



“나의 행복은 오직 운동을 사랑하고
즐기며 경기하는 것이다.”
- 재키 조이너커시

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



웹진



홈페이지



블로그



유튜브



인스타그램



카카오톡채널



스포츠는
즐겁다
PLAY ON



스포츠는
즐겁다
PLAY ON



www.seoulsports.or.kr

발행일 2025년 9월 1일 | 발행인 강태선 서울특별시체육회장 | 편집인 정규혁 서울특별시체육회 사무처장

편집위원장 황선환 서울시립대학교 교수 | 편집위원 정준영 한국방송통신대학교 교수·정용철 서강대학교 교수

정진욱 동국대학교 교수·이준성 연세대학교 교수 | 편집 홍보마케팅사업단장 박용학, 홍보마케팅팀 심규성, 서승환

등록번호 서울 라 4818 | 발행처 서울특별시체육회 (우)02119 서울특별시 중랑구 망우로 182(상봉동)

웹진 news.seoulsports.or.kr | 디자인 및 제작 ㈜이팝

QR코드를
스캔하면 웹진으로
이동합니다



본지는 <서울특별시 보조금> 지원으로 제작했습니다.



ENERGY

스포츠 스피릿04

- 오늘 하루 운동
- 소중한 팬들과 함께 특별한 하루

스포츠 블리스10

① 기록보다 오래 남는 것들 : 승부 너머, 삶을 채우는 스포츠의 얼굴
② 스포츠의 희노애락을 최강한화로 읽다
③ 스포츠는 짧은 장면으로 달린다 : 팬들을 사로잡은 '맘'의 시대

스포츠 테크20

스마트기기의 대중화
생활스포츠의 고도화

UNITY

스포츠 한걸음24

같은 꿈을 향해 내딛는 다섯 개의 발걸음
황지우, 황지이, 황지오, 황지아, 황지안 남매

스포츠 현장 톡톡28

맨몸으로 부딪히는 뜨거움
서울특별시레슬링협회 박종식 회장

서울, 체육으로 잇다30

숫자가 아닌 마음으로 구민의 건강과 행복을 위해
강북구체육회

슬기로운 체육생활32

흥과 에너지를 뽐어내는 시간
강북구줌바피트니스협회 소속 동호회 신디줌바

PASSION

전지적 스포츠 시점36

배구의 황금 역사를 쓴 선수를 말하다

시작하는 즐거움38

필드 위 우리는 '원팀!'

서울 속 운동장44

도심 속에서 찾는 스피드
익스트림스포츠

스포츠를 담다48

낭만이라는 이름의 스키드 마크
: 레이싱

BALANCE

스포츠 뉴웨이브52

공 없이 즐기는 피구
하도

온 앤 오프54

쓸쓸한 계절, 가을
계절성 우울증 이겨내기

SSC 뉴스56

전지적 독자 시점62



@eunbi_8713

오늘 하루 운동

상대의 수비를 뚫고 나온 동료와 눈이 마주칩니다.
그대로 나에게 패스되는 공. 이제는 내 차례입니다.
발을 한 번 디디고 골대를 향해 슛!
힘차게 찬 공이 드디어 골문을 두드립니다.
와아! 함성을 지르며 동료와 열싸안고
이 기쁨을 만끽해 봅니다.
바로 이게, 스포츠의 맛이죠.

여러분의 운동 라이프를 한 컷의 사진으로 보여 주세요!
다음 11+12월호 주제는 ‘동계 스포츠’입니다.

이벤트 안내

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

참여 기간 10월 15일(수)까지

당첨 선물 스타벅스 아메리카노 Tall 1잔

@ssongxi



@jh5_photo



@won_soccer



@fs_pinkpanther

서울시청 핸드볼부 재능기부

소중한 팬들과 함께 특별한 하루



서울시청 핸드볼부는 지난 8월 3일 올림픽공원 핸드볼 보조경기장에서 팬들과 함께하는 재능나눔 행사를 열었다. 이번 행사에서 선수들은 평소 응원을 보낸 분들에게 감사 인사를 전하고, 참가자들은 선수들에게 슛·드리블·수비 등 기본 기술을 배운 뒤 함께 미니 경기를 뛰었다. 오고 가는 대화와 웃음 속에서 핸드볼에 대한 사랑이 피어나는 뜻깊은 시간이었다.





서울시청 핸드볼팀 선수들뿐 아니라,
정연호 감독을 비롯한 코칭스태프들도 이날 행사의 인기 강사로 활약했다.
“감독님, 평소에도 이렇게 다정하고 재밌게 코칭해주시나요?”
서울시청 핸드볼부 선수들 또한 열정적인 태도로
핸드볼의 기본 동작들을 알려주었다.



팬들은 적극적으로 참여하고 열성적으로 배우며 함께
호흡했다. 이밖에 선수와의 질의응답 퀴즈 등 다채로운
프로그램들을 함께 즐기며 추억을 쌓았다.



우리가 스포츠에 빠지는 진짜 이유

‘스포츠’ 하면 자연스레 따라오는 이야기가 ‘승부’와 ‘기록’이다.
하지만 경기장에 모인 많은 사람들은 단순히 이기기만을 바라지 않는다.
땀 흘리는 상쾌함, 호흡이 뛰이며 생기는 몰입, 함께 뛰는 웃음
이것들이야말로 우리를 계속 움직이게 하는 힘이다.
결국, 스포츠의 핵심은 승리도, 기록도 아닌 ‘즐거움’이다.



기록보다 오래 남는 것들 : 승부 너머, 삶을 채우는 스포츠의 얼굴

해 질 녘까지 공을 차고, 술래가 되어 친구를 잡으려 달리고, 그러다 넘어져도 금세 털고 일어나 웃던 때가 있었다. 순위도 없고 점수도 없었지만 매년 이긴 것 같은 기분. 그게 뭔지도 모르고 좋기만 했다. 요즘 세대는 다르지 않냐고? 키즈카페에서 새파랗고 폭신한 매트 위로 몸을 던지거나 탕탱볼을 던지며 노는 것에도 승패는 없지 않냐? 우리가 스포츠에 빠져 드는 진짜 이유, 어쩌면 그 시작은 아주 오래된 몸의 기억, 아무런 대가 없이 뛰놀던 날들의 환희 속에 있지 않을까.

얼마 전 막을 내린 2025 무바달라 시티 DC 오픈(ATP 500 테니스 토너먼트)에서 가장 인상적인 장면은 남자 단식 결승 경기가 끝난 후 펼쳐졌다. 알레한드로 다비도비치 포키나가 접전 끝에 역전패한 후 눈물을 흘리자 상대였던 알렉스 드 미노가 다가와 위로하며 격려의 말을 전한 것. 이어 우승 소감에서도 드 미노는 트로피를 받을 자격은 상대에게 있었고 자신은 그저 운이 좋았을 뿐이라고, 포키나는 대단한 경쟁자고 선수라며(A hell of a competitor and player), 상대의 실력과 투지를 치켜세웠다. 따뜻하고 평화로웠다. 두 선수의 모습에 사람들은 뜨겁고 치열했던 경쟁에서보다 더 큰 박수갈채를 보냈다. 승패가 사라진 순간 스포츠는 더 다정해지는 듯하다. 그리고 그제야 비로소 함께하는 기쁨, 감동과 같은 미덕들이 후드득 쏟아져 나온다.

승부를 걷어 내면 보이는 것들

누가 더 빠르고, 더 강하고, 더 정확한지를 가르는 일은 삶의 많은 영역에서 일상이 되었다. 어쩌면 우리는 경쟁에 중독된 시대를 살고 있는지도 모르겠다. 사실 '경쟁' 하면

'스포츠'가 가장 먼저 떠오른다. 스포츠에서 경쟁이야말로 정수라고 여겨지기도 한다. 치열하게 맞붙는 순간의 긴장감, 극적인 역전승의 짜릿함, 금메달을 향한 투지와 몰입까지. 사람들은 승부와 경쟁이 빚어 내는 드라마에 환호한다. 하지만 그러한 순간의 이면에는 '가르기'라는 짙은 그림자가 드리워져 있다. 경쟁은 언제나 치열하며 때로는 냉정하다. 극명하게 순위가 갈리고, 누군가를 1등으로 만들면서 나머지를 패자로 만든다. 더 이상 기록을 단축하지 못한 이들은 도태되거나 곧 실패로 규정되기도 한다. 이처럼 경쟁에 치우친 스포츠는 승자 독식의 서사로 포섭된다. 결국 즐거움은 결과의 틀 안에 갇히고, 성과는 기쁨을, 패배는 반성만을 강요한다. 이렇게 쓰고 보니 경쟁이 무조건 지양해야 할 속성인 것처럼 비치는 탓에 우려스러운 마음이 들기도 한다. 모든 경쟁이 나쁘다고 말하려는 것이 아니다. 공정하고 치열한 승부는 감동과 환희, 성취감을 선사하기도 한다. 단지 그것이 스포츠의 전부가 아니라는 거다. 때로는 경쟁이 걷힌 뒤에야 비로소 보이는 것들이 있다. 함께하는 기쁨, 몸을 움직이는 순간의 즐거움, 그리고 놀이로서의 유희와 해방감 같은 것들 말이다.



그래서 사람들은 우승보다도 경기 직후 드미노가 눈물 흘리는 포키나에게 다가가 안아준 그 모습에 더 오래 박수를 쳤는지도 모르겠다. 그 순간엔 점수도, 순위도 없었다. 서로를 향한 존중과 다정함만 있었다. 때론 경쟁이라는 스포트라이트를 꺼야만 스포츠가 간직한 숨은 미덕들이 얼굴을 드러낸다.

이기지 않아도 충분한 순간들

요즘 젊은 세대들의 감각은 속도보다 숨 고르기, 승부보다 웃음, 혼자보다 함께라는 변화에 반응한다. 기성세대가 만들어 놓은 선형적 라이프 사이클에서 이탈하는 것에 주저하지 않는다.

최근 생활체육의 흐름 또한 치열한 경쟁 체계 안에서 좌고우면하지 않는다. 빠르게 달리는 게 목적이 아닌, 오래 웃으며 달리는 법을 배우는 슬로우 조깅(Slow jogging), 건강과 환경을 함께 지키는 플로깅(Plogging), 경쟁 없는 응원 속에서 지역 공동체를 구축하는 파크런(Park run)까지, 기록 대신 순간을, 순위 대신 관계를 중시하는 달리기들이 인기를 끈다는 사실이 이를 증명한다. 자전거를 타는 풍경도 다르지 않다. 자동차 대신 자전거가 도심을 점령하는 시클로비아(Ciclovia), 서울자전거대행진, 크리티컬 매스(Critical mass) 서울 같은 스포츠 액티비티들은 속도 경쟁이 아닌 함께 달리는 즐거움을 중시한다. 함께 페달을 밟을 때 흘러가는 도시의 풍경, 나란히 웃으며 가는 거리의 온도, 여유, 배려, 연대 같

은 단어들이 이 운동의 중심이 된다.

