 속도를 올려 보기로 해요.
끝내 우리는 멋진 곳에 닿을 거예요.

@nambujang80



여러분의 운동 라이프를 한 컷의 사진으로 보여 주세요!
다음 7+8월호 주제는 ‘클라이밍’입니다.

이벤트 안내

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

참여 기간 5월 30일(금)까지

당첨 선물 스타벅스 아메리카노 Tall 1잔



@fehyo19



@yoonzeomii

@sso.ming_



@heeee_cheol_



@kiwi_fitreak



서울특별시 생활체육인들의

빛나는 도전

2025 전국생활체육대축전

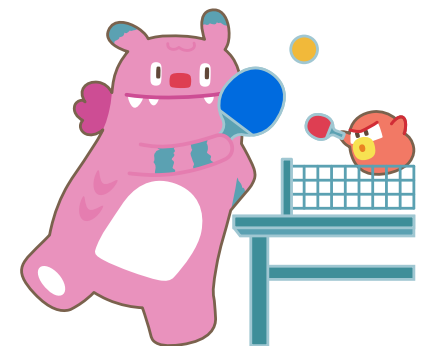
전국의 생활체육 동호인들이 스포츠로 하나 되는 자리가 마련되었다.

지난 4월 24일부터 3일간 목포에서 열린 2025 전국생활체육대축전이 바로 그것.

올해 전국생활체육대축전에서는 전국 17개 시도의 체육인들이 참가해

뜨거운 열전을 펼치며 생활체육의 건강한 즐거움을 누렸다.

그중 우수한 성적을 거둬 종합 3위를 달성한 서울특별시 선수단의 빛나는 순간들을 담았다.





스포츠로

하나 되기

퇴근 후 취미를 보기 위해 발걸음을 바빠하는 사람들.
주말에 시간을 내 팝업스토어를 찾아 인증샷을 남기는 사람들,
한정판 굿즈를 갖기 위해 오픈런을 하는 사람들.
이들의 공통점은 모두 '스포츠 팬'이라는 거다.
요즘 '스포츠'는 단순히 개인의 건강만으로 끝나지 않는다.
이른바 '덕질'할 맛 나는 콘텐츠를 제공하고,
여러 산업과의 콜라보레이션으로 새로운 팬층을 양산하기도 한다.
스포츠는 세상을 하나로 만든다. 이것이 진짜 스포츠의 힘이다.

최근 '스포츠'의 기세가 무섭다. 의류, 식음료, 캐릭터 산업 등이 프로 스포츠와의 협업을 통해 팬들을 공략하는가 하면, 각 구단의 콘셉트로 꾸며진 팝업스토어는 입소문을 타고 관광 명소로 자리잡고 있다. 다양한 분야에서 활용되고 있는 스포츠의 파급력에 대해 이야기한다.

스포츠+a 경계 너머



1



2

1. KBO 팝업스토어 'KBO ROAD' 굿즈
2. 삼성 라이온즈 굿즈 라팍이 시팅 인형
3. SPC삼립에서 출시한 크보(KBO)빵

보다 넓어진 스포츠의 영향력

오랫동안 스포츠는 기업 마케팅의 핵심 전략으로 활용되어 왔다. 기업들은 유명 선수나 스포츠 이벤트를 후원함으로써 자사 로고와 광고를 자연스럽게 노출하여 새로운 고객을 유치하는 데 힘써왔을 뿐 아니라 브랜드의 이미지와 가치를 높이고자 노력했다. 이러한 효과 덕분에 나이키와 아디다스 같은 스포츠 브랜드는 물론 롤렉스, 기아와 같은 비스포츠 브랜드 또한 스포츠를 효과적인 커뮤니케이션 수단으로 활용하고 있다.

이처럼 최근 분야를 막론하고 다양한 산업의 기업들이 프로 스포츠 구단과 협업하여 소비자 공략에 나서고 있다. 특히, MZ세대와 어린이를 효과적으로 공략하기 위해 구단들은 인기 캐릭터를 활용한 다양한 마케팅을 펼치는 중이다.

MZ세대 팬들을 겨냥한 브랜드 마케팅

모든 프로 스포츠 구단은 고유의 마스코트를 보유하고 있으며 이를 활용해 다양한 마케팅 활동을 진행한다. 마스코트는 팀을 상징할 뿐만 아니라 굿즈 판매는 물론 최근에는 식음료 및 의류 등 다양한 산업 분야로 확장되어 활용되고 있다. FC서울은 세븐브로이맥주와 손잡고 '서울 1983'를 출시해 40만 캔 이상의 판매고를 올렸으며 한화 이글스 역시 마스코트 위니를 활용해 지역 수제 맥주 업체인 금강브루어리와 '독수리 라거'를 출시했다. KBO가 최근 각 구단의 마스코트를 활용해 SPC 삼립과 함께 출시한 '크보(KBO)빵'은 3일 만에 100만 개 이상의 판매를 기록하며 팬들로부터 폭발적인 관심을 얻었다. 특히, 스포츠 경기가 열리는 날에는 맥주와 간식류 매출이 증가하는 만큼, 앞으로도 계속해서 스포츠 구단과 식음료 산업간 협업은 증가할 것으로 기대된다.



3

스포츠의 저력



1



2



3

어린이 팬을 저격한 캐릭터 마케팅

스포츠 마케팅이 활용되고 있는 또 다른 분야 중 하나는 의류 산업이다. 최근 무신사는 KBO, K리그와 협업해 ‘고 팀 무신사(GO TEAM MUSINSA)’ 캠페인을 전개했다. 무신사는 희소성(Scarcity) 전략을 활용해 다양한 프로 구단의 한정판 유니폼과 볼캡 등을 판매했으며 팝업스토어를 통해 팬 참여형 이벤트도 진행했다. 이 협업으로 무신사는 스포츠팬들을 겨냥해 새로운 수익을 창출하고자 했으며, 자사 플랫폼을 사용하지 않던 잠재 고객에게 스포츠라는 매개체를 통해 효과적으로 접근했다. 이처럼 열성적인 스포츠 팬들은 자신이 응원하는 팀과 캐릭터에 깊은 감정적 유대감을 형성하기에, 프로 스포츠 구단을 활용한 마케팅은 단순히 일회성 이벤트에 그치지 않고 고객의 충성도를 높이는 지속 가능한 파트십 전략으로 활용되고 있다.

어린이 팬들에게는 캐릭터를 활용해 보다 친근하게 다가가고 있다. 어린이에게 친숙한 캐릭터를 활용해 경기 시작 전, 중간, 종료 후까지 다양한 마케팅 활동을 제공하면, 어린 팬들이 더욱 편안하게 경기장을 찾고 의미 있는 경험을 할 수 있다. 또한, 기업의 입장에서도 프로 구단과의 협업을 통해 자사 캐릭터의 세계관을 확장할 수 있을 뿐 아니라 주요 고객인 어린이들과 소통하는 새로운 기회를 열 수 있다. 이러한 잠재적 효과로 인해 여자프로농구 KB 스타즈는 애니메이션 제작사 로이비주얼과 협력해 로보카폴리 캐릭터를 활용한 마케팅을 진행했다. KB 스타즈의 유니폼을 착용한 로보카폴리 캐릭터들은 경기장 곳곳에 등장해 어린 팬들과 포토타임을 가지는가 하면, 실제 완구 제품도 경기장에서 함께 판매하며 팬들의 사랑을 받았다. 이러한 협업은 KB 스타즈와 로이비주얼 모두에게 윈윈(win-win) 전략이 될 수 있다.

1. 오드삭스에서 출시한 최강야구 콘셉트 굿즈
2. 두산 베어스x캐릭터 ‘망그려진 곰’
3. 하나은행이 K리그 팬들을 겨냥해 출시한 카드상품
4. K리그와 콜라보레이션 한 산리오 캐릭터즈 키링 굿즈



4



5

5. FC서울이 세븐브로이스 맥주와 손잡고 출시한 서울 1983
6. FC서울x크레용 신짱 포스터
7. 기아 타이거즈x티니핑 포스터

이외에도 한국프로축구연맹, 산리오코리아, ㈜코리아세븐은 롯데월드 타워에서 K리그와 산리오 캐릭터 협업 제품을 선보였다. 마이멜로디와 쿠로미 등 어린이에게 친숙한 캐릭터를 활용해 팀 유니폼, 머플러 등 다양한 제품을 출시했을 뿐 아니라 포토존과 어린이 축구 클리닉 등 다양한 현장 이벤트를 진행하여 어린이 팬들에게 잊지 못할 경험을 제공했다.

글을 쓴 장원석 교수는 경희대학교 골프경영학과를 졸업한 후, University of Florida에서 석사 학위(스포츠경영학 및 광고 분야)와 박사 학위(스포츠 경영학)를 취득하였다. 이후 미국 Texas Tech University 광고학과에서 조교수로 재직하였으며, 현재는 성균관대학교 스포츠과학과에서 스포츠 커뮤니케이션 전공 교수로 재직 중이다.

프로 스포츠 구단과 리그 입장에서는 현재 어린이 팬이 직접 기여하는 수익이나 가치가 크지 않을 수 있다. 하지만 장기적 관점에서 살펴보면 어린 시절부터 구단과 리그에 대한 애정을 형성한 팬은 잠재적 VIP 고객이 되어 더 오랜 기간 동안 리그와 구단에 더 많은 소비를 할 가능성이 높기 때문에 앞으로도 어린이 팬들을 대상으로 하는 협업 마케팅은 계속해서 증가할 것으로 보인다.



6



7

Fandom



팬클럽에서 팬덤으로

한국에서 ‘팬덤’이라는 용어가 쓰이기 시작한 건 1990년대 말 1세대 아이돌이 등장하면서부터다. ‘팬덤(Fandom)’은 팬(fan)과 덤(dom)의 합성어다. 팬은 ‘fanatic’의 줄임말로 ‘열정적인 지지자’를 의미하고, ‘dom’은 주로 접미사로 쓰이면서 ‘~의 영역’ 혹은 ‘~의 집단’의 의미가 있다. 이런 관점에서 팬덤은 특정 대상을 좋아하는 팬들의 집단을 포괄적으로 지칭하면서 이와 관련해 파생된 여러 현상을 함께 담아내는 개념으로 자리 잡게 되었다.

팬덤의 대상은 매우 다양하다. 연예인이나 정치인 등 사람일 수도 있고, 영화나 문학처럼 특정 장르의 문화일 수도 있고, 게임이나 스포츠 종목일 수도 있다. 팬덤의 특징은 다양하다. 좋아하는 대상을 향한 강한 집착과 열정으로 이른바 ‘팬질’에 자발적으로 나서는 한편, 같은 대상을 좋아한다는 공동체 의식을 통해 다양한 활동을 함께 펼친다. 나아가 이런 모든 게 쌓여 사회적, 문화적 현상으로 도출된다. 이것이 바로 팬덤이다.

스포츠 분야의 팬덤

2000년대 들어 K-Pop의 인기 덕분에 팬덤이라는 용어가 대중에게 각인되기 시작했지만, 사실 스포츠 분야에서도 팬덤의 씨앗은 이미 오래전부터 싹이 터 있었다. 프로야구팀을 향한 팬덤과 ‘붉은 악마’로 상징되는 국가대표 축구팀을 향한 팬덤이 그것이다.

프로야구팀 팬덤은 출범 초기 자기 고향 팀을 열광적으로 응원하는 데서 그 기원을 찾을 수 있다. 붉은 악마가 탄생시킨 국가대표 축구팀 팬덤은 1998 프랑스월드컵을 기점으로 발화돼 2002 한일월드컵에서 거리 응원이라는 모습으로 폭발했다. 이후 K리그 축구팀들의 서포터 모임이 그 열기를 이어받았다. 프로야구팀 팬덤은 TV 예능 프로그램의 소재가 되기도 했다. 지난해 ENA에서 방영된 <찐팬구역>은 한화 이글스 팬들의 의리가 방송의 주요 콘셉트였다. 프로축구는 팬덤이 기적을 만들어내기도 했다. 연고지의 프로축구팀이 지역을 떠난 후 자체적으로 시민구단을 만들고 하부 리그를 떠돌다 마침내 1

문화 발전의 동력 스포츠 팬덤

뭔가를 좋아하는 힘이 모이면 세상을 바꿀 수 있다는 관점에서 팬덤은 현대 사회를 움직이게 하는 에너지원 중 하나다. 자발적인 참여와 성숙한 시민 의식으로 한국 스포츠 문화 발전에 중요한 동력이 되고 있는 한국의 스포츠 팬덤 현상을 짚어 본다.



부로 승격한 FC안양의 동화 같은 이야기는 팬덤의 헌신이 끌어낸 거나 마찬가지다.

지난 4월 멋진 챔피언 결정전을 보여 준 여자 프로배구도 팬덤이 종목의 인기를 견인했다. 김연경 선수와 인도네시아 출신 메가 선수가 대표적이다. 특히 메가 선수의 인기는 한국을 넘어 인도네시아까지 들썩이게 했다. 메가 선수를 향한 한국 팬들의 열광은 인도네시아에서 한국에 대한 이미지를 더욱 좋게 형성하는 데 기여했다.

스포츠의 가치를 높이는 팬덤

메가 선수의 사례에서 보듯 팬덤의 영향력은 지대하다. 팬덤 또한 자기들이 추앙하는 대상에게 누가 미치지 않도록 경기장 안팎에서 다양한 노력을 펼친다.

무엇보다 스포츠 팬덤은 건전한 응원 문화를 펼치기 위해 솔선수범한다. 사실 과거에만 해도 야구장이나 축구장에서 과열되고 흥분된 응원을 접할 때가 많았는데, 최근의 팬들은 상호 존중과 페어플레이를 강조하는 문화를 이끌어 가고 있다.