요가 역시 주목할 만한데, 세계 요가의 날 기념행사나 광화문 달빛 요가 같은 행사들 예선 잘하고 못하고의 기준이 사라진다. 누군가는 앉고, 누군가는 눕고, 경쟁의 프레임을 벗어나 모두가 자기 속도에 머무르며 서로의 존재를 존중하고 함께 휴식하는 기쁨을 만끽한다. 이 완만하고 고요한 호흡과 움직임을 통해 사람들은 경쟁이 아닌 공감과 위로를 경험하며 타인과 함께 심을 나누고, 자기 자신과 조용히 소통한다. 빠르게, 세게, 더 멀리 가는 방식이 아닌, 천천히, 함께, 깊게 움직이는 방식. 지금 사람들이 스포츠에서 찾는 건 기록이 아니라 삶의 감각일지도 모르겠다. 어쩌면 우리가 스포츠를 통해 진짜 얻어야 할 것은 기록이나 승부보다 이런 소소하지만 확실한 행복 아닐까.

놀이가 된 운동, 회복이 되는 스포츠

스포츠의 미덕은 특별하고 거창한 행사나 눈에 띄는 장면에만 존재하지 않는다. 오히려 진짜 미덕은 우리 가까운 일상에서도 찾을 수 있다. 예컨대 집 앞 공원을 가볍게 걷는 산책이나 주말 아침 가족과 동네를 자전거로 한 바퀴 도는 일, 저녁 운동장에서 친구와 주고받는 캐치볼 같은 것들이다. 규칙도 심판도 없지만, 함께 몸을 움직이고 웃는 순간에 스포츠의 가장 본질적인 가치가 드러난다. 경쟁이 없기에 오히려 더 솔직하고 편안한 마음으로 서로에게 집중할 수 있고, 그 안에서 유대감은 더욱 단단해진다. 특별한 장비나 기술이 없어도 괜찮다. 땀이 살짝 났 정도로 몸을 움직이다 보면 근심은 어느새 밀려나고 그 자리에 활력과 웃음이 스민다. 이처럼 ‘놀이로서의 운동’은 일상에서 작지만 확실한 회복을 가능하게 한다. 실제로 이렇게 즐기는 운동의 효과는 과학적으로도 입증되고 있다. 하버드 의과

대학 건강 매체인 하버드 헬스 퍼블리싱(Harvard Health Publishing)은 운동을 ‘의무’가 아닌 ‘놀이’로 받아들일 때 뇌가 더 효과적으로 스트레스를 해소한다는 연구 결과를 소개하기도 했다. 몸을 움직이는 동안 뇌는 일상의 걱정에서 잠시 벗어나고, 창의적 사고를 회복하는 데도 긍정적인 작용을 한다고 설명한다. 결국 과도한 경쟁에 경도되지 않고 스포츠가 놀이로서 자신과 타인의 경험이 즐겁게 공존하는 개인의 서사로 작동한다면 그것은 단지 건강에 좋은 활동일 뿐만 아니라 우리가 다시 일상으로 돌아올 수 있게 해주는 회복의 장치로 작동할 수 있다.



어쩌면 우리가 스포츠를 통해 진짜 얻어야 할 것은 기록이나 승부보다 이런 소소하지만 확실한 행복 아닐까.

나의 기준점은 어디에 있는가

기록이 남지 않으면 실패로 느끼고, 순위 밖에 있으면 뒤처진다고 여기는 그런 기록 속에 우리의 삶은 얼마나 지쳐 있는지. 앞으로의 여정은 좀 더 느슨한 경기여도 괜찮지 않을까. 누구와 함께 걷는지, 어떤 풍경을 지니는지, 얼마나 웃었는지가 더 중요해지는 그런 경기 말이다. 오늘 저녁 잠깐이라도 운동화를 신고 집 밖으로 나서 보자. 경기장이 아닌 놀이터에 간다는 마음으로. 결과보다 과정을, 기록보다 감각을, 타인의 기준보다 나의 웃음을 기준으로 삼는 과정을 음미하며 몸을 움직이는 기쁨을 느껴 보자. 그 발걸음 하나하나에 우리의 삶을 바꾸는 즐거운 변화가 시작될지 모른다.

글을 쓴 이철웅 박사는 한국스포츠과학원과 민간 스포츠 멘탈 코칭 기관 등에서 초빙연구원으로 활동 중이다. 운동선수들의 심리적 경험을 탐구하는 경험 연구자로서, 스포츠를 통해 길러지는 ‘온전한 인간’이 최대 관심사다.



후견지명이라 해도 상관 없다. 이런 날, 올 줄 알았다. 한화 이글스의 리그 1위! 이젠 한국시리즈 우승을 향한다.

NC의 손아섭까지 데려왔으니, 올해 우리 독수리는 기쁨을 줄 것이다. 기대하며 오늘도 TV 앞에 앉는다.

희노애락의 무한 순환 속으로. 최!강!한!화!를 외치며.

암흑의 시대? 우울의 시대!

한화 이글스(이하 한화)는 1등을 한 적이 많다. 물론 시즌 초에만. 네이버 야구 순위에 한화가 '아주 잠깐' 최정상에 머무는 순간, 그때를 놓치면 안된다. 화면 캡처. 지인에게 뿌린다. '올해 한화는 달라질 거예요.'라는 기대를 한가득 담아. 기대는 여지 없이 무너진다. 독수리는 누가 말릴 틈도 없이 최하위로 수직 낙하한다. "안녕히 계세요. 여러분~"

1999년 한국시리즈 우승 이후 하위권에서만 놀던 한화는 '꼴척'¹⁾이란 별명을 얻었다. "우린 닭 아니고 독수리라고!" 아무리 외쳐

도 소용없었다. 우리 스스로도 그 별명을 인정했고, 관중석에서 외치는 '최강한화' 구호는 허무했다. 선수들마저 듣기 싫을 정도. '현실'이 아닌 '희망'을 외치니. 수많은 레전드 감독들에게 희망을 걸었으나 실망만 반복되었다. 사람들이 말했다. '암흑의 시대를 걷는다'. 아니다. 암흑의 시대엔 희망을 못 본다. 우린 희망을 계속 봤다. 우리가 괜히 '최강한화'를 외쳤겠는가? 하지만 그런 희망이 잡히지 않을 때 사람들은 우울해진다. 한화는 '우울의 시대'를 걸어왔다.

나는 행복합니다! 젓·잘·싸니까!

우울의 시대에도 팬들이 위안 삼은 건 '미래자원'이었다. 리그 꼴찌에게 부여한 신인드래프트 지명권으로 문동주, 황준서, 김서현, 정우주를 데려왔다. '그렇지! 언젠가 이들이 류현진이 될 거야. 모이를 주며 병아리 키우...(아잇, 닭 아니라니까!) 아기 독수리 키우듯, 팬들은 "나는 행복합니다"를 외치며 관중석을 지켰다. 팀이 꼴찌여도 관중 점유율 1위를 차지한 건 우울을 이겨내려는 '행복 코스프레', 즉 '슬픔의 연대' 덕이었다. 슬픔은 이탈이 아닌 연대의 자원이었다. 실망과 슬픔은 한화 팬덤의 정체성을 구성하는 핵심 감정이었던 것이다.

팬으로서 한화에 느낀 노여움과 슬픔은 단순히 성적 때문만은 아니었다. 누구도 경기 결과를 통제할 순 없다. 꼴찌? 할 수 있다. 허나 통제할 수 있는 걸 안 하면 화를 부른다. 통제 가능한 건 '지금의 플레이'뿐. 희망을 놓지 않던 우리에게 한화가 준 실망감은 무성의한 플레이에서 나왔다. '어차피 또 질텐데'라는 패배주의. 팬들은 관중석에서 '최강한화'를 외치는데, 선수들은 경기장에서 '체념한화'를 시연한다. 2016년 김성근 전 감독이 그 패배주의를 없애겠다고 펴고 날릴 때 우리가 환호한 이유다. 젓지만 잘 싸워주길 희망했던 게다.

이제는 행복야구 할 때다!

'젓잘싸'²⁾도 한두 번이지. 팬들의 처절한 희망을 매년 배신한 독수리. 팬들이 겪은 건 희망고문이었다. 시즌 초, 봄야구에 설레다, 여름에 포기, 가을엔 다음 시즌 기대. 감정의 고문. 어느새 우리에게 야구장은 '관람'이 아닌 '수행' 공간이 되었다. 인내의 수행. 한화 팬이세요? 우리 기업에서 모시겠습니다. 어떤 일도 참을성 있게 하실 것 같네요. 응원 중 팔을 올렸는가? '부처 핸즈업'이다. '최강한화' 육성 응원? '무적엘지'로 우승! 미운 LG 트윈스. 한국 시리즈에서 보자.

'모나미' 문구 회사가 2023년 LG 트윈스 우승 후 트윈스 특별

1) '꼴찌 하는 치킨'의 줄임말로, 독수리를 치킨으로 격하해 칭하는 불명예의 증거인 셈이었다.
2) '젓지만, 잘 싸웠다'의 줄임말

판 펜을 제작한 적이 있다. 그 펜을 보며 희망해왔다. '언젠가 독수리 특별판 펜이 나오리라', '우리로 행복야구 할 때가 오리라'. 그리고 그때가 왔다. 지금 한화 팬들은 '즐거움'을 넘어 '희열'을 즐기는 중이다. 2025년 8월 1일 기준 리그 1위. 2위와 두 게임 차이지만, 이렇게 야구 볼 맛이 났던 때가 언제였던지. 과거, 한화 팀 저지를 입고 다니면 '애잔하다'라는 눈빛을 받았다. 지금은 '부럽다'는 시선을 받는다. 원정 경기 갈 땐 집에서부터 한화 유니폼을 입고 나간다. 그래, 행복야구라는 건 이런 거다.

스포츠가 주는 희노애락의 본질

문득 궁금하다. 한화가 내게 해준 것도 없는데, 난 왜 그들의 성적에 일희일비할까? 단지 내가 대전에 오래 살아 온 것과 한화가 대전을 연고로 둔 것 외에는 연결고리가 없지 않은가? 스포츠가 주는 감정적 마법이 여기에 있다. '팀 정체성'이란 마법. '나는 대전 시민이다 = 대전은 한화 이글스를 대표 야구팀으로 한다 = 고로, 한화 이글스는 나다'. 인간은 본능적으로 자신을 대표할, 그래서 동일시할 대상을 찾는다. 스포츠는 그런 본능을 제도화한 발명품이다. 학교 동일시(학교 운동부), 지역 동일시(지역 프로팀), 국가 동일시(국가 대표팀) 등, 동일시하면서 나는 팀이 되고, 팀은 내가 된다. 팀이 진다? 내가 지는 것이다. 이것이 스포츠의 본질이다. 스포츠란 '확실한 불확실성'으로 제도화 된 대중문화다. 불확실하기에 과정은 감정적이고 서사적이 된다. 그 감정과 서사에 동의하며 우리는 희노애락의 무한 순환에 빠진다. 한화 팬의 삶은 바로 이 스포츠가 선사한 감정의 순환을 온몸으로 이겨낸 여정이다. 기나긴 패배의 시간 속에서 분노하지만, 새 감독의 첫 경기에 열광하고, 유망주의 멀티히트에 환호하며, 불펜이 무너지면 슬퍼한다. 스포츠가 제공하는 '희'와 '노', '애'의 감정 연쇄. 그리고 2025년, 한화는 드디어 그 끝의 '락'에 도래했다. **"락(樂) will never die."**

글을 쓴 남상우는 스포츠사회학자다. 스포츠사회학이 재미있어 공부했고, 지금도 재미있어 하며, 앞으로도 그럴 것이다. 한국스포츠과학원 선임연구원이었다가 2021년부터 충남대학교 스포츠과학과 교수로 근무 중이다.

팬, 밈 크리에이터가 되다

“어제 손흥민 선수 봤어? 골도 멋졌지만, 경기 후 인터뷰할 때 머쓱해하던 표정, 정말 귀엽지 않았어?” 현대 스포츠 관람 문화가 변화하고 있다. 팬들은 더 이상 경기 결과에만 집중하지 않는다. 대신 ‘밈(meme)’이라는 새로운 방식으로 경기의 여운을 나누고, 웃음을 공유하며 독특한 팬 문화를 구축해 나가고 있다. 밈은 인터넷이나 소셜미디어에서 특정 장면이나 표현을 유머러스하게 변형하거나 모방한 콘텐츠를 의미한다. 원래 문화 전파 현상을 설명하는 학술 개념에서 시작됐지만, 현재는 일상의 재미있는 순간을 간결하고 임팩트 있게 표현하는 온라인 유머로 정착했다.

예를 들면 손흥민 선수가 골 후 인터뷰에서 보이는 씩스러운 미소에 ‘고백 후 차인 내 표정’이라는 전혀 다른 상황의 자막을 덧붙이는 식이다. 하나의 장면이 온라인에서 빠르게 확산되며, 팬들의 창의적 해석을 통해 새로운 웃음 콘텐츠로 재생산된다. 경기의 하이라이트보다 팬들의 마음을 사로잡는 것은 선수들의 자연스러운 표정, 예기치 못한 해프닝, 감정이 솔직하게 드러나는 찰나의 순간들이다. 팬들은 이제 단순한 관람객을 넘어 장면을 편집하고 텍스트를 추가해 새로운 콘텐츠를 창작하는 ‘밈 크리에이터’로 활동하고 있다.

스포츠는 짧은 장면으로 달린다

팬들을 사로잡은 ‘밈’의 시대

사람들이 스포츠를 즐기는 방식이 변하고 있다. 특히 경기 장면이나 선수의 인터뷰 장면 등에 재미 요소를 더한 ‘밈’을 창조, 전파하며 새로운 문화를 만들어 나가고 있다. 어떤 경우에는 경기보다 더 오래 회자되기도 하는 ‘스포츠 밈’에 대해 이야기한다.

밈은 경기보다 오래 간다

골 장면은 시간이 흐르면 기억에서 흐려질 수 있지만, 골을 넣은 후 미끄러지며 세리머니를 하던 장면은 오랫동안 회자된다. 팬들에게 각인되는 것은 점수보다도 감정이 폭발했던 그 순간일 가능성이 크다.

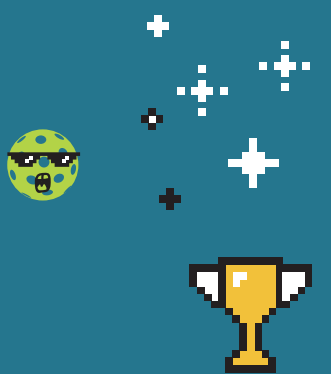
2022 카타르 월드컵에서 벤투 감독이 퇴장 후 경기장을 떠나는 모습은 수많은 SNS 계정에서 ‘영화 엔딩 같은 퇴장’이라는 캡션과 함께 광범위하게 화제가 됐다. 이처럼 밈은 스포츠와 유머, 감정 표현이 자연스럽게 융합된 새로운 문화 형태로 자리매김하고 있다. 밈은 단순한 웃음 제공을 넘어 팬들이 경기를 회상하고 감정을 공유하게 만드는 힘을 지니고 있다.

주목할 점은 선수들도 이 문화를 적극적으로 수용한다는 것이다. 미국 NFL의 패트릭 마흐스는 자신을 소재로 한 밈을 보며 “밈 덕분에 더 많은 사람이 나를 친근하게 느끼게 됐다.”라고 언급했다. 일부 유럽 클럽들은 밈 전담 스태프를 운영하며, 경기 중 포착한 장면을 실시간으로 편집해 재미있는 콘텐츠로 배포한다. 이는 젊은 세대와의 적극적인 소통을 위한 전략이자, 구단과 팬 간의 새로운 상호작용 방식이 되고 있다. 서울시체육회의 유소년 리그나 생활체육 현장에도 이런 흐름이 자연스럽게 스며들고 있다. 농구 경기에서 3점슛 성공 후 독특한 세리머니를 선보인 참가자에게 ‘이 분, 커리 후계자살’이라는 캐릭터가 붙어 소셜미디어에서 수천 회 이상 공유된 사례가 대표적이다.

생태계 전략으로 활용할 차례

밈은 단순한 트렌드를 넘어 스포츠를 일상으로 끌어들이는 문화적 연결 고리가 되고 있다. 중요한 것은 이러한 현상이 결코 일회성 소비로 끝나지 않는다는 점이다. 팬들은 밈을 통해 스포츠를 더 깊이 기억하고, 더 오래 사랑하며, 더 능동적으로 참여한다.

스포츠의 대중화를 위해서는 스포츠를 시민의 일상과 감정 속으로 끌어들이는 문화적 상상력이 필요하다. 밈은 바로 그 상상력의 매개체다. 짧은 장면 하나에도 다양한 감정이 스며들고, 한 문장에 웃음과 공감이 녹아드는 그 순간들이 모여 스포츠 팬 문화를 구성한다. 미래의 스포츠는 단지 승부와 결과보다 누가 더 많은 사람과 감정을 나누는가가 더 중요해질 수도 있다. 밈은 그것을 가능하게 하는 새로운 언어다. 앞으로 스포츠가 경기장을 넘어 사람의 마음과 마음을 잇는 여정이 되기를, 그리고 그 여정에 더 많은 이들이 웃으며 동참하기를 기대해 본다.



글을 쓴 김영재 교수는 중앙대학교 체육교육과 교수로 재직 중이며, 한국어가레 크리에이션 학회 부회장이자 대한체육회 대한대학스포츠위원회 위원으로 활동 중이다. AI & 메타버스 여가활동 콘텐츠와 관련한 ‘놀이=창의성=혁신’에 대한 방향을 찾고 있다.

Smart Device

스마트기기의 대중화 생활스포츠의 고도화

기록 단축, 순위 경쟁, 운동 능력 향상... 이는 언제나 운동선수들이 가장 중요하게 생각하는 관심사였다. 매일 정해진 운동과 식사, 수면을 반복하며 기록 향상과 순위 경쟁을 반복해야 하는 삶. 선수들의 전유물로만 여겨졌던 삶은 스마트기기의 발전과 대중화로 일반인들의 삶에 스며들기 시작했다.

최초의 운동 능력 기록, 체력장

학교에서 체력장을 하는 날이면, 등교할 때부터 학생들은 시끌벅적했다. 100m 달리기, 윗몸일으키기, 오래달리기 등 누가 보상을 주는 것도 아닌데 학생들은 최선을 다했다. 체력장은 우리가 인생에서 처음 마주한 운동 능력 평가였고, 어디서나 쉽게 측정할 수 없는 유일무이한 '기록'이었다. 가끔 누군가에게 "너 어렸을 때 100m 기록이 얼마였어?"라고 물으면 학생 시절 경험했던 체력장을 떠올리며 대답하고, 그때를 회상하며 이제는 달라진 자신의 운동 능력에 대해 한탄하기도 한다.

상대에게 100m 달리기 기록을 묻는 이유는 결국, 상대의 운동 능력을 확인하고 싶은 욕구에서 비롯된 질문으로 볼 수 있으며, 이러한 상대방과의 비교는 자신의 자존감을 올리는 수단이기도 하고, 또는 경쟁심으로 이어져 사회적 상호작용의 수단으로 활용될 수도 있다.

그렇다면 우리가 다른 기록보다 학교 체력장에서의 기록을 떠올리는 이유는 무엇일까? 이는 일반인들이 공통적으로 경험한, 학생 시절의 공식적인 운동 능력 측정 기록이기 때문이다. 타인의 기록과 나의 기록을 비교하고, 나의 자존감을 채우거나 혹은 더 나은 기록을 위해 노력하는 모습은 과거나 지금이나 크게 다르지 않다. 다만 그 지표가 달라졌을 뿐이다. 과거의 우리가 운동 능력을 객관적으로 바라볼 수 있었던 지표는 동작의 횟수나 시간 등 소수의 항목만 존재했다. 현대 사회에서는 과학 기술의 발전으로 개인의 운동 능력을 언제든지 측정할 수 있는 기기가 상용화되었고, 이를 통해 자신의 컨디션을 점검하고, 더 나은 기록을 위해 노력할 수 있는 문화가 자리 잡았을 뿐이다.

운동 기록의 보편화, 스마트기기의 등장

애플워치 1세대가 처음으로 등장한 2015년을 기점으로 생활 스포츠 현장에서 많은 변화가 일어나기 시작했다. 2003년 강력한 GPS 기능을 탑재한 전문 운동용 워치인 가민(Garmin)의 스마트워치가 이미 출시된 상황이었지만, 가민의 스마트워치는 전문 운동용으로 취급되어 특정 사용자 층에 집중되어 있었다. 아이폰 사용자를 중심으로 이용이 확대되기 시작한 1세대 애플워치는 내장 심박수 센서를 통해 실시간 심박수 측정이 가능했고, 'Activity' 앱을 통해 하루 활동량(칼로리 소모, 운동 시간, 일어서기 횟수)을 제공하여 이용자들의 신체 활동 욕구를 자극하고 동기를 부여했다. 심박수 센서와 운동량 측정 기능을 갖춘 스마트워치의 대중화는 곧, 스마트워치가 '피트니스 트랙커' 역할을 수행하기 시작했다는 부분에서 그 가치가 매우 높은 '사건'이라 볼 수 있다. 아울러 이 '사건'은 다른 기업들의 활동과 맞물리며 최고의 성과를 나타내기 시작했다.