팬덤이 중심이 된 사회공헌 활동 또한 빼놓을 수 없다. 손흥민 선수와 김연아 선수의 팬덤을 예로 들면, 이들은 오래도록 봉사과 기부를 해왔다. 물론 다른 종목 선수들의 팬덤도 선수 생일을 기념해 선수의 이름으로 기부한다거나 단체로 봉사활동에 나서곤 한다. 팀과 연계해서 사회공헌 활동을 벌이기도 한다. 기부 캠페인, 연탄 나눔, 헌혈 캠페인, 재난 지역 봉사 등 다양하다. 이런 활동은 한국 사회에 선한 영향력을 끼치는 요인이 되고 있다. 한국의 스포츠 팬덤은 팬들의 자발적인 참여와 성숙한 시민 의식을 보여 주며 한국 스포츠 문화 발전을 이끌고 있다. 즉 다양한 방식으로 한국 사회에 긍정적인 변화를 불러일으키고 있는 것.

이런 관점에서 스포츠 팬덤은 우리 사회에 시사점을 제시하고 있다. 페어플레이 정신과 연대 의식이 바로 그것이다. 페어플레이를 통해 상대를 존중하며 선한 영향력으로 함께 연대하는 스포츠 팬덤의 가치가 한국 사회를 더욱 따뜻하게 만들지도 모른다.

글을 쓴 강대호는 문화산업 분야에 20년 이상 몸을 담고 있었으며, 도시와 문화, 세대 등 한국 사회를 움직이는 담론에 관심이 많다. 관련한 주제로 다양한 매체에 칼럼을 연재하고 있다. 저서로는 『도시 탐험 서울 강남』 등이 있다.

Culture

경마에서 온 단어

출마-낙마

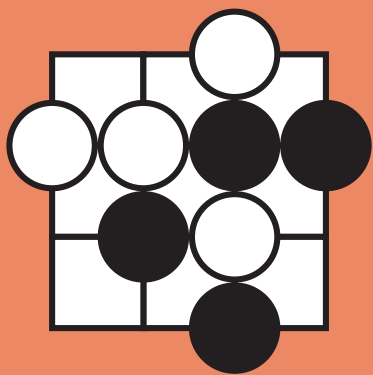
선거에 후보로 도전하기 위해서는 ‘출마 선언’을 해야 한다. ‘출마(出馬)’란 말 그대로 뜻을 풀면 ‘말을 타고 나가다’라고 해석되는데, 이는 본래 경마에서 쓰이던 말로 기수나 경주마들이 참가하는 것을 칭한다. 뿐만 아니라 과거에는 말을 타고 나가는 것이 곧 ‘곧 전쟁에 나간다’라는 의미이기도 했다. 그러므로 ‘출마’란 전장으로 향하는 마음가짐으로 선거의 첫 시작에 임한다고 해석할 수 있다.

출마의 반대말인 ‘낙마(落馬)’는 표면적으로는 ‘말에서 떨어진다’라는 표현이지만, 관직에 오르지 못했거나 선거 중 타의에 의해 경쟁에 빠지게 되었을 때 ‘낙마했다’라는 표현을 주로 사용한다.



스포츠 속에서 찾는

일상에서 무의식중에 쓰는 단어들을 뜯어보면 재미있는 이야기가 숨어 있다. 그중 스포츠 용어가 기원이 된 말도 많다고 한다. 알고 보면 더 흥미진진한 스포츠 용어의 세계를 소개한다.



바둑에서 온 단어

신의 한 수

바둑판을 앞에 두고 상대방에게 말한다. “한 수 뒤 보게.” 이처럼 바둑에서는 나와 상대가 번갈아 두는 횟수를 셀 때 ‘수’를 단위로 쓴다. 이밖에 ‘한 수 위’, ‘수가 얕다’ 등 바둑을 두는 기술이나 수준을 이야기할 때도 ‘수’를 쓴다. 여기에서 ‘수’는 손 수(手)를 쓰는데 바둑이란 손으로 하는 스포츠이기 때문이다.

여기까지 설명하면 바둑에서 유래된 용어임을 유추할 수 있는 단어가 많다. 얇은 속임수로 상대방에게 이득을 꾀하는 수인 ‘꼼수’, 승패를 좌우하는 결정적인 수인 ‘승부수’, 상대방에게 더 유리한 수인 ‘자충수’ 등이 그렇다.

‘신의 한 수’ 또한 마찬가지. ‘신의 한 수’는 바둑판 위에서 어려운 상황을 역전시킬 만한 뛰어난 수거나 신이 두었다고 여겨질 만큼 기가 막힌 수를 말하는데, 일상에서는 보다 가벼운 의미로 결정적인 선택을 했을 때 ‘신의 한 수’라는 표현을 사용하곤 한다.

축구에서 온 단어

리즈 시절

누군가의 황금기를 가리켜 ‘리즈 시절’이라고 말한다. 지금에야 관용어처럼 쓰이는 이 단어에는 사실 해외 축구의 역사가 담겨 있다. ‘리즈’는 잉글랜드 EFL 챔피언십 프로 축구단인 ‘리즈 유나이티드FC’의 줄임말이다. 이 구단이 어째서 ‘리즈 시절’을 대표하는 단어가 되었을까.

때는 바야흐로 박지성이 맨체스터 유나이티드FC(이하 맨유)에서 활약하던 시기. 리즈 유나이티드FC 소속선수 앨런 스미스가 박지성보다 한해 먼저 맨유에 입단했는데, 그가 옛 소속팀 시절만큼의 기량을 보여 주지 못했던 것. 이 무렵 박지성을 계기로 국내에 해외 축구팬이 대거 생성되었는데, 그들이 ‘앨런 스미스 리즈 시절부터 좋아하던 팬으로서, 안타깝다’라는 식의 말을 했고 이를 계기로 현재까지도 ‘리즈 시절’이 황금기를 대신하는 말로 쓰이고 있다.

e-스포츠에서 온 단어

쿨타임

‘쿨타임(Cool Time)’이라는 단어를 이해하기 위해서는 ‘쿨다운(Cool Down)’이라는 표현을 먼저 알아야 한다. 기계나 장비가 오래 가동되어 뜨거워진 상태에서 충분히 식을 때까지 기다리는 과정을 쿨다운이라 하는데, 게임에서는 이런 개념을 차용해 강력한 기술 한 방을 쓴 다음 다시 쓰기 위해 기다리는 시간을 ‘쿨타임’이라고 표현하고 있다.

e-스포츠의 원조 격인 스타크래프트, 롤의 전신 격인 워크래프트 등의 게임에서 유저들은 어떤 기술이나 스킬을 재사용하기 위해 일정 기간 대기시간을 가져야 했고, 이 시간이 도래하면 ‘쿨타임 찼다’라고 표현했다. 최근에는 게임에 국한되지 않고 일상에서 종종 쓰이는 모습을 발견할 수 있다. 예를 들어 친구끼리 오랜만에 약속을 잡을 때 ‘쿨타임 찼으니 보자!’라는 식으로 사용하고 있다.

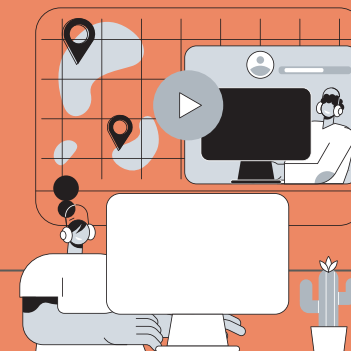
야구에서 온 단어

하이파이브

성공적인 순간이나, 칭찬이 필요할 때 우리는 상대방에게 손바닥을 내밀며 ‘하이파이브!’라고 외친다. 상대와 나의 손뼉이 맞부딪혀 ‘ 짹!’ 하는 순간 비로소 희열을 확실하게 느낀다. 이처럼 손을 높게 들고 다섯 손가락을 편 채로 서로 맞부딪히는 행위인 하이파이브는 성공, 기쁨, 응원 등의 감정을 배로 만들어 준다. 이 행위의 시작은 1977년으로 돌아간다. LA다저스 소속 야구선수 글랜 버크가 30번째 홈런을 치고 선수석으로 돌아오던 더스티 베이커를 향해 경중 뛰며 머리 위로 손바닥을 뽐냈고, 더스티 베이커는 본능적으로 손을 뻗어 맞부딪혔다. 이것이 최초의 하이파이브라고 한다.

이후 야구 경기에서 선수들은 홈런 또는 승리 세리머니로 자연스럽게 하이파이브를 하기 시작했고, 시간이 지나 현재는 스포츠 경기장이 아닌 어디서든 상대와 기쁨을 나누기 위해 손바닥을 마주친다.

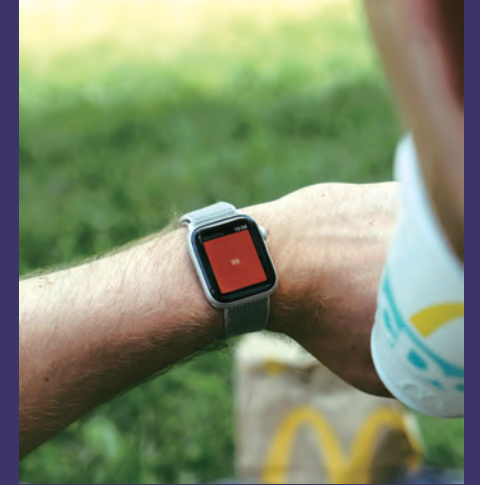
단어의 유래





운동만큼 알찬 자기 투자가 있을까. 어떤 운동을 해야 할지 몰라 아직 시작조차 못했다면 지금부터라도 용기를 가지고 무엇이든 시작해보자. 자신만의 운동 루틴을 세워 건강을 행기는 건 기본 운동 팁을 공유하며 운동을 꾸준히 하도록 도움을 주는 ‘손목닥터 9988+’가 우리 곁에 있으니까.

야 너두 건강 관리할 수 있어 손목닥터 9988+



오늘부터 건강해질 결심

바야흐로 ‘오운완(오늘 운동 완료)’의 시대다. ‘피할 수 없다면 즐겨라’라는 말이 있듯 꾸준히 건강을 관리하기 위해 즐겁게 운동하는 사람들이 늘고 있다. 이들은 운동을 통해 건강해지는 건 물론 즐거움과 기쁨을 채우고자 하는 열망이 강하다. 요즘 MZ세대들은 어렵거나 거창한 목표가 아니더라도 짧은 시간을 내어 누구나 실천할 수 있는 운동을 즐긴다. 이를 다양한 수단을 활용해 타인에게 인증하는 게 그들의 라이프 스타일이다.

덕분에 꾸준한 건강 관리를 돕는 앱들도 인기를 얻고 있다. ‘손목닥터 9988+’도 그중 하나다. 이 앱은 서울시민이 99세까지 88(팔팔)하게 살 수 있도록 도와주는 서울시의 스마트 건강관리 플랫폼이다. 19세 이상 서울시민이라면 누구나 인증 후 무료로 이용할 수 있다.

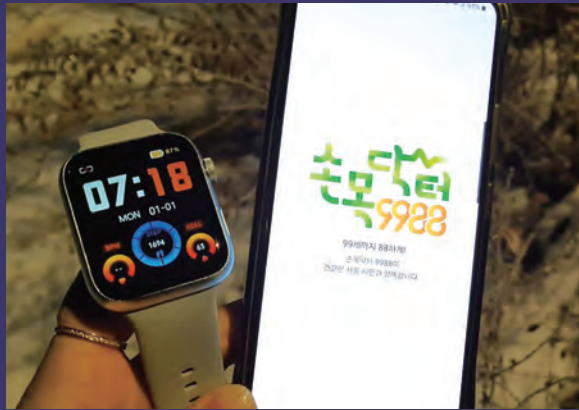
2021년 첫선을 보인 손목닥터 9988+는 현재 서울시민 5명 가운데 1명이 이용할 만큼 인기를 얻고 있다. 지난해 10월 대대적으로 개편하면서 본인 인증과 닉네임만 입력하면 즉시 가입하도록 절차가 간소화됐다. 가입하는 문턱을 낮춰 이 앱이 꼭 필요한 어르신들도 쉽게 이용할 수 있게 된 셈이다. 앱을 클릭하면 서울시 마스코트인 해치가 첫 화면에 등장하고 건강지식, 건강밥상 등의 건강 콘텐츠부터 내 걸음 수와 운동, 식사 같은 활동 내역까지 한 번에 확인할 수 있다.



손목닥터 9988+ 사용 Kick

제아무리 좋은 앱도 직접 써봐야 자신에게 맞는지 알 수 있는 법이다. 손목닥터 9988+의 장점은 해이해지는 마음을 다잡고 건강관리를 실천할 수 있도록 곳곳에 동기부여 요소를 심어 놓았다는 점이다. 걷기는 기본이고, 식단을 통한 건강도 체크할 수 있다. 걷기 미션보드에서 오늘의 걸음 수, 소모 칼로리, 소요 시간, 이동 거리를 확인할 수 있으며, 스마트워치를 연동하면 보다 편리하게 다양한 건강 데이터를 기록할 수 있다. '오늘의 건강기록'에서는 몸무게, 식단, 혈당, 혈압, 컨디션을 기록해 매일매일 건강상태를 파악할 수 있다. 또한 대사증후군 같은 만성질환도 관리해준다. 대사증후군이란 허리둘레, 혈압, 혈당, 중성지방, 비만 등 위험 인자가 세 가지 이상 해당하는 상태를 말한다. 대사증후군은 꾸준한 관심과 지속적인 관리가 핵심이다. 보건소에서 대사증후군 관리를 받고 있다면 손목닥터 9988+와 연계해 검사 결과와 수치를 모니터링할 수 있다.

마음 건강관리도 가능하다. 우울증, 스트레스, 알코올중독, ADHD 등 10여 종의 검진을 제공하며, 자신의 마음 상태를 쉽게 체크할 수 있다. 필요하다면 보건소에서 전문 상담도 받을 수 있다.



현금처럼 사용하는 '앱테크'

손목닥터 9988+는 앱테크(앱+재테크) 기능도 겸비하고 있다. 앱을 이용하면 현금처럼 사용할 수 있는 포인트를 적립할 수 있으니 놓치지 말 것. 하루 8,000보(70세 이상 참여자는 5,000보) 이상 걸으면 200포인트, 식단이나 생활습관을 입력하는 설문조사에 참여하면 1,000포인트 등 최대 10만 포인트까지 적립할 수 있다.