1. 마라톤 이벤트의 확산

우리나라는 현재 연간 400개에 달하는 마라톤 대회가 전국 각지에서 개최되고 있다. 2021년 동아일보에서는 2016-2021년 사이 2-30대 마라톤 참가자가 약 30% 이상 증가했다는 내용을 발표하기도 했으며, 젊은 층을 중심으로 한 마라톤 참여가 활발해졌음을 언급한 바 있다. 특히 1979년 서울국제마라톤대회(동아마라톤)에서 여성용 10km 레이스가 공식적으로 추가된 이후 여성 선수들의 참여가 늘어나면서 10km 마라톤은 가족과 동호인, 일반 참가자들이 부담 없이 참여할 수 있는 이벤트로 자리 잡았다. 2018년에 개최된 서울국제마라톤대회에서는 10km 레이스에만 1만 4,000명 이상의 인원이 참가하였으며, 건강과 여가 활동 확산에 기여했다는 평가를 받고 있다. 이러한 마라톤 이벤트의 확산은 스마트워치의 대중화와 맞물리며 실시간 심박수와 속도(페이스), 케이던스(분당 발걸음 수) 등 자신의 마라톤 능력을 파악하고 향상시킬 수 있는 수단으로 활용되고 있으며, 다양한 러닝 크루들의 등장으로 러닝 훈련을 일상생활에 루틴화하는 일반인들이 증가하며 생활 스포츠 현장에서 많은 변화가 나타났다.



2. 소셜미디어 및 커뮤니티의 영향력 확대

현대 사회는 소셜미디어 및 커뮤니티의 영향력이 확대되어, 자신이 경험한 이벤트나 일상을 공유하는 식의 소셜 활동을 즐기는 시대다. 스마트워치를 통해 기록된 자신의 러닝 데이터 또는 다른 종류의 운동 데이터를 다른 사람과 공유하거나, 마라톤 이벤트에 참가해 수집된 데이터와 기록을 게시하며 '운동 기록 콘텐츠'를 자발적으로 생성하고 있다. 무엇보다도 남들보다 월등한 기록을 확보한 이용자는 주변인으로부터 많은 관심과 호응을 받으며 '인플루언서'의 역할을 수행하게 되기도 한다. 러닝 기록을 통해 인플루언서의 위치를 확보한 사람들은 러닝과 관련된 이벤트에 초대를 받거나 스포츠 관련 기업으로부터 물품 협찬을 받으며 연예인 못지않은 경험을 하기도 하는데, 이 모든 것들이 스마트워치가 대중화되지 않았다면, 소셜미디어가 활발하게 이용되는 환경이 아니었다면 가능했을까?

3. 건강의 중요성을 인식하는 문화 확대

질병 예방 및 건강을 위한 관심은 좋은 음식 먹기, 하루 활동 칼로리 체크하기, 규칙적인 운동하기 등 하루를 건강하게 보내는 것에 대한 관심으로 이어졌다. 우리는 스마트워치를 통해 자신의 하루 활동 칼로리를 확인할 수 있는 사회에 살고 있고, 어떠한 종류의 운동을 하더라도 스마트워치를 통해 '내가 오늘 얼마나 힘들었는지', '얼마나 많은 칼로리를 소모했는지'를 체크할 수 있다. 이러한 데이터는 먹어야 할 음식의 양을 조절하는 데에도 활용이 가능하고, 이외에도 사용자들은 건강하고 규칙적인 삶을 살아가는데 스마트워치를 적극적으로 활용하고 있다. 기록 향상과 소셜 활동 외에도 자신의 건강을 지키고 관리하는 데에도 스마트워치가 중요한 역할을 하고 있다는 의미다. 한번 10년 전으로 돌아가 스마트워치가 없는 세상에서 내가 운동을 어떻게 인식하고 수행했는지를 떠올려 보자. 우리는 지금 마주하고 있는 스포츠테크의 발전이 일상생활에서의 스포츠 활동을 보다 똑똑하게 수행할 수 있도록 만든 것은 물론, 타인과의 기록 경쟁, 소셜 활동, 그리고 건강 관리 측면에서 매우 중요한 역할을 하고 있다는 것을 기억해야 할 것이다.

여가학(Leisure Science)에서는 사람은 스포츠 활동을 통해 삶의 질이 향상되고 삶의 만족, 행복감 등이 높아진다고 언급하고 있다. 스포츠 활동이 지속되기 위해서는 다양한 요인들이 작용할 수 있는데, 대표적인 심리적 요인 중 하나가 바로 '몰입(Flow)'이다. 몰입 이론을 주장한 미하이 칙센트미하이(Mihaly Csikszentmihalyi)는 어떠한 활동에 몰입이 이루어지기 위한 조건으로, 개인의 '기술(능력)'과 '도전(난이도)'의 균형이 맞아 떨어져야 한다고 설명했다. 두 개의 요인이 균형이 맞을 때 사람은 그 활동에 완전히 몰입될 수 있고, 최고의 성취감과 만족을 얻을 수 있다고 했다. 이러한 이론을 기반으로 볼 때, 생활 스포츠 현장에서 스스로 운동을 하고자 하는 개인이 해당 운동에 몰입을 느끼기 위해서는 개인이 가진 능력과 운동의 난이도를 비교해야 하는데, 이때 중요한 역할을 하는 것이 바로 '스마트워치'라고 볼 수 있다.

앞서 언급한 마라톤을 예로 들면, 스마트워치는 마라톤 참여자의 페이스와 심박수를 실시간으로 확인할 수 있게 제공하며, 이를 통해 참여자는 페이스를 끌어올리거나 내리는 등의 조치가 가능하다. 장시간의 레이스를 위해 자신의 몸 상태를 실시간으로 확인하는 것은 물론, 자신의 기록 향상을 위해 어떠한 노력을 해야 하는지 계획을 세우는 데에 기초 자료로도 활용이 가능하다. 스포츠 활동의 저변 확대는 물론, 스포츠 문화의 고도화를 이끈 스마트워치의 등장과 발전은 앞으로도 많은 변화를 기대하게 만들고 있다. 대중들이 스마트워치를 통해 더 다양한 스포츠를 즐길 수 있도록 국가적·제도적 지원이 이루어진다면 앞으로의 변화는 보다 가속화될 수 있을 것이다.

글을 쓴 박광범 연구원은 연세대학교 스포츠산업학(세부전공: 여가학)으로 박사학위를 취득하였으며, 현재 동국대학교 스포츠문화학과에서 전문연구원으로 재직 중이다. 개인 맞춤형 달리기 프로그램을 개발하는 연구를 수행하고 있으며, 다양한 생활체육 종목 참여자들의 여가 활동 경험을 기반으로 한 생활체육 현장에 초점을 두고 연구를 수행하고 있다.

같은 꿈을 향해 내딛는 다섯 개의 발걸음



QR코드를 스캔해
레슬링 오남매의 이야기를
만나 보세요.

황지우, 황지이, 황지오, 황지아, 황지안 남매

손윗형제가 하는 일은 괜히 좋아 보인다. 눈이 나빠 안경을 쓰게 되어도 왜인지 멋있어 보이고, 장난감도, 음식도 더 재미있고 맛있어 보인다. 여기 이 오 남매는 첫째 지우 군을 따라 모두 같은 길을 걷고 있다. 호기심에 시작해 누구보다 레슬링에 진심이 된 다섯 사람을 만나 본다.

레슬링을 하게 될 운명

이런 걸 운명이라고 하는 걸까? 시작은 많이 황지우 군이었다. 초등학교 때 친구들과 몸으로 노는 게 재미있어 레슬링을 배웠다는 황지우 군. “오빠가 태클을 당해 넘어지는 게 너무 아파 보였어요. 좀 무서웠죠. 그런데도 오빠가 레슬링을 재미있어 하는 거예요. ‘도대체 무슨 운동일 까?’라는 호기심이 생겨서 오빠를 따라 체육관에 가게 되었는데 정말 재미있더라고요!” 운동에 푹 빠진 지우 군을 보고 두 살 터울 동생인 지이 양부터 막내 지안 군까지 줄줄이 레슬링을 배우게 된 건 어쩌면 당연한 수순이었다.

그런데 정작 이들을 레슬링 세계로 끌어들이는 지우 군은 걱정이 많았다. “훈련이 힘들 때도 있고 경기력이 안 나올 적이나 체중 감량할 때의 스트레스를 동생들이 안 느꼈으면 했어요.” 그러나 막상 레슬링에 진심이 된 동생들을 보며 가장 뿌듯해했던 것도 지우 군이었다. 알려준 기술을 시합에서 성공했을 때 주먹을 불끈 쥐며 기뻐했고, 고민이 있을 때는 조언을 아끼지 않으며 동생들을 응원했다. 그렇기에 막중한 책임감을 느끼기도 했다. “힘들 때도 있지만 제가 너무 쉽게 포기하면 동생들도 같이 포기하게 될까 봐 더 열심히 하게 돼요.”



서로를 보며 배우고 성장하는 사이

남매 모두가 같은 곳에 재미를 느끼는 일은 흔치 않은 만큼 레슬링은 그들 사이에 단단한 유대감을 만들어냈다. 레슬링을 시작하기 전에는 주로 보드게임을 하며 놀았지만 이제는 장난을 칠 때도 몸을 이용한다고. 막내 지안 군은 “훈련을 하거나 시합을 갈 때도 늘 함께 있으니까 형, 누나들과 더욱 돈독해지는 것 같아요.”라고 말했다. 레슬링장 안에서는 한없이 진지한 그들이지만 집에서는 영락없는 ‘찐남매’다. 특히 레슬링장 안과 밖에서 모습이 가장 다른 사람으로 지오 군과 지아 양은 서로를 지목했다. “오빠는 매트 위에서는 진지한데 집에서는 장난기가 많아요.”라는 지아 양의 말에 지오 군은 “지아는 레슬링장에서 제일 어려서 코치님들이나 선배님들이 막내 대하듯 하는데, 집에서는 듬직한 편이에요.”라고 말했다.

가장 가까운 동료이자 서로의 코치이기도 한 오 남매는 냉철한 피드백도 아끼지 않는다. 지이 양의 말에 따르면 “고쳐야 하는 부분을 명확하게 짚어주다 보니 시합 할 때나 기술 연습할 때 도움이 많이 돼요.”라고. 지안 군 또한 형, 누나들의 직설적인 조언이 오히려 좋다고 공감했다.

한 지붕 아래에서 같은 운동을 해 온 남매이지만 다른 점도 분명히 있다. 경기를 할 때면 신중하게 상대를 기다리는 타입인 첫째 지우 군과 달리 지오와 지안 군은 공격 스타일이 저돌적인 편이다. “사실 저처럼 지켜보며 경기를 풀어가다 보면 점수가 뒤지고 있을 때 득점해서 승부를 엮기가 어려워요. 그런 면에서 지오, 지안에게 배울 점이 있다고 생각해요.”라는 지우 군의 말처럼 이들은 서로를 윈동력 삼아 성장하고 있다.



서로가 서로의 가장 큰 팬

한 자리에 모이기만 하면 레슬링 기술이나 시합 내용에 대한 이야기로 시간 가는 줄 모른다는 오 남매. 최근 지안 군은 원하는 기술이 뜻대로 되지 않거나 체력적으로 힘에 부칠 때가 많아 속상한 마음이 크다. 그렇다고 해서 누구 하나 이야기를 꺼내지는 않는다. “남매라서 그런가. 힘든 일을 이겨내는 방법도 비슷해요. 누구 하나 먼저 이야기를 꺼내기보다는 조용히 기다려 주고, 응원해 주는 편이에요. 그것만으로도 힘이 된다는 걸 알거든요.” 때로는 ‘오빠와 누나도 그랬겠구나.’ 하는 마음이 들기도 한단다. 이처럼 누구보다 서로의 마음을 잘 아는 이들은 서로의 가장 큰 팬임에 틀림이 없었다.

묵묵한 성실함으로 서로에게 의지하며 레슬링을 이어 온 오 남매는 최근 제50회 KBS배 전국레슬링대회, 제51회 대통령기 전국사·도대학레슬링대회에서 모두 메달을 목에 걸었다. 잠시 운동을 쉬느라 대회에 출전하지 않았던 지안 군은 형, 누나들의 성적에 누구보다 기뻐했다. “동생들이랑 같이 국가대표가 돼서 진천선수촌에서 운동을 하고 싶어요.” 누구도 꿈꿔 보지 못할 목표를 밝힌 지우 군의 얼굴이 그들의 미래를 보여 주듯 밝게 빛났다. 한국의 레슬링계의 중심이 될 오 남매를 응원한다.



맨몸으로 부딪히는 뜨거움

서울특별시레슬링협회 박종식 회장

좋은 경기는 결과뿐만 아니라 경기 상대와 제대로 된 합을 선보일 때 완성된다. 그러한 관점에서 오로지 몸 하나로 승부하는 종목, 레슬링에서 '합'은 경기를 가장 빛내는 요소다. 언제나 좋은 경기를 선보이는 서울특별시소속 레슬링 선수들이 오늘도 세계 이곳저곳에서 뜨거운 열기를 뽐내고 있다. 그 현장을 발로 뛰며 레슬링의 미래를 일구어 나가는 서울특별시레슬링협회 박종식 회장을 만나 보았다.



Q1. 서울특별시레슬링협회에 대한 소개를 부탁드립니다.

A 서울특별시레슬링협회(이하 서울시레슬링협회)는 우수한 선수를 양성하고 체육문화 발전과 국위선양에 기여하기 위해 1961년에 설립되어 레슬링을 널리 알리고 보급하여 서울시민의 체력을 향상시키는 역할을 해 왔습니다. 1980년에는 서울특별시체육회로부터 공식 가맹 승인을 받아 서울 지역의 레슬링 진흥사업을 본격적으로 시작하였습니다. 생활체육과 엘리트체육의 균형 있는 발전과 건강한 시민 문화를 만들기 위해 노력하고 있습니다.

Q2. 작년 3대 회장으로 취임하셨습니다. 소감이 어떠신지요.

A 이전부터 주변에 레슬링 선수들이 많아 그들의 고충을 잘 알고 있었습니다. 때문에 당선이 되었을 때 레슬러들의 운동 환경 개선에 도움이 될 수 있다는 사실에 무척 설레었습니다. 기업을 경영해 온 경험이 회장직을 수행하는 밑거름이 될 거란 생각에 자신도 있었습니다. 실제로 들여다본 레슬링 현장엔 제가 예상하던 것과 다른 어려움이 있었지만 선수들과 함께 협회를 만들어 나가는 즐거움도 있었습니다. 무엇보다 레슬링을 사랑하는 마음, 모든 레슬러를 제 친구처럼 생각하는 마음이 힘을 주었습니다.

Q3. '침체된 한국 레슬링의 부활을 돕고 싶다'라고 하셨는데요. 레슬링의 활성화를 위해 어떤 노력을 하고 계신지요.

A 레슬링을 나와는 먼 종목으로 여기는 분들이 많습니다. 축구나 야구와 달리 일상생활에서 접하기 어려운 것은 사실이지만 마라톤이나 골프와 같은 종목의 열풍에 힘입어 최근 시민 사이에 생활체육이 활성화되고 있습니다. 레슬링도 생활체육의 현장에 적극적으로 나서야 한다고 생각합니다. 때문에 생활체육 선수들을 대상으로 대회를 열고 있고, 내년에는 길거리 레슬링 대회를 개최해 접근성을 높일 계획입니다.

Q4. 서울시레슬링협회의 자랑거리 또는 강점이 있다면요?

A 서울시레슬링협회는 투명하고 공정한 운영을 기본으로 삼고 있습니다. 예산 사용 내역을 모두 공개하고, 국가 간 친선 경기를 치를 때는 성적을 기준으로 선수를 선발하는 등 공정성을 토대로 한 활동이 선수들에게 신뢰를 주었다고 생각합니다. 이 신뢰가 바탕이 되어 더 많은 레슬링 선수들이 탄생하고, 생활체육이 활성화되기를 기대하고 있습니다.

Q5. 회장님이 생각하시기에 서울시레슬링협회가 당면한 현안은 무엇인가요?

A 서울시레슬링협회는 지금까지 레슬링의 부흥과 국위선양을 위해 힘써 왔습니다. 그러나 많은 레슬러들이 은퇴 후 진로를 찾지 못해 힘들어 합니다. 코치와 같은 교육직은 배우려는 사람이 있어야 자리가 생기는 법이죠. 더 많은 육성 선수가 생기고, 은퇴 선수가 그들을 가르치는 선순환을 만들고자 합니다. 그러기 위해 선수 생활을 안정적으로 이어 나갈 수 있도록 장학금 지급과 같은 실효적인 지원을 제공해 나갈 예정입니다. 더불어 레슬링이 더 많은 분들에게 우리 주변의 체육, 한번 해볼 만한 종목이 되어 '친숙한 체육'의 타이틀을 얻을 수 있도록 노력할 계획입니다. 앞으로 서울시레슬링협회가 걸어갈 길에 많은 관심과 성원을 부탁드립니다. 감사합니다.

숫자가 아닌 마음으로 구민의 건강과 행복을 위해

강북구체육회



체육은 단순히 신체를 단련하는 것만이 아니다. 지역 사회를 위한 봉사 또한 체육의 한 영역이다. 이러한 신념 아래 끈끈한 팀워크와 정확한 판단력을 바탕으로 솔선수범하는 강북구체육회를 소개한다.



숫자가 아닌 열정을 평가

강북구체육회의 신조는 간단하다. 바로 ‘체육에 대한 열정’이다. 종목단체 평가 또한 ‘얼마나 적극적으로 체육 활동을 하는냐’를 기준으로 이루어진다. 그리고 체육에 대한 강북구체육회의 진심에 부응하듯 36개 종목단체는 높은 참여율로 자신들의 뜨거운 열정을 증명하고 있다. 지난 7월에 있었던 복싱 대회에서는 23명의 임원이 참석하기도 했는데, 이는 종목 간 균형 있는 지원과 구민들의 참여율 향상을 도모하기 위해 노력한 결과다.

또한, 강북구체육회는 구민들의 특징을 잘 파악하고 있다. 강북구는 서울 내 25개 자치구 중 고령 인구 비율이 가장 높다.

이러한 특성에 맞춰 ‘테라밴드’를 활용한 운동 프로그램을 개발하기도 하고, 새벽 6시부터 공원에서 걷기와 체조를 하는 이들을 위해 여름에는 뜨거운 햇볕을 가리기 위한 토시, 겨울에는 추위를 잊게 하는 핫팩 등 맞춤형 물품도 지원하고 있다. 이러한 작은 배려 하나하나로 구민들의 건강한 일상을 뒷받침하고 있는 덕분에 구민들의 만족도 또한 높은 편이다. 특히 현장에서 발휘되는 이들의 헌신을 보며 구민들은 “감사합니다!”, “강북구가 최고예요.”라는 등의 칭찬을 자주 건넨다.

이 모든 성과 뒤에는 강북구체육회 직원들의 탄탄한 팀워크가 있다. 20년 이상 근무한 베테랑 직원들이 헌신적으로 일하며 각종 행사와 사업 추진에 적극적으로 임하고 있으며, 이런 모습은 자연스럽게 후배들에게 귀감이 되고 있다.

모두를 위한 체육 환경을 꿈꾸다

강북구체육회의 남다른 열정 가운데에는 이정식 강북구체육회 회장이 있다. 이 회장은 “코로나19 팬데믹 시절, 우리 직원들과 함께 경로원·어린이집·복지센터 등에서 방역 활동을 진행했어요.”라며 “봉사도 하나의 체육 활동이라 생각해요.”라는 철학을 밝혔다.

이정식 회장과 강북구체육회와의 인연은 각별하다. 이정식 회장은 2005년 강북구배구연합회 창립과 함께 부회장으로 체육회에 첫발을 내디딘 이후, 2013년 제8대 강북구생활체육회장으로 취임했다. 2014년부터는 강북구의회 의원으로 8년간 의정 활동을 펼치며 체육회 활성을 위해 다방면으로 노력했다. 그리고 지난 2023년 제12대 강북구체육회장으로 역임하며 체육 현장으로 돌아와 자신의 뜻을 이어가고 있다.

이정식 회장은 취임 후 의정 경험을 바탕으로 강북구체육회에 변화와 혁신을 거듭하고자 주력하고 있다. 현장에서 애쓰는 지도자들의 처우 개선에 힘쓰는 한편, 강북구체육회 사무실 인근의 웰빙스포츠센터를 구민들이 보다 적극적으로 활용할 수 있는 방안을 모색하고 있다.

건강한 강북구를 만들기 위한 이정식 회장의 바람은 명확하다. 더욱 포용적인 체육 환경을 조성해 누구나 체육을 즐길 수 있도록 만드는 것이다. “현재 강북구체육회에 등록된 36개 종목은 댄스스포츠·줄바피트니스·택견 등 주로 신체 활동 중심



의 종목입니다. 여기에서 더 나아가 체스같이 몸을 움직이지 않더라도 머리로 하는 스포츠 종목들을 추가해 체육 선택의 폭을 넓히고 싶어요”라는 그의 말처럼 강북구는 누구나 건강하고 행복할 수 있는 지역으로 나아가고 있다.

mini-interview

강북구민 모두가 만족할 때까지!



이정식 회장

강북구체육회는 직원들 간의 끈끈한 결속력을 바탕으로 체육 활동 증진을 위한 지원 체계를 정립해 나가고 있습니다. 또한, 강북구체육회 본연의 취지에 맞게 구민의 건강한 삶을 위한 분위기 조성에 힘쓰겠습니다.