식단 관리, 운동에 지쳐 다 놓아 버리고 싶을 땐 챌린지에 참여해보자. 200만 이용자와 함께 다양한 챌린지를 하다 보면 포기하고 싶은 순간을 이겨내는 데 도움이 된다. 무엇보다 챌린지에 참여하면 추가로 포인트도 쌓을 수 있어 일석이조다.

적립한 포인트는 서울페이로 전환해 병원, 편의점 등에서 현금처럼 사용할 수 있고, 따릉이 이용 쿠폰도 구매할 수 있다. 포인트 유효기간은 적립일로부터 1년 이내이니 참고할 것. 건강관리에 어려움을 느끼는 초보자라면 '손목닥터 9988+' 앱과 함께 시작해 보자. 관리하는 재미가 운동하는 재미로 이어지는 걸 알게 될 테니까.

손목닥터 9988+ 이렇게 사용하세요!

01



서울시민/직장인 인증하세요.

02



하루에 8,000보 이상 걸으며 건강을 챙겨요.

03



스마트워치와 연동해 건강데이터를 기록해요.

04



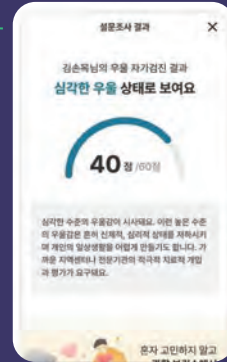
오늘의 건강을 기록하고 포인트를 받아요.

05



대사증후군을 비롯한 건강통계를 확인해요.

06



나의 심리 상태를 파악해 전문가의 도움을 받아요.

07



다양한 사람들과 챌린지를 즐겨요.

08



획득한 포인트를 서울페이로 전환해 보세요.



구글플레이 스토어
다운로드



앱스토어
다운로드



원스토어
다운로드

2025 찾아가는 체육관

a
visiting
gym



QR코드를 스캔해
찾아가는 체육관 현장을
만나 보세요.

모두의 체육관, 한강으로 모여라!

산뜻한 봄바람이 기분 좋게 부는 4월의 어느 날.
독서한강공원에 가족, 친구, 연인 등 많은 사람이 모여
'2025 찾아가는 체육관'을 즐겼다. 함께 운동하고,
상품도 받으며 좋은 추억을 쌓았던 현장을 소개한다.

봄바람 맞으며 즐기는 운동 한마당

따뜻해진 날씨에 많은 사람들이 운동 삼아 소풍 삼아 집 밖을 나왔다. 오랜만에 바깥 나들이에 나선 이들에게 생활체육 참여의 기회를 열어 주고자 서울특별시체육회(이하 서울체육회)가 ‘2025 찾아가는 체육관’을 운영한다. 서울시민이라면 누구나 참여할 수 있는 ‘찾아가는 체육관’은 올해 4월부터 12월까지 진행되며, 한강공원에만 국한되어 있던 작년과 달리 올해는 독섬 및 여의도 한강공원, 덕수궁, 각 자치구별 명소 등으로 장소를 확장했다. 또한, 9종목 20회로 운영되던 것을 플로어컬링, 핸들러, 디스크골프, 후크볼, 티볼, 한궁, 미니농구, 미니골프, 피클볼, 셔플보드 등 10종목 60회로 대폭 늘렸다. 규칙과 게임 방식이 어렵지 않은 종목들로 마련해 어린아이부터 거동이 불편한 어르신까지, 체격과 나이에 제한 없이 모두 즐길 수 있는 종목들로 구성했다.

지난 4월 15일, 독섬 한강공원에서 사람들이 ‘2025 찾아가는 체육관’을 즐기는 생생한 현장을 포착했다. 마침 독섬한강공원으로 나들이 나왔던 시민들은 “언제부터 시작해요?”, “뭐 하는 거예요?”라며 관심을 보였다. 그리고 운영이 시작됨과 동시에 평일 점심식사를 마친 직장인들, 오붓하게 데이트하는 연인, 꽃놀이를 나온 가족 등 삼삼오오 모여 마치 운동회에 참석한 듯 행복한 웃음꽃을 피웠다.



운동 하나에 도장 하나!

‘찾아가는 체육관’의 또 하나의 묘미는 스탬프를 채우는 것이다. 한 종목에 참가한 뒤 스탬프 카드에 도장을 하나씩 찍으면 되는데, 5개를 모으면 스트레칭을 하거나 운동 후 근육을 풀어줄 때 요긴하게 쓸 수 있는 고무밴드를 상품으로 받을 수 있다. 운동이란 그냥 즐겨도 즐겁지만 빈칸에 도장을 하나씩 차곡차

곡 모아 가는 시민들은 그 재미 또한 쏠쏠한 듯 보였다.

상품을 받을 수 있는 조건만 채운 뒤 돌아갈 수도 있지만 사람들은 이미 생활체육의 즐거움에 푹 빠진 듯 자연스레 다음 종목을 향해 발걸음을 옮겼다. 송지은 씨는 “딸과 산책하는 중이었는데, 우연히 지나가다 참여하게 됐어요. 처음 보는 종목도 많았지만 직원분들이 친절하게 설명해 주셔서 즐거운 시간을 보낼 수 있었어요.”라며 미소를 지었다. 박시아, 박채아 자매는 “플라잉디스크가 제일 재밌었어요!”라며 까르르 웃으면서 서둘러 다른 게임도 해 보자며 달려갔다. 이처럼 ‘찾아가는 체육관’은 단순한 운동 체험을 넘어, 일상 속 특별한 추억을 만드는 장이 됐다.

누구나 주인공이 되는 체육관

누군가는 처음 해보는 스포츠에 도전하며 긴장했고, 또 다른 누군가는 옆 사람의 응원을 받으며 성공의 기쁨을 나눴다. 바쁜 일상 속에서 늘 운동은 뒷전으로 밀리기 십상이다. 그럴 때 ‘찾아가는 체육관’이 도심 곳곳, 우리 삶 근처에서 쉽게 참여할 수 있는 운동 기회를 제공함으로써 운동이 주는 일상 속에 작

은 즐거움을 더하는 역할을 한다. 게다가 서로의 성적에 순위 를 매기지 않고, 각자 체력을 키우면서 동시에 ‘함께 하는 순간’에 더욱 큰 가치를 두고 있다. 앞으로도 ‘찾아가는 체육관’ 서울이 보다 건강한 도시가 될 수 있도록 곳곳의 시민들을 찾아가갈 예정이다. 운영 일정은 유튜브, SNS 등 다양한 채널을 통해 안내될 계획이다. 언제 어디든 시민들이 있는 곳이라면 체육관이 간다! 앞으로도 재미있는 종목의 스포츠들을 선보일 ‘찾아가는 체육관’에 많은 관심을 가져 보자.



mini-interview



서울시체육회 스포츠클럽팀 서성진 주임

남녀노소 상관없이 누구나 즐길 수 있는 활동들로 준비했는데 사람들이 즐기는 모습을 보니 뿌듯하네요. ‘찾아가는 체육관’은 덕수궁에서도 진행될 예정이니 많은 관심 부탁드립니다!

전인서, 이현승 부부

쌍둥이와 함께 독섬한강공원에 꽃구경하러 나왔는데, 이렇게 재밌는 활동을 하게 될 줄 몰랐어요! 특히 한궁이 제일 기억에 남는데, 점수가 전자식으로 채점되는 게 신기했어요.

박채아, 박시아 자매

플라잉디스크, 셔플 보드, 한궁, 플로어 컬링을 했어요. 네 종목을 체험해서 분홍색 고무 밴드도 얻었는데 선물을 받으니까 더 즐거운 것 같아요. 재밌는 활동 열어 주셔서 감사합니다!



건강한 도시를 향한 발걸음

양천구체육회

땀을 흘리는 것만으로도 오늘 하루가
좀 더 의미 있어질 수 있다. 행복한
삶을 위한 첫걸음이 바로 ‘건강’이라
는 모토로 구민들의 건강을 책임지고
있는 양천구체육회를 소개한다.

누구나 즐길 수 있는 스포츠의 장

양천구체육회는 ‘구민들의 건강지킴이’라는 슬로건 아래 생활체육 저변을 확대하기 위해 다방면의 노력을 펼치고 있다. 그 일환으로 27개 종목의 회원종목단체를 운영 중이며, 여기 에 참여중인 회원만 무려 2만 5천 명 수준에 육박한다. 게다가 실력도 제법 좋은 편이란 다. 축구 동호회는 상비군대회에서 여러 번 종합 우승한 경험이 있고, 배구 동호회 또한 대회에 출전했다 하면 늘 상위권을 기록한다. 이밖에도 여러 단체들이 연합회장배, 구청장기 등의 대회에서 걸출한 성과를 거두고 있다. 그도 그럴 것이 1973 사라예보 탁구 세계선수권 단체 전 금메달리스트 박미라 선수가 명예회장으로 자리하고 있으며, 1996 애틀랜타올림픽 유 도 은메달리스트 현숙희 선수 등 에이스 출신 선수들이 양천구체육회를 이끌며 자신들의 노하우를 아낌없이 풀고 있기 때문이다.

두 번째는 생활체육의 장을 마련하는 데도 열심이다. 청소년 풋살, 여성 축구, 게이트볼 등 다양한 종목의 스포츠교실을 진행하는 건 물론, 양천마라톤대회, 양천가족등산대회 등 온 가족이 참여할 수 있는 행사도 열고 있다. 특히 올해로 14회째를 맞이하는 양천마라톤대회는 매해 6천 명 이상의 구민이 참여할 정도로 지역을 대표하는 생활체육대회로 자리 잡고 있으며, 이처럼 구민 모두가 어우러져 즐길 수 있는 장을 통해 ‘체육’의 진정한 의미를 전하 고 있다.



mini-interview

양천구에서는 누구나 건강 하게!

김창호 회장

많은 사람들이 어울려 땀을 흘릴 때야 비로
소 지역이 건강해진다고 생각합니다. 이것
이 바로 양천구체육회가 바라는 모습이에
요. 앞으로도 더욱 많은 사람들이 ‘체육’으
로 하나될 수 있는 지역을 만들기 위해 노
력하겠습니다.



생활체육에 진심인 사람들

구민들의 건강을 지키고자 다방면으로 힘을 쏟는 양천구체육회의 중심에는 김창호 회장이
있다. 김 회장은 10여 년 전 양천구체육회 이사로 부임하며 체육회와의 첫 인연을 텃다. 이
후 감사, 부회장을 거쳐 올해 회장으로 부임했다. 저에게 최우선의 가치는 ‘변화’입니다. 그
바탕에는 합리성, 공정성, 투명성 등이 있겠지요. 일례로 제가 부임한 후 파크골프교실의 등
록 방식을 바꾸었습니다. 그간 선착순으로 회원을 모집하고 있었는데, 컴퓨터 활용에 익숙
하지 않은 분들이 번번이 신청을 놓친다는 이야기를 들었어요. 그래서 올해는 ‘추첨제’로 등
록 방식을 변경했습니다. 그랬더니 120명의 회원을 모집하는데 신청자만 960명이 몰린 거
예요. ‘손이 느려 파크골프 동호회에 들어가는 건 남의 일이라 생각했는데, 저에게도 희망이
생겼네요. 감사합니다.’라는 분들이 많았죠.” 뿐만 아니라 주말체육교실, 찾아가는 생활체육
서비스 등을 통해 유소년부터 어르신들까지 누구나 참여할 수 있는 프로그램을 통해 생활
체육의 문턱을 낮추고 있다.

그가 이토록 스포츠 활성화에 힘쓰는 이유는 땀의 가치를 알기 때문이다. 사람들과 함께 움
직이며 땀 흘리는 것만으로도 유대감이 끈끈해지고, 자신감이 높아지고, 일상에서의 도전
정신이 생기죠. 한마디로 삶의 활력이 생깁니다.”

양천구체육회는 모든 구민들이 ‘체육’이라는 공통분모를 통해 더 건강한 삶을 즐길 수 있길
꿈꾼다. 김 회장을 비롯해 양천구체육회 직원들이 ‘구민들의 건강지킴이’가 되겠다는 마음
하나로 정진하고 있으니, 그들의 꿈이 닿는 날이 머지않을 듯하다.

올인원 스포츠,

끊임없이
페달을 밟는
자전거연맹을
만나다

서울특별시자전거연맹 오대운 회장

all in one sport

Q1. 서울특별시자전거연맹 소개를 부탁드립니다.

A 서울특별시자전거연맹은 서울사이클연맹으로 시작해 1980년 4월 첫 창립총회 이후 출범되었습니다. 이후 2016년 전문체육과 생활체육을 통합해 서울특별시자전거연맹으로 새롭게 도약하였으며, 서울시 내 자전거 종목 발전과 활성화를 위해 서울시에 가입된 11개 자치구연맹 운영 및 선수 육성과 생활체육 보급을 위해 노력하고 있습니다.

Q2. 4대 회장으로 당선되며 연임에 성공하셨습니다.

소감을 이야기해 주신다면요?

A 지난 3대는 전임 회장의 직무 대행이었기에 이번이야말로 정식 취임의 한 기분입니다. 우선 무한한 책임감과 깊은 감사의 마음을 느낍니다. 연맹의 발전을 위해 헌신한 많은 분들이 계시는 와중에도, 제가 이 중책을 맡게 되어 영광입니다. 앞으로 서울시 자전거 발전을 위해 최선을 다하겠습니다.

Q3. 자전거는 전문 선수들뿐만 아니라 일반 시민들도 즐겨 하는 종목입니다. 자전거 타기의 활성화를 위해 어떤 노력을 하고 계시나요?

도 즐겨 하는 종목입니다. 자전거 타기의 활성화를 위해 어떤 노력을 하고 계시나요?

A 서울시장기, 회장기 등 생활체육 행사를 개최해 일반 시민들이 자전거 종목을 이해하고 즐길 수 있는 자리를 만들었습니다. 유소년 자전거 교육도 진행 중이고요. 아울러 올해에는 여러 재원을 마련해 대회를 다수 개최하고, 시민들이 참여할 수 있는 프로그램을 다채롭게 준비할 계획입니다.