스텝은 절도 있고 내뺏는 팔은 힘차다. 강북구의 줘바 스튜디오에선 그 어느 곳에서보다 큰 에너지를 느낄 수 있다. 공간을 열정으로 채우는 이들, 강북구줌바피트니스협회 소속 동호회 신디줌바를 만나 보았다.

흥과 에너지를 뿜어내는 시간

강북구줌바피트니스협회 소속 동호회 신디줌바



춤과 피트니스의 매력을 한번에!

“오야! 오야!” 우렁찬 기합 소리가 터져 나온다. 강렬한 열기를 내뿜는 이들은 바로 강북구줌바피트니스협회 소속 동호회 신디줌바 회원들이다.

줌바는 춤과 피트니스를 결합한 운동으로, 라틴 댄스의 스텝을 구사하여 춤을 추듯 자연스럽게 자유롭게 즐길 수 있는 것이 특징이다. 따라 하기 쉬운 스텝과 팔 동작을 이용해 안무가 구성되는데, 완벽한 자세보다는 리듬과 에너지를 중시하기에 초보자도 쉽게 도전할 수 있다. 라틴 음악이 기본이지만 최신곡이나 POP 음악 역시 자주 사용되어 친숙한 매력도 있다. 복장은 움직이는 데 제약이 없는 옷이라면 뭐든 가능하다. 필요한 것은 오로지 몸 하나뿐. 50분간 끊임없이 움직여 운동의

효과도 충분하다. 춤을 기반으로 표현력을 발휘할 수 있는 것도 줘바의 포인트. 그래서일까 땀을 비 오듯 흘리면서도 회원들의 얼굴에서는 웃음이 떠나지 않는다.

강북구줌바피트니스협회 소속 동호회인 신디줌바는 7년 전 창단되어 지금까지 꾸준히 줘바 활성화를 위해 힘써 왔다. 회원들은 한 달에 한 번 정기적으로 모임을 가지며 각자 배운 최신 줘바 안무를 공유하고 새로운 소식을 나눈다. 신유정 회장의 말에 따르면 교류 범위가 강북구를 넘나든다고 한다. “다른 지역의 줘바 동호인들과도 활발한 교류 모임을 가지고 있어요. 줘바를 사랑하는 사람들이 모여 소통하는 것이 저희 동호회의 가장 큰 힘입니다.”



일상의 활력소, 줌바

50분 중 숨 고를 시간은 다음 음악으로 넘어가는 짧은 타이밍 뿐이기에 회원들은 바빠 수건으로 땀을 닦거나 물 한 모금으로 목을 축인다. 그러나 그들의 얼굴에는 지친 기색이 없다. 우렁찬 기합 소리 또한 줄어들 기미가 없다. 그 에너지는 어디서 나오는 걸까. “이제는 줌바를 하지 않으면 더 힘이 들어요. 줌바를 하면 스트레스와 에너지를 발산하게 되는데, 비움으로 인해 얻는 것들이 있어요.” 이민근 회원은 개운한 얼굴로 말했다.

김정은 회원은 동호회 모임에 올 때 아이를 혼자 둘 수 없어 딸을 데려왔다고 한다. 줌바가 어색했던 딸 김세빈 회원은 처음에는 지켜보기만 했었는데, 대회나 무대 준비를 할 때 조금씩 참여하던 것이 지금까지 이어져 이제는 줌바에 푹 빠졌다고 말했다. 김정은 회원은 모녀가 함께해 사이가 더 돈독해지고 즐거움도 배가 된다고 밝혔다. 김세빈 회원 역시 “성격도 밝아지고 학업 스트레스가 풀려서 공부도 더 잘 돼요.”라며 줌바에 대한 애정을 드러냈다.

함께 만드는 무대

“내일은 이 노래로 챌린지 찍을 거예요.” 신유정 회장의 말에 회원들의 얼굴에 기대가 비친다. “요즘 SNS에서 짧은 영상을 찍어 공유하는 게 유행이잖아요. 그래서 저희도 새로운 안무를 제작할 때 챌린지를 구성해 올리곤 하는데, 회원들이 즐거워해요. 챌린지를 할 때마다 꼭 참여하는 일종의 ‘챌린지 단골 회원’도 있어요.” 강북구에서는 해마다 한 번 줌바 페스티벌이 열린다. 강북구 줌바피트니스협회가 주최하는 이 페스티벌에서 신디줌바 회원들은 진행을 도맡아서 하는 데다 공연과 대회를 주최할 만큼 뼈대가 굵다.



“페스티벌을 준비하면서 잊지 못할 에피소드도 있어요. 너무 정신이 없던 나머지 대회 수상자들에게 상패를 나눠 주지 못한 거죠. 상장만 갖고 갔다는 사실을 나중에 알게 되었을 때 수상자도, 저희도 모두가 웃었어요. 그만큼 즐거운 에너지만이 가득한 스포츠랍니다.”라며 신유정 회장은 그때가 생각나는 듯 환히 웃는 얼굴로 말했다.

회원 간의 결속력이 끈끈한 신디의 가장 큰 장점은 새로 온 회원들을 살뜰히 챙긴다는 것이다. 모르는 동작이 있으면 하나 하나 친절하게 알려 주어 줌바 초보들도 금방 재미를 느낀다고 한다.

이들의 목표는 더 많은 사람들이 줌바를 즐기는 것이다. “동호회 활동을 오래 하며 여러 회원들을 만났는데, 우울했던 분들도 활력을 되찾아 밝아지고 자신감을 얻는 분들도 많이 봤어요.” 한 명 한 명의 긍정적인 변화를 통해 사회가 더 따뜻하고 신나게 바뀌었으면 좋겠다고 말하는 그들의 바람이 실현될 날이 머지않은 듯 보인다.



MINI interview

몸과 마음
모두
건강해져요.



최향란 회원

줌바의 가장 좋은 점은 체력이 좋아진다는 거예요. 최근에는 도봉산으로 등산을 다녀왔는데 하나도 힘들지 않더라니까요. 다음날 근육통도 없었죠. 몸이 튼튼하니 마음도 덩달아 건강해져 일상의 스트레스를 잘 이겨내고 있어요!

내면의 흥을
표출해
보아요.



김세빈&김정은 회원

줌바는 근력 운동과 유산소 운동이 함께 되어서 운동 효과가 매우 커요. 무엇보다 내면의 흥을 발산할 수 있답니다. 더 많은 분들이 줌바를 통해 기쁨을 얻기를 바라요. 모두 감춰두고 있던 끼를 마음껏 표현해 보자고요!

제 삶의
유희제예요.



이민근 회원

동호회 활동을 한 지 7년 차예요. 매년 신디 회원들과 함께 줌바 페스티벌을 준비하며 더 끈끈해진 것 같아요. 신규 회원분들께도 열려 있는 곳이니 모두가 줌바를 경험해 보셨으면 좋겠어요!

배구의 황금 역사를 쓴 선수를 말하다

최근 SNS를 중심으로 배구가 고요한 전성기를 맞고 있다. 코트를 가르는 이들의 스파이크는 팬들의 마음 깊이 훑 들어와 역사를 새로 쓰는 장면을 남겼다. 배구의 황금 역사를 써내려 가고 있는 찬란한 기록의 선수들을 이야기한다.

순위	『서울스포츠』 독자	이세호 교수
1	김연경	김연경
2	박정아	신진식
3	신진식	김세진
4	강소휘	양효진
5	김희진	강소휘



LEGEND VOLLEYBALL STAR

※ 이벤트 당첨자 명단은 62p <전자적 독자 시점>에서 확인 가능합니다.

01

한 사람의 힘으로 움직인 배구 김연경

배구코트에서 식빵을 이븐하게 구워도 질책당하지 않고 오히려 ‘식빵언니’라 불리는 김연경은 한국 배구 역사상 가장 영향력 있는 선수다. 2005년 프로 데뷔한 해 신인왕, 정규리그 MVP, 챔피언 MVP 을 수상하고 2009년 일본 JT 마블러스를 거쳐 튀르키예의 페네르바흐체로 이적하며 세계무대에 본격적으로 진출했다. 튀르키예 리그에서 리그 최고의 스타로 떠오르며 해외 팬들로부터 ‘배구여제 (The Volleyball Empress)’라는 별명을 얻었고, 그의 유니폼은 페네르바흐체의 스테디셀러가 되었다. 김연경은 약 16년간 대한민국 여자배구 대표팀의 에이스로 활약하면서 2012 런던올림픽과 2021 도쿄올림픽에서 대표팀을 4강에 올려놓았으며, 런던올림픽에서는 올림픽 MVP로 선정되었다. 2020년 흥국생명 복귀 이후, V리그는 시청률과 관중 수에서 ‘김연경 효과’를 입증했다. 김연경은 대한민국 배구의 살아 있는 역사이자, 단 한 명의 선수가 한 스포츠 종목 전체에 얼마나 큰 영향을 미칠 수 있는지를 보여준 대표적인 사례다.

02

국가대표 4번, 레프트의 교과서 신진식

한국 남자배구의 흐름을 이야기할 때, ‘신진식’이라는 이름은 반드시 등장한다. 신장은 188cm로 배구선수치고는 비교적 단 신이었으나 뛰어난 스파이크 능력, 압도적인 점프력, 코트를 장악하는 존재감까지. ‘갈색 폭격기’라 불릴 정도로 뛰어난 공격력과 리베로급의 디펜스 능력을 지녀 배구의 교과서라 불렸다. 그의 전성기는 곧 한국 남자배구의 황금기였다. 1998 방콕 아시안게임 은메달부터 2002 부산, 2006년 카타르 아시안게임까지 연이은 금메달 행진은 대표적인 커리어로 남는다. 신진식은 V리그의 얼굴이었다. 삼성화재의 간판 공격수로 활약하며 팀의 에이스로 자리매김했고, 김세진과 더불어 V리그 초창기 흥행과 경쟁력을 이끈 주역이었다. 팬들이 그를 최고의 배구선수 중 하나로 기억하는 이유는, 그의 강인한 플레이가 경기장을 넘어 시대의 기억으로 남았기 때문이다.

04

코트를 지배하는 블로킹 여왕 양효진

양효진은 한국 여자배구 미들블로커의 가치를 새롭게 정의한 ‘표준’이자, 현대건설과 국가대표팀의 핵심 전력으로 한국 배구를 이끌어온 상징적 존재다. 뛰어난 점프력과 넓은 리치(팔 길이)를 바탕으로 겨울리그 11년 연속 여자배구 블로킹 1위를 차지했고 길고 짧은 연타 공격으로 상대 코트를 넓게 쓰며 득점력 또한 윈스파이커 이상이었다. 그가 독보적인 이유는 명확하다. 첫째, 압도적인 신체 조건과 점프력으로 상대 공격을 차단하는 ‘블로킹 능력’은 국내외 최고 수준이다. 둘째, 공격에서도 꾸준한 득점력을 보여 균형 잡힌 경기 운영을 가능하게 했다. 셋째, 국가대표로서 10년 넘게 꾸준히 활약하며 국제 대회에서 중심 역할을 맡아 한국 여자배구 위상을 높였다. 양효진은 뛰어난 경기력뿐 아니라, 경기장 안팎에서 보여준 프로 정신과 리더십으로도 많은 후배 선수와 팬들에게 깊은 신뢰를 받고 있다.