Q4. 회장님이 생각하시는 서울특별시자전거연맹이 당면한 현황은 무엇인가요?

당면한 현황은 무엇인가요?

A 우선 체육 선수들이 훈련할 수 있는 전문 경기장, '벨로드롬'이 서울시에만 없다는 점입니다. 1988년 서울올림픽에서 진행했던 벨로드롬이 올림픽공원 내 존재하는데, 이 또한 오래 사용하지 않아 보수가 필요한 상황입니다. 서울시 선수들이 시외 지역으로 나가 훈련하는 일이 없도록, 서울시에 꾸준히 의견을 개진하고 예산을 확보하여 벨로드롬을 증축해야 할 것입니다. 두 번째로는 생활체육 활성화입니다. 서울시에는 25개의 자치구가 있으며, 현재 연맹에 가입된 자치구 연맹은 11구입니다. 아직 연맹이 창립되지 않은 자치구에 조직 결성을

유도하고, 더 많은 자치구가 함께 참여함으로써 서울 전체가 원팀으로 움직이는 연맹 체계를 만들어 나가려고 합니다.

Q5. 서울특별시자전거연맹의 장점에 대해 이야기해 주신다면요?

A 오랫동안 연맹을 유지하면서 생긴 네트워킹 및 완성도 높은 교육 프로그램을 갖추고 있으며, 우수한 인적 인프라를 가지고 있는 것이 가장 큰 장점입니다. 앞서 언급한 것처럼 전문 경기장이 없는 등 쉽지 않은 상황임에도 불구하고 우리 서울시 선수들은 워낙 실적이 좋으며, 국제 경기에 나가도 꼭 우수한 성과를 내는 편입니다.

Q6. 마지막으로 서울특별시자전거연맹의 목표에 대해 한 말씀 부탁드립니다.

A 제 임기 동안 전문 경기장을 구축하는 것이 가장 큰 목표입니다. 또한 재원을 확보해 선수들을 지원하고, 우수한 교육 프로그램을 통해 우리 서울시 선수들이 국제 무대에서 더욱 괄목할 만한 성과를 거둘 수 있도록 하겠습니다. 마지막으로 생활체육인과 엘리트 체육인이 함께할 수 있는 든든한 네트워킹 체계를 구축해 자전거 종목을 더욱 활성화할 예정입니다. 감사합니다.



워런 버핏과 빌 게이츠를 동시에 생각하면 자연스럽게 ‘부호’라는 이미지가 떠오르지만, 엄청난 재력가라는 점 외에도 한 가지 공통점이 있다. 바로 ‘브리지’에 폭 빠져 있다는 것이다.

고요한 테이블 위에서 벌어지는 소리 없는 두뇌 싸움

양천구브리지협회



매혹적인 두뇌 스포츠

브리지를 단순한 카드 게임이라고 생각했다면 지금부터 아주 놀라운 이야기를 접하게 될 것이다. 이 게임은 당신의 논리력, 추론 능력, 그리고 파트너와의 섬세한 소통 능력까지 요구하는 두뇌 스포츠이기 때문이다. 마치 체스처럼 전략적으로 사고하고, 포커처럼 심리전을 펼치며, 팀워크를 통해 승리를 쟁취하는 짜릿함을 선사한다. 게임 결과에 운이 개입하지 않는다는 특징이 바둑과 겹쳐 두 종목이 자주 비교되지만, 파트너와 함께 승리를 이끈다는 매력이 더해져 사교적인 게임이기도 하다.

외국과 달리 한국에서는 생소한 스포츠로 취급되어 여느 스포츠에 비해 활성화된 편은 아니지만, 확률과 통계를 계산하며 집중력과 빠른 두뇌 회전을 요구하는 게임의 특성이 뇌 건강에 도움이 된다는 사실과 실제로 성공한 사업가들의 오랜 취미 생활인 것 알려지며 사람들의 이목을 끄는 추세다.

브리지 게임은 2인 1조가 되어 진행하는 파트너십(Partnership) 게임이다. 2개 조, 즉 총 4명이 남-북, 동-서 두 편으로 나눠 경기를 진행하는데 크게 딜링(Dealing), 비딩(Bidding),



플레이(Play), 스코어링(Scoring)으로 구성된다. 파트너와 마주 보고 양옆에는 상대방을 둔 상태에서 오로지 두뇌로만 상대방의 전략을 파악해 무너뜨려야 한다. 게임이 진행되는 모습을 보면 치열하게 상대방의 점수를 계산하고 내 파트너의 생각을 읽느라 테이블은 아주 고요하지만, 왠지 모를 긴장감이 감도는 것을 느낄 수 있다.

브리지 메카를 꿈꾸다

양천구의 한 문화센터에 모여 앉아 칠판을 바라보며 진지하게 박영미 사무국장의 수업을 듣는 중년의 여성들. 칠판을 빠르게 메운 숫자와 알파벳이 당최 어떤 의미인지 파악하기도 전에 모두 입을 모아 정답을 외쳤다. 이들은 브리지가 주는 색다른 성취감을 느끼고자 브리지에 입문한 양천구브리지협회(회장 윤석현)의 회원들이다.

“저는 2009년에 처음 브리지를 시작했는데요. 그때 당시 15

명의 회원이 있었어요. 그때의 회원들이 지금까지 브리지를 즐기고 있습니다.” 윤석현 회장은 15년이 넘는 시간 동안 브리지를 즐기며 이제는 양천구브리지협회의 회장으로서 그 역할을 다하고 있다.

브리지는 사실 진입 장벽이 높은 스포츠 중 하나다. “브리지를 많이 즐기시는 중년 여성분들을 기준으로 하면, 적어도 6개월은 투자를 해야 게임을 제대로 이해할 수 있어서 꾸준히 연습

MINI interview

도전에
나이는
없다



정태희 회원

브리지는 일상에서 두뇌를 단련할 수 있는 스포츠입니다. 한번 빠지면 더 잘하고 싶다는 생각에 이기는 방법을 연구하느라 심심할 틈이 없죠. 언제라도 늦지 않았으니 한번 도전해 보세요.

건강한데
즐거기까지
해요



강혜운 회원

나이가 들수록 암기력이 떨어지는데요. 브리지를 하다 보면 자연스럽게 머리를 쓰면서 뇌 기능이 활성화되는게 느껴져요. 게임 규칙을 익히고 재미를 붙이면 그 어떤 취미보다 즐겁답니다.



하지 않으면 흥미를 느끼기 어려운 스포츠입니다.” 박영미 사무국장은 이 말을 뒷받침하듯 브리지를 막 입문하는 회원들의 노력이 중요하다는 말을 전했다. 그럼에도 지금은 양천구브리지협회에서 브리지를 배우려는 100여 명의 회원이 줄을 서 있다. “지난 4월 23일에는 ‘제1회 양천구협회장배 브리지 토너먼트’를 개최했습니다. 당시에 저희 회원분들도 많이 참가했는데요. 양천구가 서울 서부의 브리지 메카로 떠오르길 바라며 열심히 노력 중입니다.” 더 많은 회원을 모집해 양천구가 브리지하기 좋은 동네가 되길 바란다는 윤석현 회장의 바람이 그의 목소리를 통해 전해졌다.

양천구브리지협회는 국가대표 선수를 배출할 만큼 실력이 뛰어나다는 평이 있다. 수험생처럼 성실히 수업 내용을 받아 적는 회원들을 모습을 보고 있자니 곧 입문 교육을 마치고 여러 대회에서 활약할 회원들의 모습이 눈에 선했다.

나와 세상을 잇는 다리

“일주일에 두 번 정도 수업을 들으러 오는데요. 6개월 정도는 꾸준히 익혀야 브리지를 온전히 즐길 수 있는 상태가 된다고 해요. 저도 시작한 지 이제 그쯤 됐는데 수업하는 날이 가까워질수록 협회 모임이 기다려져요.” 강미애 회원은 무료한 삶에서 찾은 소중한 취미라며 브리지의 매력을 줄줄 늘어놓았다. “저도 퇴직 후에 문화센터의 강좌 홍보 포스터를 보고 처음 방문하게 되었는데요. 복잡한 게임의 규칙을 이해하려고 노력하면서 하나씩 성취해 나가는 과정이 즐거워서 꾸준히 하게 되는 것 같아요.” 일명 양천구브리지협회의 회원 반장으로 불리는 강혜운 회원도 거들었다. 새로운 취미를 찾던 중 다가온 ‘두뇌 스포츠’라는 단어가 그들의 마음을 사로잡은 것이다.

브리지는 연령이나 성별 등에 제약 없이 누구나 즐길 수 있는 게임이지만, 중년 여성들이 많이 찾는 이유가 있다. “주부로 지내던 사람들은 아이들이 다 크고 나서 새로운 취미를 찾는 게 쉽지가 않은데요. 특히 가정을 위해 헌신하면서 가사 노동으로 굳어진 머리를 자꾸만 쓰면서 생각하는 힘을 길러준다는 게 큰 장점 중 하나예요.” 이미영 회원은 브리지는 똑똑해지는

게임이라고 전하며 수업 동안 노트를 꺼내 꼼꼼히 수업 내용을 필기했다.

브리지는 ‘Bridge’ 철자 그대로 다리라는 뜻이다. 나와 파트너가 다리로 연결되어 승리를 향해 나아가는 것을 생각할 수도 있지만, 생전 처음 폭 빠지게 된 취미 생활을 통해 새로운 인간 관계를 맺어 주기도 하기에 이들을 더 넓은 세상과 연결 짓는 다리의 역할을 하는 것은 아닐까?

양천구브리지협회가 놓아 준 다리를 건너 새로운 모험을 떠나는 사람들이 더욱 많아지기를 빌며, 브리지라는 자신만의 건강한 즐거움을 찾아가는 이들의 끝없는 도전을 응원한다.



알아두면 도움되는 브리지 용어 10가지

- **핸드(Hand)** 자기가 가진 13장의 카드 묶음.
- **슈트(Suit)** 스페이드, 하트, 다이아몬드, 클럽 등 카드의 새겨진 무늬를 말한다.
- **랭크(Rank)** 카드의 숫자와 알파벳
- **파트너(Partner)** 같은 팀으로 같이 하는 사람이며, 보통 동-서, 남-북 마주 본 사람끼리 한 팀이 된다.
- **비딩(Bidding)** 자신이 속한 팀이 몇 트릭이나 딸 수 있을지 예상해서 말하는 것. 예상이 맞으면 점수를 얻고, 틀리면 점수를 잃게 된다.
- **트릭(Trick)** 네 명이 한 번씩 카드를 내서 만들어진 묶음. 누가 이 묶음을 가져가느냐 따라 승패의 열쇠를 쥐게 된다.
- **트럼프(Trump)** 비딩에서 정해진 특별한 무늬. 이 무늬 카드는 다른 무늬보다 세다.
- **패스(Pass)** 비딩할 차례에 아무런 예측도 하지 않고 넘기는 것을 말한다.
- **리드(Lead)** 각 트릭을 시작할 때 처음에 카드를 내는 행위이다.
- **팔로우 슈트(Follow Suit)** 자기 차례에 리드된 무늬와 똑같은 무늬의 카드를 내는 것. 만약 먼저 낸 슈트와 같은 슈트의 카드를 갖고 있다면 반드시 그 카드를 내야 한다.



LEGEND

한국 축구의 레전드를 찾아서

한국 축구가 세계와 견줄 만한 수준
까지 오른 지 오래. 내로라하는 선수
들도 많은 가운데, 그중 최고는 누구
일까. 독자들과 박문성 해설위원이
나름의 기준으로 순위를 매겼다. 일
등 선수는 만장일치로 차범근 선수
가 올랐다. 그렇다면 나머지 순위는
어떻게 될까?



순위	『서울스포츠』 독자	박문성 해설위원
1	차범근	차범근
2	박지성	손흥민
3	손흥민	박지성
4	김주성	이강인
5	이강인	김주성

01

한국 축구의 살아있는 전설 차범근

차범근 이후의 모든 선수들은 그에게 감사해야 한다. 차범근을 최고로 꼽는 이유는 두 가지다. 첫째는 상징성. 차범근은 없던 길을 만든 사람이다. 한국 선수가 축구의 땅 유럽에 진출하는 걸 꿈조차 꾸지 못했던 시절, 상상을 현실로 뒤바꾼 인물이다. 둘째는 실력. 당대 최고였던 독일 분데스리가에서 외국인 선수 최다골(98골)을 때려 넣었다. 무려 11년간 깨지지 않았던 기록이다. 이 기록은 컵 대회 등을 전부 제외한 순수 리그에서만 기록한 수치다. 국가대표로서도 차범근은 위대했다. 1976년 말레이시아전에서 기록한 7분 해트트릭 전설을 굳이 꺼내지 않더라도, 현재까지도 깨지지 않고 있는 대한민국 국가대표 역대 최다 출전(136경기)과 최다골(58골) 등 차범이 붉은 유니폼을 입고 아로새긴 기록은 찬란하다.

Cha Bum-Kun
Son Heung-Min
Park Ji-Sung
Lee Kang-in
Kim Joo-sung

FOOTBALL STAR

02

한 선수의 빛나는 기록 손흥민

개인 성취만 놓고 본다면 손흥민을 역대 1등으로 올려놓았을 것이다. 손흥민이 써 나가고 있는 역사는 그 누구도 다시 쓸 수 없는 불멸의 것이다. 전 세계 최고 선수들이 뛰는 그곳에서 한국 선수가 주전으로만 뛰어도 박수칠 일인데 득점왕이라니, 그걸 해낸 인물이 손흥민이다. 1992년 출범한 프리미어리그 역사를 통째로 따지더라도 손흥민보다 더 많은 골을 넣은 선수는 고작 15명밖에 되지 않는다. 당연히 아시아 선수로는 역대 프리미어리그 최다골의 주인공이며 전체를 놓고 보더라도 프리미어리그 최다골 16위에 빛나는 역사다. 챔피언스리그 아시아 역대 최다 득점자, FIFA푸스카스상, 발롱도로 11위 한국 축구 역사 그 누구도 가보지 못한 성취의 주인공이다. 우승이 없는 게 한탄스러울 뿐이다.