글을 쓴 이세호 교수는 강남대학교 체육학과 교수로 재직 중이며, 27년간 KBS·KBSN에서 배구 해설위원으로 V리그 중계석을 지켰다. 지난 2024-25 시즌부터 글로벌 라이브 스트리밍 플랫폼 ‘SOOP’의 해설위원으로 활동 중이다.

03

세계로 뻗은 스파이크 김세진

김세진은 한국 배구사에 있어 시대의 얼굴이었다. 1970~80년대 강만수, 김호철, 장윤창의 시대에서 신영철, 하종하, 마낙길로 이어지는 오렌지족 스타일의 선수였다. 잘생긴 외모와 함께 94월드리그에서 공격상을 수상하면서 ‘월드스타’란 별명을 얻었다. 김세진은 신장 197cm 답지 않은 빠른 발과 높은 타점으로 다양한 코스의 공격을 하고 상대 블로킹을 이용하는 능력을 지녔다. 이 무렵부터 은퇴할 때까지 한국 남자배구의 전성기를 누렸던 선수였다. 국내무대에서도 삼성화재에서 신진식과 함께 좌진식, 우세진이란 넉네임으로 ‘실업배구 77연승’과 ‘겨울리그 9연속 우승’이라는 전무후무한 기록을 세웠다. 프로 선수 은퇴 후에는 해설가로 활동하였고, OK저축은행 배구단 초대 감독으로 14-15, 15-16시즌 팀을 우승으로 이끌며 감독으로서도 능력을 입증했다.

05

한국 여자배구의 차세대 에이스 강소휘

강소휘는 원곡고 재학시절 뛰어난 신체 조건과 탄탄한 기본기를 바탕으로 관계자들에게 먼저 주목받았다. 2017년 V리그 신인 드래프트에서 전체 1순위로 GS칼텍스에 지명되어 프로 무대에 데뷔했고, 뛰어난 점프력과 스피드를 갖춘 공격수로 공격뿐 아니라 서브와 수비까지 다재다능한 활약을 펼쳤다. 2024년 FA시장에서 한국도로공사와 3년 총액 24억 원 계약을 체결하며, 여자 프로배구 역사상 최초로 연봉 8억 원 시대를 열었다. 강소휘는 2018 자카르타-팔렘방 아시안게임에서 주전 공격수로 활약하며 동메달 획득에 기여하고 월드그랑프리(현 VNL) 등 다수 국제 대회에서 꾸준히 대표팀 주전으로 뛰며 공격을 이끌었다. 그는 공격력과 서브, 수비 전반에서 다재다능한 플레이를 선보이며 팀 내 핵심 자원으로 자리매김, 빠른 성장과 꾸준한 경기력으로 한국 여자배구의 미래를 이끌 어갈 선수로 평가받는다.

필드 위 우리는 '원팀'!

지난 2024년 전국 여자축구대회에서 팀 WFC.BETA가 준우승에 올랐다. 팀 역대 최고 성적이지만 아직 성장에 목마르다는 이들을 위해 박희영 선수가 땀다. 프로 축구 선수와 함께 축구 사랑에 불을 지폈던 클래스 현장을 담았다.

서울시청 여자축구팀 박희영 선수 × WFC.BETA



QR코드를 스캔해 박희영 선수와
WFC.BETA가 함께한 클래스 현장을 만나보세요.



WFC.BETA를 찾은 반가운 손님

지난 7월의 어느 날, 서울시립대학교 운동장에서 작열하는 태양보다 더 뜨거운 열기가 뿜어져 나왔다. 그곳에서는 여자축구 동아리 WFC.BETA(이하 BETA)가 정기모임을 앞두고 몸을 푸는 데 한창이었다. 파란색 유니폼을 맞춰 입은 모양새에서 어느 ‘프로 축구팀’ 못지않은 포스가 느껴졌다. 실제로 이들의 축구 사랑은 어느 팀과 견주어도 뒤지지 않을 자신이 있단다. 어릴 적부터 운동장에서 뛰어 노는 것을 좋아했거나, 스포츠 관련 학과를 전공하고 있거나, 선배의 권유로 시작하는 등 이들이 축구에 빠진 이유는 제각각이지만, 함께 운동장을 달리는 순간 뿜어내는 열정은 똑같은 크기이다.

“어릴 때부터 축구를 좋아했었어요. 프로 제의를 받은 적도 있는데, 당시에는 거절을 했지만 계속 미련이 남더라고요. 그래

서 축구 동호회 활동에 더 진심이에요. 오늘 특별한 수업이 있을 예정이라 매우 기대가 됩니다. 어제까지만 해도 비가 많이 와서 걱정이 컸는데 해가 떠서 다행이에요!” BETA 회장인 유진교 씨의 말처럼 모임을 앞두고 이들이 나누는 대화에서 경기를 앞둔 긴장감보다는 설렘과 기대가 더 느껴졌다. 이들이 한 마음으로 기다리고 있는 사람은 바로 서울시청 여자축구팀 박희영 선수다.

“안녕하세요!” 박희영 선수를 환호로 맞은 BETA. 오늘의 만남을 기다리며 어제부터 괜히 박 선수를 검색해 보기도 하고, 그의 SNS를 찾아보기도 했단다. 그 학생에 그 선생님이라는 말처럼 박 선수 또한 “저도 여러분 활동에 대해서 좀 찾아봤어요. 실력이 굉장히 좋던데요?”라며 반가움을 전했다.

오늘은 선수가 아닌 열혈 수강생 모드

본격적으로 몸을 움직이기 전 질의응답을 하기 위해 동그랗게 둘러앉은 사람들. 현역 선수에게 수업을 받는다는 것이 흔치 않은 기회라는 것을 알기에 궁금한 것을 잔뜩 생각해 왔다는 곽새아 씨의 말에 다른 부원들 또한 “나도!”라며 공감했다.

첫 질문은 의외로 축구에 대한 팀이 아닌 박 선수가 축구를 시작하게 된 계기였다. 축구를 하며 힘든 점은 없었는지, 슬럼프 극복 방법 등 팬심을 담은 질문들이 먼저 쏟아졌다. 이밖에 “평소 몸 관리를 어떻게 하고 계세요?”라는 김다영 씨의 질문에 박 선수는 “훈련이 없는 날에도 스트레칭이나 가벼운 운동은 꼭 해요.”라고 전했다. 그의 답에 김다영 씨는 “대회가 있을 때 저도 선수님처럼 루틴을 관리해 봐야겠어요!”라며 고덕였다.



마지막으로 “축구의 매력이 무엇이라 생각하세요?”라는 질문에 박 선수는 “축구는 실력이 좋다고 해서 무조건 이기고, 초보라고 해서 매번 지는 게임이 아니거든요. 더 집요하게 공을 쫓는 선수에게 기회가 많이 오고, 팀 스포츠인 만큼 팀워크에 승패가 좌우되기도 하죠. 그런 점이 재미있어요.”라고 답했다.

다음은 실전을 배워 볼 차례. 앞선 질의응답 시간에 킥과 패스에 대한 학생들의 고민이 많았던 것을 기억한 박 선수가 골대 앞으로 부원들을 모았다. “킥 한번 해 봐요.”라는 박 선수의 말에 부원들은 평소 잘 하던 것도 긴장되는지 괜히 호흡을 한번 가다듬었다. 부원들의 킥을 본 박 선수가 “공 앞에서 멈칫하면 호흡이 끊어지거든요. 앞으로 쪽 달려 나가는 힘을 이어 받아 공을 차야 더 힘 있게, 멀리 보낼 수 있어요.”라는 팁을 전했다.



“축구는 실력이 좋다고 해서 무조건 이기고, 초보라고 해서 매번 지는 게임이 아니거든요. 더 집요하게 공을 쫓는 선수에게 기회가 많이 오고, 팀 스포츠인 만큼 팀워크에 승패가 좌우되기도 하죠. 그런 점이 재미있어요.”

손을 잡으니 보이는 마음

킥과 패스를 배웠으니 이제 제대로 된 경기를 뛰어 보기로 한다. 박희영 선수와 BETA 회장인 유진교 씨를 필두로 팀을 나누었는데, 경기에 앞서 박 선수는 조금 특별한 물을 제안했다. “두 사람씩 짝을 지어 손을 잡고 달리기로 해요. 경기를 하는 동안 절대 손을 놓으면 안 돼요.” 박 선수의 말에 선수들의 머리 위로 물음표가 떠올랐다. 두 사람씩 손을 잡은 BETA 선수들은 시작과 동시에 일사불란하게 움직이기 시작했는데, 짝을 지어 축구를 하기는 처음이라 손을 놓치기 일쑤였다. 잠시 경기를 중단한 박 선수가 “생각보다 어렵죠? 짝과 손을 잡은 채 공을 받고 패스하기 위해서는 서로 대화를 끊임없이 해야 해요. 축구는 ‘팀 스포츠’잖아요.” 그의 말에 무언가 깨달은 듯 ‘아!’ 하는 선수들. 그가 제안했던 물은 동료와 소통하는 기술을 높이기 위한 특훈이었다. 그의 깊은 뜻을 알게 된 선수들은 “내가 받을게!”, “오케이. 네가 받아!”라며 짝과 두 손을 꼭 맞잡은 채 공을 향해 전속력으로 달려 나갔다. 함께 그라운드를 누비는 동안 이들은 냉철한 승부의 세계보다 ‘함께’ 뛰는 팀워크의 맛을 더 제대로 느낀 듯했다.



경기가 모두 끝난 뒤, 가쁜 숨을 몰아쉬며 이마에 맺힌 땀을 닦는 동안에도 축구를 향한 이들의 열정은 쉽게 사그라들지 않았다. 박 선수 주위에 동그랗게 모여 질의응답 시간에 못다한 질문과 수업 후기 등을 이야기하며 열기를 이어갔다.

BETA의 아쉬운 눈빛을 읽은 박희영 선수가 “나중에 저희 팀 경기할 때 보러 오세요!”라며 학생들을 초대하자 이들 사이에서 환호가 터졌다. 유다은 씨는 “앞으로 여자 프로 축구를 더 응원하게 될 것 같아요. 그중에서도 박희영 선수님이 달리는 모습을 보게 되면 괜히 더 반가울 것 같아요. 저희가 항상 응원하겠습니다!”라며 큰 소리로 말했다. 그러자 박 선수 또한 “좋아요! 축구하다 궁금한 게 생기면 언제든지 SNS로 연락 주세요!”라며 화답했다. 실력은 서로 다를 지언정 ‘축구를 사랑하는 마음’은 꼭 닮아 있는 이들의 발걸음이 앞으로도 그라운드 위에 오래 머무르길 응원한다.