04

아직 보여줄 것이 많은 원석 이강인

경기장을 네비게이션으로 훑어보듯 꿰뚫는 시야와 시퍼런 칼 처럼 수비 사이를 갈라놓는 패스는 하늘이 내린 재능이라고밖에 설명되지 않는다. 그의 나이가 만 24세라는, 축구선수의 전성기 구간으로 진입하기 전이라는 걸 감안하면 어느 레벨까지 보여줄 수 있을지 기대되고 흥미롭다. 이강인은 등장부터가 예사롭지 않았다. 슛돌이 시절은 차치하더라도, 2019년 20세 이하 월드컵에서 보여 준 그의 존재감은 충격적이기까지 했다. 쟁쟁한 상대들을 연달아 꼬꾸라뜨리며 남자 한국 축구 역사상 최초로 FIFA 주관대회 결승 진출이라는 기업을 토했다. 스페인 발렌시아, 마요르카를 거쳐 프랑스 명문 파리에서 뛰고 있는데 소속팀만 제대로 만난다면 지금보다도 훨씬 더 보여 줄 게 많을 것임에 틀림없다.

글을 쓴 박문성은 1990년 월드컵 축구 기사를 시작으로 스포츠미디어 편집장, 해설위원을 거친 축구 전문가다. 현재는 유튜브 채널 '달수네 라이브'를 운영하며 73만 구독자들에게 축구를 보다 쉽고 재미있게 전달하고 있다.

03

해외 축구의 아버지 박지성

차범근이 개척한 한국 축구 유럽 도전사를 본격화한 인물이 박지성이다. 박지성의 맨유에서의 성취는 한국을 포함한 아시아 선수들도 유럽축구에서 충분히 통한다는 입증이었다. 한국 선수 최초로 프리미어리가가 된 박지성은 아시아 최초이자 최다 프리미어리그라는 우승이라는 성취를 거두었다. QPR로 이적해서는 프리미어리그 최초 아시아 주장을 맡았다. 박지성은 특히 강한 상대와 맞설 때 진가가 빛났다. 국가대표로도 마찬가지였는데 월드컵에 나섰던 3번의 대회에서 모두 골을 넣었던 박지성은 2002 한일월드컵 포르투갈전, 2006 독일월드컵 프랑스전, 2010 남아공월드컵 그리스전 등 모두 유럽팀을 상대로 골을 터트리며 진정한 빅 플레이어గా 무엇인지를 증명해 보였다.

05

필드 위 강렬한 인상 김주성

긴 머리카락에 수려한 외모가 탁월한 실력과 겹쳐지면서 당대 축구 팬들의 사랑을 독차지했다. '야생마', '삼손' 하면 모르는 사람이 없었을 정도다. 김주성은 미드필더, 수비수 할 것 없이 커리어 내내 골키퍼를 제외한 전 포지션에서 최고의 모습을 보여주었다. 실제 K리그 역사상 골키퍼를 제외한 모든 포지션에서 베스트11에 오른 최초의 인물이다. 김주성의 존재감이 얼마나 컸는지는 소속팀 부산 대우로얄즈가 구단 역사상 최초로 그를 영구 결번으로 지정한 것을 보면 알 수 있다. 유럽 무대 도전 실패와 월드컵 부진은 아쉬움으로 남는다. 1990 이탈리아월드컵은 대표팀 전체의 부진과 맞물리면서 좋지 못한 평가를 받았으며 독일 보훔에 진출해서는 무릎 부상 등으로 어려운 시간을 보냈다.

한강 따라 떠난 봄날의 라이딩

두 발이 가벼워지는 계절, 자덕모의 멤버들이
주말 아침 반포한강공원으로 모였다. 선두에는
박선호 코치가 섰다. 한강변을 따라 신나게 달
려나간 이들의 봄날의 라이딩을 담았다.



QR코드를 스캔해 박선호 코치와
자덕모의가 함께한 클래스 현장을 만나보세요.

박선호 코치 x 자덕모의



그 어디에도 없을 박선호 코치의 레슨

사이클을 사랑하는 만큼 더 잘 타고 싶다는 욕심도 생겼을 터. 이에 본격적인 라이딩에 앞서 간단한 질의응답 시간이 마련됐다. “평소 자전거를 타면서 궁금했던 점이나 고민 있으셨어요?”라는 박선호 코치의 말에 기다렸다는 듯 자덕모의 멤버들의 질문이 쏟아졌다.

“라이딩을 할 때 힘이 떨어진다는 생각이 들어요. 체력이나 평균 파워를 기르고 싶은데, 웨이트 운동을 하는 게 좋을까요?” 구자형 씨의 고민에 박선호 코치는 “단거리 선수처럼 폭발적인 파워가 필요한 경우에는 웨이트 트레이닝을 하면 좋지만, 로드 사이클의 경우 꼭 그렇지는 않아요. 기어를 변경해서 사이클을 타면 그것만으로도 근력 운동이 되거든요. 기어를 좀 낮춰서 타 보세요.”라는 해결책을 내놓았다. 이어 “사이클을 탈

자전거 타기 좋은 일요일 아침

봄 햇살이 완연하던 어느 주말, 반포한강공원이 이른 시간부터 계절을 만끽하려는 사람들로 활기가 돌았다. 저마다의 방식으로 봄별을 즐기는 사람들 사이로 사이클을 타고 등장한 다섯 사람. 라이딩복에 헬멧, 클릿슈즈까지 풀 장착을 하고 나타난 품에서 심상치 않은 아우라가 느껴지는 이들은 ‘자덕모의’ 멤버들이다.

‘자전거 덕후들이 모여 라이딩을 계획한다’라는 뜻을 가진 이들은 보통의 라이딩 크루와는 조금 다른 방식으로 운영하고 있단다. 멤버들을 이끌고 나타난 원세희 씨는 “매주 특정한 요일, 시간을 정해 정기 모임을 갖는 동호회와는 달리 저희는 비정기적으로 라이딩을 하는데, 공지를 보고 관심 있는 멤버들이 자유롭게 참가하는 식의 오픈 커뮤니티예요. 이번 『서울스포츠』의 원데이클래스는 제가 공지를 했는데, 정원이 금방 찼어요. 그만큼 사이클에 대한 멤버들의 관심도가 매우 높은 편이에요.”라며 자덕모의를 설명했다.

원세희 씨의 말처럼 이들의 사이클에 대한 사랑은 깊다. 박소



민 씨는 올해로 12년째 사이클을 타는 중이고, 유혜영 씨는 유튜브 채널 ‘시원혜영’을 운영하고 있는데 사이클과 관련된 알차고 재미있는 정보들을 공유하는 덕분에 개설 3년 만에 구독자 1만 명을 돌파했다.

이토록 사이클에 진심인 이들을 이끌 오늘의 선생님은 박선호 코치다. 박선호 코치는 2010 광저우 아시안게임 금메달리스트로 국가대표 경력만 9년에 빛나는데, 그런 그와의 만남을 고대하는 자덕모의 멤버들이 박수로 박 코치를 환영했다.



“단거리 선수처럼 폭발적인 파워가 필요한 경우에는 웨이트 트레이닝을 하면 좋지만, 로드 사이클의 경우 꼭 그렇지는 않아요. 기어를 변경해서 사이클을 타면 그것만으로도 근력 운동이 되거든요. 기어를 좀 낮춰서 타 보세요.”

때는 몸이 가벼워야 좋을 것 같은데, 혹시 운동 전에는 어떤 음식을 먹으면 좋나요?”라는 질문에는 “힘을 내는 데는 탄수화물이 최고예요. 그런 의미에서 밥이 좋죠. 저도 사이클을 타기 전에는 간단하게 흰 쌀밥을 김에 싸 먹어요.”라며 명쾌한 팁을 말해 주었다. 이들 중 사이클 경력이 가장 오래됐다는 박소민 씨는 자신의 라이딩을 세심하게 가다듬기 위한 스킬에 대해 질문했다. “페달을 밟고 당길 때 둔근에 힘을 제대로 쓰고 있는지 궁금해요. 효과적인 페달링을 하려면 근육을 어떻게 써야 좋을까요?”라는 말에 박선호 코치는 “페달을 단순히 누르고 당기기 보다는 발을 원형을 그리며 굴린다고 생각해 보세요. 그럼 자연스럽게 써야 할 곳에 힘이 들어갈 거예요.”라며 진지하게 고민을 함께 나누었다. 이밖에도 무릎 통증, 근육의 올바른 움직임, 혈의 운영법 등의 질문이 이어지며 수업에 열기를 더했다.

평소 사이클을 타며 풀리지 않던 고민과 궁금증을 모두 해소했으니 이제는 달려 볼 시간! 박선호 코치의 꿀팁을 전수받은 다섯 사람이 박 코치를 따라 바람을 가르며 저만치 멀어졌다.

c y c l e

c o a c h

오늘의 코치

박선호 전 국가대표

박선호 코치는 전 사이클 국가대표로서 2006 도하 아시안게임을 시작으로 9년간 태극마크를 달고 국제 경기에 출전했다. 특히 2010 광저우 아시안게임에서는 아시아 신기록을 경신하며 금메달을 목에 걸었다. 선수 시절에는 서울시청 자전거팀 소속으로 활약하며 국내외 대회에서 우수한 성적을 거두기도 했다. 현재는 백만킬로사이클아카데미와 유튜브 채널 ‘백만킬로’를 운영하며 사람들에게 사이클의 재미를 전하고 있다.



“아직 갈 길이 멀구나, 싫어요. 너무 유익한 시간이었습니다. 오늘 코칭 받은 내용을 잘 기억해 앞으로도 안전하게 라이딩 하겠습니다!”



자전거 위의 완벽한 하루

한 시간쯤 지났을까, 박선호 코치와 자덕모의 멤버들이 다시 모습을 드러냈다. 잠수교 남단에서 출발해 이촌한강공원을 지나 한강대교를 건너 다시 반포한강공원으로 돌아오는 제법 긴 코스였지만, 이들에게 이 정도는 거뜰하단다. 오히려 라이딩의 여운이 쉽사리 가라앉지 않는지 “우리 남산으로 갈까요?”라며 곧장 다음 계획을 세우기도 했다.

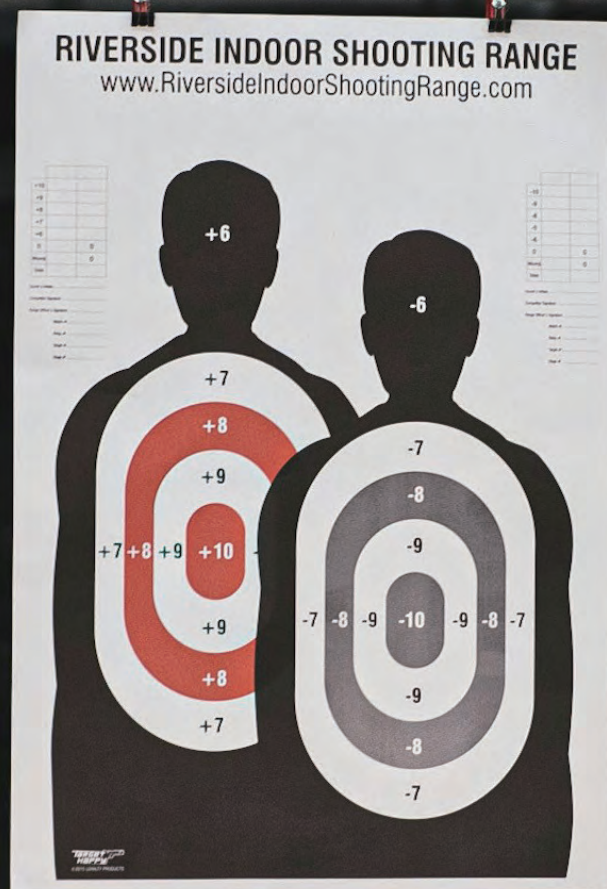
모든 운동이 그렇듯 힘을 쓴 다음에는 근육의 피로를 제대로 풀어 주는 것이 필수. 그렇지 않으면 피로감이 쌓이게 되고, 다음 운동 때 무리가 올 수밖에 없기 때문이다. 박 코치의 피로회복 팁은 ‘냉수마찰’이란단. “찬물로 샤워를 하는 게 근육 뭉침이나 뻣근함을 푸는 데 도움이 돼요. 사우나를 한다면 따뜻한

물에 삼 분, 찬물에 오 분 정도 번갈아 가며 몸을 담그고 있는 것도 좋죠.”라는 조언으로 오늘의 수업이 마무리됐다.

질의응답 때 가장 열의를 보였던 박소민 씨는 “사실 사이클을 탄 지 좀 오래됐다 보니 ‘나 좀 탄다’ 하는 생각이 있었거든요. 그런데 오늘 박선호 코치님의 이야기를 듣다 보니 아직 갈 길이 먼 듯 싶어요. 너무 유익한 시간이었습니다. 오늘 코칭 받은 내용을 잘 기억해 앞으로도 안전하게 라이딩 하겠습니다!”라며 소감을 전했다.

앞으로도 이들의 자전거 사랑은 더 깊어질 것처럼 보였다. 두 바퀴를 힘차게 굴러 더 멀리, 더 행복하게 달려 나갈 이들의 사이클 라이프를 응원한다.

서울 총잡이들



몸이 흔들리지 않게 단단하게
고정한 후 팔을 곧게 뻗어 정확하게
과녁을 조준한다.
그리고 주저 없이 탕!
최근 이색 액티비티 활동으로
‘실내사격’이 떠오르고 있다.
한 번쯤 영화 속 카리스마 있는
스나이퍼를 꿈꿔 보았다면
지금 도전해 보자.

여기로 모여라

최근 이색적인 생활체육으로 실내사격이 각광 받고 있다. 공기총 사격의 경우 반동이 거의 없는 데다 좁은 곳에서도 할 수 있어 초보자에게도 부담이 적기에 가족이 함께 즐기는 취미로 안성맞춤이다. 반면, 실탄 사격의 경우 타격감이 나 반동이 공기총과는 차원이 다른데 방아쇠를 당길 때의 그 손맛을 잊지 못해 마니아의 길에 빠지는 사람들이 많다.

실내사격은 고도의 집중력과 더불어 욕심을 부리지 않겠다는 자기통제력이 필요하다. 그렇게 방아쇠를 당기면 강렬한 타격감이 일상에서의 스트레스를 산산조각 내어 준다. 하지만 과한 욕심은 금물. 실내사격을 할 때는 무엇보다 안전수칙을 잘 지키는 것이 중요하다. 총을 잡기 전 안전장비 착용은 필수. 특히 실탄 사격의 경우 방탄복과 고글 등을 착용해야 한다. 그리고 안전요원의 지시에 따라 지정된 자리에서 사격을 진행하며, 총구의 방향은 절대 사람을 향하지 않도록 주의해야 한다.

서울에는 공기총, 실탄 권총 등 다양한 종류의 사격을 체험할 수 있는 공간이 많다. 특히 실제 사격 선수가 사용하는 것과 비슷한 총이 많아 흥미를 자극한다. 그중 초보와 숙련자가 함께 즐길 수 있는 서울 속 실내사격장들을 소개한다.

목동종합사격장

국내 최초로 일반인을 위한 국제규격의 공기소총 사격장. 현재는 실내 사격장과 공기소총 사격장이 함께 마련되어 있다. 초보라면 공기소총을 먼저 체험해 보자. 난이도가 낮은 공기소총 사격은 초등학생들도 체험이 가능해 가족 단위 체험객들이 많다.

사격 경험이 있거나 좀 더 난이도 있는 사격을 원한다면 실탄권총 사격을 택하면 된다. 15세부터 체험 가능한 실탄권총 사격은 좀 더 긴장감이 돈다. 방탄복과 보안경을 쓰고 서로 앞에 서면 랜스레 헐리우드 영화 속 비밀요원이 된 듯한 기분이 들기도 한다. 한 발 한 발 집중해서 쏘다 보면 잡념은 사라지고 스트레스는 날아간다. 네이버 예약 시 할인 혜택을 받을 수 있으니 관심 있다면 꼭 예약하고 방문하길 추천한다.

주소 서울특별시 양천구 안양천로 939 목동운동장 내
운영시간 평일 10:30~19:00 / 주말 09:30~18:00
문의 02-2646-9993

실탄사격장

뱅크로스 실내사격장

뱅크로스 실내사격장은 사장님의 애정으로 가꿔진 곳이다. 개량형 소총부터 자동소총 등 벽면 빼곡하게 전시된 총기들, 술병과 밀리터리 제품 등은 마치 영화 <킹스맨>의 비밀기지사 게임 '배틀그라운드' 속에 들어온 듯한 착각을 일으킨다. 못 군필자들은 제대한 지가 아무리 오래됐다 할지라도 이곳에선 괜히 다시 가슴이 뛰기도 한다고. 그만큼 밀리터리 덕후들의 인정을 받는 공간이다. 한편은 작업실로 꾸며져 있는데, 이곳에서 개인 장비들을 수리하거나 정비할 수도 있다. 사장님이 직접 정비를 해 주기도 한다니 궁금한 점이 있다면 편히 질문해도 좋다. 이밖에 초보자들은 사장님의 간단한 사격 레슨을 받을 수 있다. 조금 헤매도 집중마크를 통해 혼자 총을 쏠 수 있도록 도와준다고 하니 자신 있게 자세를 잡아 보자.

주소 서울특별시 서초구 방배천로2길 51, 지하 1층
운영시간 일~목요일 14:00~01:00 / 금, 토요일 14:00~03:00
문의 0507-1391-9552

비비탄사격장



건덕

청량리에 위치한 건덕. 사격장의 문을 열기도 전에 시원하게 들려 오는 총 소리가 이곳이 사격장임을 말하고 있다. 건덕은 개인 장비로 사격 연습을 할 수 있어 고수들도 자주 찾는 곳이다. 초보라고 해서 주눅 들 필요는 없다. 다양하게 구비된 총 가운데 취향이나 체격, 실력 등을 고려해 자신에게 맞는 총을 추천받는 것도 하나의 재미니까. 총을 장전하는 법, 과녁을 끼우는 법 등을 배웠다면 이제는 스트레스가 풀릴 때까지 총을 쏘아 볼 차례. 정해진 과녁판을 맞춰도 되지만, 하나의 방처럼 꾸며진 공간에서 자신만의 목표를 설정해 총구를 조준해도 좋다. 친구나 연인끼리 와 내기를 하면서 즐거운 추억을 쌓기에도 안성맞춤인 공간이다.

주소 서울특별시 동대문구 서울시립대로16길 16, 302
운영시간 월, 수, 목요일 15:15~23:00
화요일 17:00~23:00
금~일요일 13:10~23:00
문의 0507-1333-9412

비비탄사격장

슈터스클럽 사격장

인구 밀집도가 높은 강남역 인근에는 액티비티 스포츠를 즐길 수 있는 곳이 많다. 그중에서도 슈터스클럽 사격장(이하 슈터스클럽)은 소총, 저격총, 연사소총, 권총 등 다양한 종류의 실내사격을 즐길 수 있는 곳이다. 입구에서부터 벽면을 가득 채운 과녁판이 그만큼 많은 사람들이 이곳에서 실내사격을 경험했다는 것을 증명하고 있다. 네 가지 종류의 사격 중 하고 싶은 것을 선택하면 되는데, 다만, 초등학생 이하의 경우 안전상의 이유에 따라 권총 사격에 제한이 있으니 유의할 것. 총의 종류를 결정하면 직원이 사격 방법을 자세히 알려 주니 잘 따라하기만 하면 금세 명사수가 될 수 있을 것이다.

주소 서울특별시 강남구 강남대로96길 5
운영시간 11:00~23:50
문의 0507-1336-9997

비비탄사격장

명동실탄사격장

명동 한복판에 위치한 명동실탄사격장. 외국인 관광객들이 많은 지역인 만큼 입구에서부터 영어, 일본어, 중국어 등 여러 나라의 언어로 공간을 소개하고 있는 것이 특징이다. 책자를 보고 하나의 총을 정한 뒤 과녁지도 정하면 되는데, 이것이 하나의 재미 포인트다. 동그란 모양의 일반적인 과녁을 포함해 사랑의 큐피드 모양, 해적 모양, 사람 모양 등 과녁지가 총 여섯 가지나 되니 종류별로 도전해 보는 것도 좋다. 이색 체험을 마친 뒤 마치 요원이 된 것처럼 멋진 포즈를 취한 채 인증샷을 남기고 싶겠지만, 안전상 이유에 따라 함께 온 친구끼리는 서로 촬영이 불가하다. 대신 직원에게 요청하면 멋있게 찍어 주니 안심할 것.

주소 서울특별시 중구 명동8가길 27, 3층
운영시간 11:00~19:30
문의 02-777-6604

실탄사격장





코트 위의 드라마 : 배구

배구는 한 치 앞을 알 수 없는 스포츠다. 네트를 사이에 두고 벌어지는 치열한 공방전, 강력한 스파이크와 빈틈없는 블로킹, 그리고 팀원 간의 완벽한 호흡이 만들어내는 짜릿한 순간들은 지켜보는 사람들의 손에 땀을 쥐게 한다. 배구의 매력이 듬뿍 담긴 콘텐츠를 소개한다.



“0.5초 만에 승부를 보는
스포츠가 배구야”

영화 <1승>

주인공 김우진(송강호 분)은 한때 유망한 배구 세터였으나 고등학교 시절 감독의 잘못된 선택으로 인해 배구 지도자의 길을 걷게 되면서 실패의 연속을 겪는다. 이후 어린이 배구 교실을 운영하며 평범한 삶을 살던 중, 해체 위기에 처한 프로 여자 배구단 ‘핑크 스톰’의 감독직을 맡게 된다. 팀에는 실력 있는 선수가 거의 남아 있지 않고, 팀워크도 엉망인 상태에서 우진은 팀의 재건을 목표로 삼는다. 미래가 보이지 않지만, 함께하는 시간이 길어질수록 우진은 선수들과 승리를 위해 노력하는 이 과정은 왠지 모를 감동이 있다. 어쩌면 뻔할 수 있는 스토리지만 중간중간 스포츠팬들에게 깨우침을 주는 장면이 담겨 있어 스포츠 팬 문화에 대해 다시 한번 생각하게 된다.

추천 한마디

평범한 스포츠 영화 같지만,
사람을 당기는 잔잔한 매력이 넘친다.



“지고 싶지 않은 데
이유가 있어?”

애니메이션 <하이큐!!>

<하이큐!!>는 스포츠를 주제로 한 많은 애니메이션 중 손에 꼽힐 정도로 인기가 많다. 지난 2024년에는 극장판 <하이큐!! 스레기장의 결전>이 개봉해 한동안 영화관이 붐볐다. 배구 선수들은 응당 키가 커야 할 것 같은데, <하이큐!!>의 주인공 히나타 쇼요는 배구 선수치고 키가 작다. 히나타는 중학교 시절, ‘작은 거인’이라 불리는 배구 선수를 보고 깊이 감명받아 배구를 시작했다. 그는 팀원들과 팀워크를 통해 한계를 극복하고 강력한 상대들을 이겨나가는데, 이 과정이 팬들의 눈물을 쏙 빼게 만든다. 경기의 긴박한 순간들과 선수의 성장, 그리고 청춘의 열정과 꿈을 생생하게 담아 낸 <하이큐!!>. 만화책으로 45권까지 나와 있으니 이 방대한 분량을 열른 정주행하길 추천한다.

추천 한마디

배구에 관심이 없더라도, 감동적이고 재미있는
이야기로 충분히 즐길 수 있는 작품이다.



“배구의 모든 것”

배구 전문 매거진 『더스파이크』

『더스파이크』는 2015년 11월에 창간된 국내 유일의 배구 전문 잡지다. 배구 팬들에게 경기 뉴스, 선수 인터뷰, 포토 갤러리 등 국내 배구 리그(V-리그)와 관련된 소식을 주로 다룬다. 특히 선수들의 성장 과정과 경기 비하인드 스토리 등을 통해 독자들이 선수들과 더 가까워질 수 있도록 돕는 심층 인터뷰가 인기 코너로 꼽힌다. 또 실제 경기의 전략과 기술을 분석하여 배구의 깊이를 이해할 수 있게 하며, 경기 중의 멋진 순간을 담은 포토 갤러리와 이슈에 맞춘 특별 기획 기사들도 매력적이다. 독자들이 참여할 수 있는 코너를 마련해 배구 커뮤니티와의 소통을 강화하는 점도 돋보인다. 올해에는 문화체육관광부가 주관하는 한국잡지협회 심사에서 ‘우수콘텐츠 잡지’로 선정되며 공식적으로 인정받기도 했으니 구독을 망설이고 있었다면 이번 기회에 구독하는 것을 추천한다.

추천 한마디

배구팬들에게 하나밖에 없는 보물 같은 잡지다.



“We gonna jump 그 꿈 위로 찬란한 너와 나는 행복한 걸 함께 했던 이 시간을 영원히 가슴속에 간직해줘”

노래 Jump, 이홍기

배구 경기를 끝까지 본 사람이라면 무조건 안다는 이 노래. FT 아일랜드의 보컬 이홍기의 ‘Jump’는 경기의 엔딩곡으로 유명하다. 사실 영화 〈뜨거운 안녕〉 OST지만, 뮤직비디오 댓글만 봐도 배구 엔딩곡을 듣고 찾아왔다는 사람들이 줄을 잇는다. 이 노래는 도전과 희망, 그리고 행복을 주제로 하는데, “We gonna jump! 날아올라 아름다운 오늘이 있어 난 행복한 걸”이라는 가사 덕분에 배구 경기의 마지막 노래로 자주 쓰인다. 배구는 팀워크와 전략, 그리고 개인의 노력이 조화를 이루어야 하는 스포츠다. 좌절하지 않고 끊임없이 도전하는 자세를 강조하며, 함께하는 사람들과 함께라면 어떤 어려움도 극복할 수 있다는 메시지를 전달하는 이 곡과 딱 들어맞는다. 모든 걸 놓아 버리고 싶을 때 들으면 스포츠 경기 속 마지막 한 점을 내는 주인공이 된 기분을 느낄 수 있다.

추천 한마디

이제 이 노래 없이 배구를 끝낼 수 없다.



“파이팅만큼은 절대 지지 말자”

KBS 다큐 인사이트 〈파이팅은 지지 않아〉

초등학생들의 이야기라고 해서 감동이 없을 거라고 생각하면 오산이다. 충남 예산군에 자리한 오가초등학교의 배구부는 1982년에 창단된 이후 43년간 이어져 온 전통을 자랑한다. 학생 수 감소라는 현실적인 문제 앞에 해체의 기로에 서게 되지만, 마지막까지 포기하지 않는 모습을 보여 준다. 오가초 배구부의 마지막 여정을 따라가며, 팀의 해체를 앞둔 상황에서 아이들이 어떻게 끝까지 희망을 잃지 않고 도전하는지를 집중적으로 조명한다. 배구뿐만 아니라 함께 있는 시간의 소중함을 배우는 아이들의 모습을 보고 있으면 다큐멘터리 막바지에는 눈물을 닦고 있는 자신을 발견할 수 있을 것이다. 하나의 스포츠 다큐멘터리를 넘어, 도전과 팀워크, 그리고 함께하는 시간의 소중함을 일깨운다. 배구공 하나에 울고 웃는 일곱 소년의 꿈과 성장 이야기를 직접 확인해 보자.

추천 한마디

오가초등학교 배구부의 마지막을 함께 기억할 수 있다는 것에 감사하다.



“취미에서 본업이 되다”

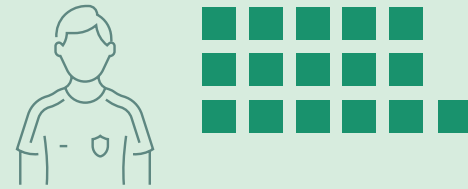
모바일 게임 〈더스파이크〉

더스파이크는 배구를 주제로 한 모바일 게임으로, 실제 배구의 전략과 기술을 게임 속에서 완벽하게 구현한 작품이다. 게임이 탄생한 계기는 그저 제작자가 배구를 좋아해서라고 하는데 재미 삼아 만들어 본 게임이 번듯한 회사까지 세우게 해 줬다면, 이 게임의 재미가 어느 정도 실감이 날 것이다. 유명 게임 유튜버가 직접 게임을 플레이한 리뷰 영상이 높은 조회수를 기록하기도 했다. 배구를 사랑하는 게이머라면 반드시 한번쯤은 경험해 봐야 할 게임이다. 현실적인 경기 운영과 전략적 요소들이 잘 녹아 있어, 배구의 매력을 충분히 느낄 수 있기 때문이다. 개발사에서 유저들의 피드백을 반영하여 꾸준히 콘텐츠를 업데이트하고 게임을 개선하고 있어, 장기적으로 즐기기에 좋다. 어릴 적 했던 추억의 피카츄 배구가 어른이 되어 시시해졌다면 〈더스파이크〉를 해 보는 건 어떨까?

추천 한마디

강렬한 스파이크의 손맛을 모바일로도 즐길 수 있다니.

Pillfoot



팀당 엔트리 **16명**

주전선수 6명, 교체선수 10명

필풋

축구도 풋살도 아닌 뉴 K-스포츠

최근 혜성처럼 나타난 스포츠 종목이 있다. 공을 차 득점을 하는 데다, 페널티킥, 프리킥 등의 룰이 있지만 ‘축구’는 아니다. 풋살 경기장 규격과 같지만 ‘풋살’도 아니다. 축구형 뉴스포츠 ‘필풋’을 소개한다.

필풋(Pillfoot)이란 필러(Pillar)와 풋볼(Football)의 합성어로, 우리나라가 개발한 축구형 뉴스포츠 중 한 종목이다. 쉽게 말해 축구와 풋살의 특징을 합친 스포츠라고 볼 수 있는데, 축구나 풋살이 골대에 공을 넣어 점수를 내는 스포츠라면, 필풋은 골대 대신 노란 기둥인 필러를 맞춰 득점한다는 것이 가장 큰 차이점이다.

각 팀당 주전선수 6명, 교체선수 10명으로 총 엔트리에는 팀당 16명의 선수를 등록할 수 있다. 골키퍼는 있어도, 없어도 그만.



연장전

5분



골당 최대득점

3점

승부차기

거리 **7m**



자책골

인정 점수 **1점**



공수에도 자유롭게 참여할 수 있어 좀 더 박진감 있게 경기를 진행할 수 있다. 경기는 쿼터제로 진행되며 각 쿼터당 10분씩 경기를 진행해 총 4쿼터, 40분간 경기가 치러진다. 필러는 지름 0.6m, 가로, 세로 3m 크기이며, 하단 부위의 지름이 조금 더 넓다. 따라서 기둥을 맞힌 위치에 따라 득점 수가 다르다. 상단에 맞으면 2점, 하단에 맞으면 1점으로 간주하며, 상·하단에 연이어 맞는 투터치 골의 경우 먼저 맞은 부분에 한하여 점수를 계산한다. 다만, 발리킥이나 헤딩 골로 득점할 경우 추가 1점을 인정해 최대 한 골에 3점까지 득점할 수 있다. 골당 최대 3점을 낼 수 있으니 지고 있는 순간에도 야구의 ‘만루홈런’ 같은 역전의 기회를 노려볼 수 있다. 공이 선수의 손에 닿는 등의 반칙을 했을 경우 ‘축구’나 ‘풋살’처럼 파울이 선언되어 상대에게 페널티킥, 프리킥 등의 기회가 주어지니 유의할 것. 한마디로 필풋은 ‘축구’와 ‘풋살’의 장점을 적절히 섞어 놓은 뉴스포츠다. 게다가 실내외 어디서든 필러만 있다면 할 수 있고, 골대 역할을 하는 필러는 폭신평신했 소재로 되어 있어 보다 안전하게 즐길 수 있다는 점에서 남녀노소 모두의 마음을 훔칠 만한 스포츠다.



경기시간

총 **40분**

10분씩 4쿼터



킥인, 프리킥 등 볼 처리 시간

5초 이내

긍정적 운동중독과 운동몰입

1975년 긍정심리학자인 칙센트미하이(Csikszentmihalyi)는 자신이 좋아하는 일에 몰두할 때 그 느낌은 마치 어떤 'flow(흐름)'에 자연스럽게 빠지는 것과 같으며, '최고의 감정', '최상의 즐거움', '행복한 심리 상태'를 경험하게 된다고 말했다. 자신이 좋아서 하는 운동에 몰두할 때 우리는 절정의 감정을 느낄 수 있으며, 이는 다음에도 운동을 하게끔 유도하는 '자기목적적 경험(Autotelic Experience)'을 이끌어낸다. 하지만, 과유불급이라고 했던가? 지나침은 오히려 모자람에 미치지 못한다는 격언에서처럼 우리가 운동에서 최고의 감정, 최고의 만족을 지나치게 추구하게 되면 예상치 못한 문제에 봉착하게 된다.

운동중독에 대하여

최근에 붐고 있는 웰빙 열풍, 아름다운 몸매에 대한 열망, 건강에 관한 관심의 증대로 운동에 전념하는 사람들이 점점 늘어나고 있다. 이들 중에 운동선수가 무색할 정도로 운동에 몰두하는 현상을 어렵지 않게 발견할 수 있는데, 이처럼 지나칠 정도로 운동에 몰두하여 조절이 잘되지 않는 현상을 운동중독으로 볼 수 있다.

운동중독은 운동의 내성과 금단증세에 의한 자기통제능력 상실로 설명할 수 있다. 운동할 때 예전과 같은 행복감이 느껴지

글. 권성호 서울대학교 체육교육과 교수

지 않아 더욱 강도를 높인다면 '내성'이 생긴 것이다. 더 나아가 운동을 하지 않으면 우울해지고 불안해지며 죄책감까지 느낀다면 이미 '금단' 증상이 시작된 것으로 볼 수 있다. 일상생활을 대처해 나가는데 운동이 반드시 필요하다고 느끼고, 운동이 중단되었을 경우 우울, 불안, 분노 등과 같은 금단증세를 경험하는 2가지 전제 조건이 충족되면 운동중독에 이를 수 있다. 운동에 중독된 사람들은 운동이 삶을 지배하여 인생의 다른 선택권을 제거하고, 운동 외적인 부분을 부수적이며 하찮은 것으로 간주하게 된다. 일반적으로 운동중독자들은 건강, 경력, 사람과의 관계와 같은 삶의 다른 영역에 대해 방해를 받더라도 운동에 대한 지속적인 참여를 하게 된다. 이런 사람들은 날씨, 주변 여건, 피로나 신체적 고통 등에 상관없이 매일 운동을 한다.

운동에 중독된 사람들은 그들 스스로 부정적인 탐닉 증상을 인지하지 못하는 경우가 많다. 이들은 사회적 활동과 업무능력이 떨어지게 될 뿐만 아니라 운동에 대한 강한 욕망으로 인해 대인관계가 소원해질 수 있으며, 생활의 다른 부분들에 문제가 생기더라도 계속 운동을 하려는 경향을 보일 수 있다. 또한, 운동중독으로 인한 신체 건강의 문제는 또 다른 병증을 야기하게 된다. 특히, 관절질환은 운동중독이 일으키는 합병증 가운데 가장 대표적인 증상이다. 발목염좌가 생겼는데도 치료하지 않고 계속 운동했을 때 '발목외측인대 불안정증'이나 '연부조직 충돌증후군'으로 발전할 수 있다. 이는 작은 충격에도 발목을 쉽게 접질리거나 만성적으로 통증이 오는 공통된 증상

이 있다. 이 상태를 방지할 경우 관절이 파괴되고 관절염으로 이어질 수 있다.

심장질환은 돌연사를 일으키는 운동중독의 가장 심각한 합병증이다. 자신의 능력을 넘어서는 운동을 할 때 심장에 과부하가 걸리며, 극심한 운동을 한 후에 갑자기 멈추면 혈압이 급격히 떨어져 심장에 치명적인 부담을 줄 수 있다. 가슴이 답답하고 흉통을 느낄 때, 숨이 차고 가슴이 두근거리거나 울렁거림, 어지럼증을 느낄 때, 가슴에 느껴지는 증상이 등·어깨·목·턱·팔로 이어질 때는 즉시 운동을 그만두어야 한다.

운동중독에 대처하는 우리의 자세

운동중독이 두렵다고 운동을 외면할 수는 없다. 적당한 운동은 우리 몸에 유익한 호르몬 분비를 증가시키고, 심장을 튼튼하게 하며 폐활량을 늘리고 혈액순환을 증진시킨다. 전문가의 도움을 받아 자신의 신체능력 범위에서 즐거운 마음으로 운동하는 것이 최선이다.

운동중독을 예방하려면 우선 자신의 운동 목적을 파악해야 한다. 비만으로 건강의 위험신호가 와서 체중 감량이 시급한 경우가 아니라면 주 3~5회, 1회에 1~2시간 정도 운동하는 것이 바람직하다. 또한, 여러 종류의 운동을 섞어서 해야 하며, 무리한 웨이트 트레이닝은 하지 않도록 한다. 아울러, 몸에 무리가 왔다는 신호를 무시하지 않고, 운동 후 몸에 통증이 있을 때는 반드시

운동량을 줄이고 심할 때는 쉬어야 한다. 또한, 과훈련 증후군 증상이 나타나면 즉각 운동을 쉬고 치료를 받아야 한다.

하지만, 이러한 운동중독의 심각성에 비해 운동중독을 제대로 진단하고 처치할 수 있는 완벽한 측정 도구나 프로그램은 아직 개발되지 않은 것이 사실이다. 규칙적으로 운동에 참여하는 사람이 운동중독 판정을 받는가 하면, 운동중독으로 의심되는 사람은 건강하게 운동을 지속하고 있다고 진단하는 경우도 있어, 이에 대한 적절하고 엄격한 기준이 필요하다. 또한, 운동참가나 지속에는 많은 관심을 가지고 있지만, 운동중독에는 별다른 대안을 제시하지 못함으로써 운동중독으로 빚어지는 문제들을 피해 가기 어렵다.

앞으로 더 많은 운동중독자가 생겨날 수 있음을 가정할 때, 운동중독에 대한 정확한 개념을 설정하고 기준을 제시하는 것뿐만 아니라 운동중독으로 인한 여러 문제를 미연에 방지할 수 있는 스포츠학 전체의 노력이 필요하다고 하겠다.

글을 쓴 권성호는 서울대학교 체육교육과 교수로 재직 중이며, 스포츠심리학을 전공으로 교육과 연구활동을 하고 있다. 운동선수의 최상수행을 위한 심리컨디셔닝 연구와 Physical Activity를 Exercise 개념에 입각하여 이론과 실재를 적용함으로써 '신체활동의 운동화(運動化)'라는 새로운 영역적 접근을 시도하고 있다.

※ 위 원고는 『스포츠심리학원론』(권성호 지음, 레인보우 북스, 2024)에서 일부 발췌함

충분한 운동몰입과

모자란 운동중독으로

건강 지키기

운동은 인간에게 건강과 즐거움을 안겨 주지만, 중독은 병적인 증상을 나타내는 것으로 부정적인 의미를 지니고 있다. ‘운동중독’은 상반된 두 단어가 만들어낸 새로운 개념의 의미로 좋은 것도 과하면 해가 될 수 있다는 사실을 알려 준다. 운동중독을 긍정적인 몰입으로 발현할 수 있을까?

서울특별시체육회 뉴스



서울시청 서채현·정지민, IFSC 스포츠키프라이밍 월드컵서 메달 획득

서울시청 소속 스포츠키프라이밍 국가대표 서채현 선수와 정지민 선수(이상 노스페이스 후원)가 지난 4월 28일 중국 우장에 서 개최된 국제스포츠클라이밍연맹(IFSC) 월드컵 2차 대회에서 나란히 메달을 획득했습니다.

서채현 선수는 리드 부문 결승에서 난이도 높은 코스를 완등하며 우승을 차지했으며, 같은 팀 소속의 정지민 선수는 스피드 부문 결승전에서 은메달을 차지했습니다. 특히 준결승전에서 6초 33의 기록을 세우며, 한국 여자 스피드 부문 신기록이라는 쾌거를 이뤄 냈습니다.

이와 더불어, 서울시청 소속 이도현 선수(블랙아크 후원) 역시 지난 2025 IFSC 스포츠키프라이밍 카차오 볼더 월드컵에서 창의적인 무브와 강한 피지컬을 앞세워 은메달을 획득하며 뛰어난 실력을 선보였습니다. 세 선수는 향후 열릴 IFSC 월드컵 시리즈 및 세계선수권대회에 출전해 다시 한번 세계 정상에 도전할 계획이며, 세계 무대에서의 활약을 계속 이어갈 예정입니다.



시민과 함께하는 ‘제2회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제’ 개최

오는 5월 30일부터 6월 1일까지 3일간 독섬한강공원에서 ‘제2회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제(MY PACE Hangang Triathlon Festival)’가 개최됩니다. 서울특별시와 서울특별시체육회(회장 강태선)가 주최하는 이번 행사는 ‘Enjoy the Race at Your Own Pace(나만의 속도로 즐기는 레이스)’라는 슬로건 아래 한강을 무대로 수영, 자전거 타기, 달리기를 직접 체험할 수 있는 기회를 제공합니다.

실력과 관계없이 남녀노소 누구나 자신의 페이스에 맞게 자유롭게 즐길 수 있으며, 3종 경기 참가자는 별도 신청 없이 입장 팔찌 확인으로 이용할 수 있으며, 물놀이를 위해 필요한 개인용품(여벌 옷, 수건 등)은 개별적으로 지참해야 합니다.

행사장 내에는 가족 단위 참가자를 위한 워터 놀이터를 비롯해 쉬엄쉬엄 단오제(창포물 머리감기, 씨름체험 등), 한류 서바이벌 게임 등 다양한 부대 프로그램도 운영됩니다. 참가 신청은 포스터 속 QR코드 또는 네이버 예매를 통해 온라인 접수가 가능하며, 참가자 전원에게는 기념품(티셔츠)이 제공됩니다.



서울특별시선수단, 2025 전국생활체육대축전 3위 입상

지난 4월 24일부터 27일까지 전라남도 목포시 일원에서 열린 ‘2025 전국생활체육대축전’에서 서울특별시선수단이 뛰어난 경기력과 단합된 조직력을 바탕으로 경기도와 개최지 전라남도 이어 종합 3위에 입상하였습니다.

이번 대회는 전국 17개 시·도에서 약 2만여 명이 참가한 가운데, 서울특별시선수단은 39개 종목에 약 1,445명(선수 1,395명, 본부임원 50명)이 출전하여 뛰어난 실력을 발휘하였습니다. 특히 축구(92명), 농구(55명), 국악기공(55명) 종목에서는 많은 선수들이 출전해 서울특별시 생활체육의 저력을 입증하였습니다. 특히 서울특별시선수단은 당구, 수영, 철인3종에서 각각 종합 1위를 차지했으며, 농구, 빙상, 요트, 테니스 종목에서 종합 2위, 게이트볼, 태권 종목에서 종합 3위를 기록하며 전국 최상위권의 생활체육 경쟁력을 입증했습니다. 서울특별시체육회는 앞으로도 다양한 종목 동호인들의 건강한 삶과 지속적인 체육활동을 지원할 수 있도록 체계적인 기반을 마련하여 서울특별시 생활체육 발전을 선도해 나갈 계획입니다.



‘2025 서울하프마라톤대회’ 성황리 개최

지난 4월 27일 ‘2025 서울하프마라톤대회’가 성공적으로 개최되었습니다. 서울특별시, 서울특별시체육회, 조선일보사에서 주최한 이번 대회에는 총 2만 2천여 명이 참가했으며, 참가자들은 광화문 광장에서 출발해 상암 월드컵공원과 여의도공원까지 완주하며 서울의 봄을 만끽했습니다.

특히 이번 대회에는 다양한 연령층이 고르게 참여했으며, 젊은 세대의 참여 비율도 높아 서울시의 건강도시 이미지를 강화하고 생활체육의 확산에도 크게 기여했습니다. 또한, 외국인 참가자의 비율도 증가해 서울의 국제적인 브랜드 이미지를 높이는 데 일조했습니다.

강태선 서울특별시체육회장을 대신해 개최식에 참석한 박주한 수석부회장은 “이번 서울하프마라톤대회가 시민들의 건강 증진은 물론, 서울시 브랜드 가치를 국내외에 널리 알리는 데 크게 기여했다.”라며, “앞으로도 더 많은 시민들이 참여하고 즐길 수 있는 건강하고 안전한 스포츠 축제를 만들겠다.”라고 밝혔습니다.

회원단체 뉴스



강남구청 여자체조단, 제80회 전국종별체조선수권대회 종합 3위

강남구청 여자체조단이 제80회 전국종별체조선수권대회에서 우수한 성적을 거두며 서울시 대표로서 위상을 높였습니다. 이번 대회에 서울시 대표로 출전한 강남구청 여자체조단은 이윤철 감독을 중심으로 주장 정충민 선수와 김민주, 이수민, 김민지, 김서현 선수 등으로 구성되었으며, 치열한 경쟁 끝에 단체종합 부문 3위에 오르며 탄탄한 팀워크와 뛰어난 기량을 입증했습니다. 뿐만 아니라 개인 종목에서 김서현 선수가 도마와 마루 종목에서 각각 2위를, 김민지 선수가 평균대 종목에서 2위를 기록하며 뛰어난 기량을 선보였습니다.



2025 서울특별시컬링연맹 회장배대회 성황리에 종료

서울특별시컬링연맹(회장 박강규)이 주최·주관하고, 서울특별시체육회가 후원한 ‘2025 서울특별시컬링연맹 회장배대회’가 지난 4월 12일부터 13일, 4월 19일, 20일 개최되었습니다. 이번 대회는 초등부, 중등부, 고등부, 일반부에서 총 22개팀, 80명의 선수가 참가했으며, 4인조 경기와 일반부 믹스더블 경기 등 종목에서 열띤 경쟁이 펼쳐졌습니다. 특히, 이번 대회는 2025년 취임한 박강규 회장의 첫 공식 대회로, 서울컬링의 새로운 도약을 알리는 의미 있는 자리였습니다.



서울특별시복싱협회, ‘2025 서울 복싱 시민리그’ 및 ‘서울컵 생활복싱대회’ 개최

‘2025 서울컵 생활복싱대회’가 오는 5월 17일 창문여자고등학교 체육관에서 열립니다. 접수는 선착순으로 진행되고 있으며, 대회 관련 자세한 사항은 서울특별시복싱협회 공식 홈페이지를 통해 확인할 수 있습니다. 이어 복싱을 즐기는 서울시민을 위한 축제의 장인 ‘2025 서울 복싱시민리그’가 개최됩니다. 참가는 오는 5월 19일까지 서울시민리그 공식 홈페이지를 통해 접수받고 있습니다. 1차 대회는 오는 5월 31일 뚝섬한강공원(자양역)에서 열릴 예정이며, 이후 2차 대회부터는 예년처럼 이화교 교량 밑에서 진행됩니다.

NEWS

회원단체행사

구분	행사명	일시	장소	주최/주관	참가인원	비고
서울특별시 하키협회	제45회 서울특별시하키협회장기 하키대회 겸 제106회 전국체육대회 서울시 대표 선발 2차 예선전	5. 17.(토) 10:00~15:00	한국체육대학교 하키장	서울특별시하키협회	100명	
	2025 서울컵 생활복싱대회	5. 17.(토)	창문여자고등학교 체육관	서울특별시복싱협회	150~200명 (선착순)	모집중
서울특별시 복싱협회	2025 서울복싱시민리그	5. 31.(토)	자양역 (뚝섬한강공원)	서울특별시복싱협회	약 200명	모집중
	2025 서울시민 신인부 생활체육 소프트테니스대회	5. 17.(토)	수락스포츠타운 소프트테니스장	서울특별시 소프트테니스협회	60명	
서울특별시 소프트 테니스협회	제44회 서울특별시장기 소프트테니스대회	6. 14.(토)	서울과학기술대학교	서울특별시 소프트테니스협회	250명	
	제1회 서대문구청장배 배구대회	5. 3.(토)	중앙여고 체육관	서대문구배구협회	140명	
서대문구 체육회	제32회 서대문구청장배 테니스대회	5. 11.(일)	백련가좌코트 외 4곳	서대문구테니스협회	250명	
	제1회 서대문구협회장배 바둑대회	5. 25.(일)	서대문 문화체육회관	주최 : 서대문구체육회 주관 : 서대문구바둑협회	100명	
	제13회 서대문구회장배 검도대회	5. 25.(일)	서대문 문화체육회관	주최 : 서대문구체육회 주관 : 서대문구검도회	50명	
	제19회 서대문구청장배 게이트볼대회	5. 30.(금)	홍제 게이트볼구장	서대문구게이트볼협회	60명	
	제27회 서대문구청장기 태권도대회	5. 31.(토)	서대문 문화체육회관	서대문구태권도협회	500명	
서대문구 체육회	제2회 서대문구청장배 유소년 축구대회	6. 1.(일)	서대문구축구장	서대문구체육회	500명	
	제14회 서대문구협회장배 체조대회	6. 14.(토)	서대문 문화체육회관	주최 : 서대문구체육회 주관 : 서대문구체조협회	160명	
	제21회 서대문구협회장기 농구대회	6. 22.(일)	서대문 문화체육회관	주최 : 서대문구체육회 주관 : 서대문구농구협회	200명	
	제11회 서대문구협회장배 야구대회	6. 28.(토)~ 6. 29.(일)	장충 어린이야구장	주최 : 서대문구체육회 주관 : 서대문구야구소프트볼협회	200명	
	제12회 서대문구연맹회장배 댄스스포츠대회	6. 28.(토)	서대문 문화체육회관	주최 : 서대문구체육회 주관 : 서대문구댄스스포츠연맹	120명	



서울특별시장애인체육회 뉴스



용산구장애인체육회 인증패 전달식 개최

지난 3월 17일 서울특별시장애인체육회(회장 오세훈)가 용산구청에서 '용산구장애인체육회 인증패 전달식'을 개최했습니다. 용산구장애인체육회는 서울특별시의 24번째 자치구장애인체육회로 신규 설립되었으며, 이날 행사에서 서울특별시장애인체육회 황재연 수석부회장은 용산구장애인체육회장인 박희영 용산구청장에게 인증패를 전달하고 지역 내 장애인체육 활성화를 위한 지원 방향과 협력 방안 등을 논의하는 시간을 가졌습니다.

앞으로도 서울특별시장애인체육회는 자치구 장애인체육회가 장애인 체육 활동을 장려하고 장애인 체육관련 사업 지원을 강화하여 장애인 체육 발전을 책임질 수 있도록 지원할 계획입니다.



2025 서울 코리아오픈 국제휠체어테니스대회 성료

서울특별시장애인체육회와 대한장애인테니스협회(회장 주원홍)가 공동 주최한 '2025 서울 코리아오픈 국제휠체어테니스대회'가 지난 4월 8일부터 12일까지 5일간 서울 올림픽공원 테니스경기장에서 성황리에 개최되었습니다.

이번 대회에는 17개국 200여 명의 선수단이 참가하여 치열한 경쟁을 펼쳤으며, 메인드로 부문 남자 단식에서는 스페인의 '마틴 데 라 폰테'가, 여자 단식에서는 네덜란드의 '아닉 반 쿼트'가 각각 정상에 오르며 세계적인 기량을 입증했습니다. 서울특별시장애인체육회 소속 선수들의 활약도 눈에 띄었습니다. 김동영(두산) 선수가 남자 세컨드로 단·복식 4강에 진출했고, 한수진(두산) 선수가 여자 메인드로 복식 8강, 남명식(미디어윌네트웍스) 선수가 쿼트 메인드로 복식 8강, 석진태(두산) 선수가 쿼트 메인드로 단식 16강에 오르는 등 우수한 성적을 거두었습니다.



에스알과 보치아팀 연고지 협약 체결

지난 4월 17일 서울특별시장애인체육회가 SRT 운영사인 에스알(대표이사 이종국)과 보치아팀 연고지 협약을 체결했습니다. 국민들에게 안전하고 편리한 철도 서비스를 제공하고 있는 에스알은 올해 1월부터 서울특별시장애인체육회 소속 보치아 선수 7명을 고용하여 보치아팀을 운영하고 있으며, 이번 협약에 따라 서울특별시장애인체육회는 에스알 보치아팀이 안정적으로 훈련하고 경기에 출전할 수 있도록 행정적·제도적 지원을 아끼지 않을 계획입니다.

서울특별시장애인체육회 정희영 부회장은 "이번 연고지 협약은 공공기관 간 협력의 시작이며, 장애인 스포츠가 지역사회 속에서 자리 잡고 성장하는데 중요한 의미를 가진다."라며, "에스알 보치아 선수들이 최고의 기량을 펼칠 수 있도록 적극적으로 지원을 하겠다."라고 말했습니다.



대한항공 신규 채용 선수단 환영식 개최

지난 4월 18일 '대한항공 신규 채용 선수단 환영식'이 개최되었습니다. 이번 신규 채용 선수들은 서울특별시 소속으로서 탁구, 볼링, 수영, 컬링 종목에서 활약하고 있는 22명으로, 체육 분야에서의 전문성과 열정을 바탕으로 대한항공의 가족이 되었습니다.

이날 행사에는 서울특별시장애인체육회를 포함해 대한항공, 한국장애인고용공단, 대한장애인탁구협회 관계자들이 참석하여 신규 채용되어 새롭게 출발하는 선수들을 격려와 박수로 맞이했습니다. 서울특별시장애인체육회 권익태 사무처장은 "오늘 환영식은 대한항공에 입사하는 선수들의 인생에 있어 매우 특별한 이륙의 순간입니다. 순항할 때도 있겠지만 때로는 기류가 거셀 수도 있습니다. 중요한 건 선수 여러분들과 함께하고 있는 사람들이 있다는 것을 잊지 마시길 바랍니다."라며 동행의 메시지를 전했습니다.

<서울스포츠> 독자들의 마음 속 최고의 선수를 알려 주세요!

독자 여러분만의 최애 선수를 뽑아 주세요.

보내주신 의견은 전문가와 독자들의 순위 비교 칼럼 '전자적 스포츠 시점'에 반영됩니다.

7+8월호에서 다룰 종목은 **야구**입니다.

여러분이 생각하는 '**최고의 야구 선수**'는 누구인가요?

최애 선수와 그 이유를 알려 주시는 분들 중 추첨을 통해 상품을 드립니다.

지금, 당신의 최애에게 투표해 주세요!

참여 방법

서울특별시체육회 인스타그램
(@seoul_sports_council)에 접속 후
해당 게시물에 댓글로 참여



이벤트 참여하기

참여 기간

5월 30일(금)까지

당첨 선물

배달의 민족 2만 원권

3+4월호 당첨자 안내

김○남(5413)	임○희(3070)
정○생(2532)	김○훈(1662)
이○현(0301)	전○욱(0766)
김○호(9721)	이○훈(2732)

* 당첨자 중 5월 31일까지 선물을 못 받으신 분은
070-5069-9500으로 전화해 주세요.

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 h=yway

ENJOY THE RACE
AT YOUR OWN PACE





“가장 중요한 것은 사람들이 무슨 일이든 훌륭하게
해낼 수 있도록 좋은 영향을 주는 것입니다.”

- 코비 브라이언트

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



웹진



홈페이지



블로그



유튜브



인스타그램



카카오채널