오늘의 코치
박희영 선수

박희영 선수는 서울시청 여자축구팀 소속으로 2014 인천 아시안게임에 국가대표로 출전해 동메달을 목에 걸었으며, 이후 공격수 포지션으로서 팀을 2021 WK리그 1위, 2022 WK리그 1위, 2024 전국체육대회 2위로 이끌었다.

도심 속에서 찾는 스피드 익스트림스포츠

어릴 적 만화를 보며 한 번쯤 보드 타거나 자전거 묘기를 꿈꿨던 적이 있을 것이다.
굴러가는 바퀴 위에서 중심을 잡았을 때의 안정감, 머리가 찢릿하게 곤두서는 속도감.
잊고 있던 동심을 찾고 싶다면 이곳으로 가자. 스릴 넘치는 익스트림스포츠를 즐길 수
있는 공간을 소개한다.



2025 익스트림스포츠 페스티벌

기간 9. 13.(토)~9. 14.(일)

장소 광화문 광장 일원

프로그램 브레이킹 국제대회, BMX 데몬쇼,
시민 참여 프로그램 등

익스트림스포츠는 말 그대로 스릴과 짜릿함을 추구하는 스포츠다. 스노
보드, 스카이다이빙, 암벽 등반 등이 대표적인데, 이는 산, 바다나 설원
같은 특정 장소를 찾아야만 즐길 수 있다. 그러나 꼭 멀리 가지 않고도
도심에서 충분히 즐길 수 있는 종목도 있다. 스케이트보드, 인라인스케
이트, BMX, 스텐트 스쿠터 등이 그것이다. 보드 또는 자전거 위에 올라
바람을 가르며 달릴 때의 시원함, 날아오를 때의 해방감, 특정 기술을 성
공했을 때의 성취감은 청량한 가을 공기를 즐길 수 있는 가장 짜릿한 방
법. 게다가 최근 서울 공원 내 익스트림 스포츠를 즐길 수 있도록 조성된
공원이 많아져 접근성도 낮아지고 있다.

오는 9월에는 익스트림스포츠를 좋아하는 이들을 위한 축제도 열린다.
9월 13일부터 14일까지 양일간 서울특별시체육회에서 주최하는 익스트
림스포츠페스티벌이 광화문에서 열릴 예정이다. 초보자에게는 강습 기
회도 주어져 평소 관심이 많으나 도전을 망설이던 이들에게도 절호의
기회이다. 이밖에 브레이킹 국제대회, BMX 데몬쇼 등도 진행되어 불거
리를 더한다. 일상에서 벗어나 아슬아슬한 경험에 중독되었다면 꼭 방
문해야 할 장소 네 곳을 소개한다.

원하는 기술을 내 마음대로! 노원 X-TOP

중계역에서 나와 노해체육공원으로 들어서면 활기와 열정이 넘치는 공간과 만나게 된다. 노원구에 위치한 노원 X-TOP은 스케이트보드, 어그레시브인라인, BMX, 스텐트 스쿠터를 즐길 수 있는 X게임장이다. 면적 2,000㎡의 큰 규모로, 난간이나 레일 등을 이용하는 스트릿, 구덩이 같은 모양의 보울, 스트릿과 보울이 섞인 트랜지션 섹션으로 나뉘어 각 기술을 심도 있게 갈고 닦을 수 있다. 모든 기물(구조물)이 콘크리트로 이루어져 안전하고, 매끄럽고 단단한 바닥이 유려한 움직임을 만들어내는 데에 최적이다. 구에서 실시하는 강습을 통해 전문가에게 배울 수 있으니 초보자들은 눈여겨볼 것. 혹시나 헬멧을 두고 왔다면 인포메이션센터에서 대여할 수 있다.

주소 서울특별시 노원구 노원로22길 1

운영 09:00~22:00

이용 가능 장비 스케이트보드, 어그레시브인라인, BMX자전거, 스텐트 스쿠터

강습문의 노원평생교육포털에서 사전 신청



출처 노원구청



나만의 코스를 만들고 싶다면 독석한강공원 X-게임장

독석한강공원의 한 편에 위치한 X-게임장에선 시원한 강바람을 가르며 달릴 수 있다. 다양한 기물이 설치되어 있는데, 초·중급자를 위한 낮고 아기자기한 기물부터 중상급자를 위한 스케일이 큰 기물까지 있어 난이도에 따라 맞출 수 있는 점이 장점. 평지를 달리는 기술인 플랫 트릭, 보드를 탄 상태로 기물로 뛰어오르는 그라인드 트릭, 벽면을 타고 이동하는 월라이드 등 다양한 기술 연습도 가능하다. 여러 가지 기물과 기술을 이용해 자신만의 동선을 만들 수 있어 재미가 끊이지 않는다. 옆에는 잔디밭과 벤치가 있어 피크닉을 즐길 수도 있으니 일석이조. 한가로운 주말, 따사로운 햇살과 잔잔한 풀내음을 만끽하기에 안성맞춤이다.

주소 서울특별시 광진구 자양동 427-27

운영 상시

이용 가능 장비 스케이트보드, 어그레시브인라인, BMX자전거

문의 02-3780-0521



출처 @dizi.studio



출처 @hayulwoo



초보들은 이곳으로 모여라 이촌한강공원 X-게임장

익스트림스포츠를 처음 접하는 초보들이 기초 트릭을 익히고자 한다면 이촌한강공원 X게임장만 한 곳이 없다. 기물들의 높이가 낮고 각도가 완만해 기본기를 단단히 다질 수 있다. 바닥이 부드럽고 매끈해 바퀴가 잘 굴러가니 속도감을 느끼기에도 적합하다. 게다가 컬러감 있는 기물들이 인스타그램머블한 인증샷을 찍기에도 더할 나위 없다. 한강공원 내에 위치해 화장실, 음수대, 벤치 등 편의 시설이 잘 갖춰져 있고 차로 10분 거리에 국립중앙박물관이 있어 주말 나들이 코스로도 제격이다. 조금 걸으면 동부이촌동으로 빠져나갈 수 있어 한참 연습으로 땀을 흘린 뒤 음료를 마시거나 식사를 하며 주말을 마무리하면 활력을 얻을 수 있을 것이다.

주소 서울특별시 용산구 이촌로72길 62(주차장에서 도보 10분)

운영 상시

이용 가능 장비 스케이트보드, 어그레시브인라인, BMX자전거

문의 02-3780-0551~4

BMX를 제대로 즐기고 싶다면 보라매공원 X-게임장

BMX자전거를 제대로 타고 싶은 사람들에게 추천할 공간이 있다. 보라매공원 X-게임장은 기물들이 큼직하고 기물 간의 간격이 넓어 BMX에만 집중하기에 좋다. 특히 가파른 경사의 커다란 벽면 기물이 BMX를 타는 이들에게 가장 인기가 많다. 레일이나 도약대도 있어 스케이트보드 유저들이 찾기에 좋다. 계단 기물이 널찍해 여러 기술을 시도해볼 수 있고 기물과 기물 사이 공간을 이용해 다양한 코스를 짜볼 수도 있는 것도 보라매공원 X-게임장의 장점. 인라인스케이트를 탈 수 있는 전용 연습장이 따로 분리되어 있어 각 유저들이 보다 안전하게 이용할 수 있는 점도 눈여겨볼 부분이다.

주소 서울특별시 동작구 여의대방로20길 33

운영 06:00~22:00

이용 가능 장비 스케이트보드, BMX자전거(인라인스케이트장 별도)

문의 02-2181-1114



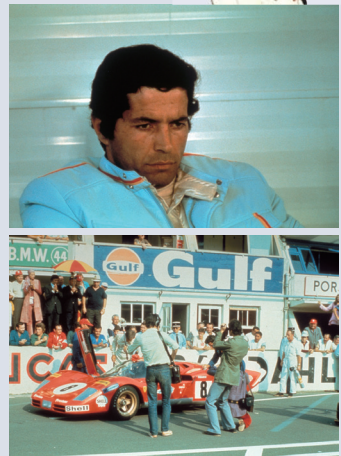
출처 Vintage BMX

X-게임장 이용 매너

- 헬멧, 무릎·손목·팔꿈치 보호대 등 보호장비 착용은 필수
- 탈 때는 손을 들어 주위에 출발을 알리기
- 게임장을 가로지르지 않기

낭만이라는 이름의 스키드 마크 : 레이싱

르망에서의 뜨거운 혈투



묵직하고 생생한 레이싱 현장

<르망> (1971, 리 H. 카친 감독)

매년 프랑스 르망에서 펼쳐지는 24시간 동안의 레이싱 대회인 ‘르망 24시’는 두 명의 드라이버가 24시간 동안 쉬지 않고 차를 운전하는, 차와 인간의 한계를 시험하는 경주이다. 일정 거리를 가장 빠르게 주파한 차량이 이기는 것이 아닌 24시간 안에 가장 많은 거리를 달린 차가 승리하는 룰로 차의 내구성과 레이서의 체력이 요구된다.

‘르망 24시’를 배경으로 하는 영화 <르망>에서 포르쉐 팀의 베테랑 드라이버인 마이클 딜레이니(스티브 맥퀸 분)는 레이스 도중 겪은 사고로 부상을 입고 1년 만에 복귀한다. 같은 사고로 목숨을 잃은 동료 레이서의 아내, 리사(엘가 엔더슨 분)는 대회를 참관하러 방문했다가 만난 마이클에게 누구보다 빠르다는 게 중요한 것인지 묻는다. 포르쉐 팀과 그의 숙적인 페라리 팀이 1·2위를 두고 치열한 경쟁을 벌이는 가운데 많은 차들이 사고와 고장으로 탈락한다. 마이클 역시 앞서가던 차를 피하는 과정에서 사고가 나지만 페라리 팀을 이기기 위해 감독은 그를 다시 대회에 참여시킨다. 비가 내리는 르망의 도로, 마이클은 다시 운전대를 잡고 이기기 위한 레이스를 시작한다.

<르망>은 1시간 46분의 러닝타임 중 약 70%가 레이싱 장면인, 차가 주연인 영화이다. 대사가 적고 극적 연출이 미약해 다큐멘터리 영화 같다는 평도 듣지만 그만큼 실제적인 레이스와 사운드로 레이싱 팬들 사이에서 호평을 받고 있다. 레이싱장의 한복판에 들어간 듯한 생생함을 느끼고 싶다면 이번 주말에는 <르망>의 플레이 버튼을 눌러 보는 것은 어떨까?

<르망> 관전 포인트

- 레이싱 현장에 대한 생생한 묘사
- 레이스에 임하는 선수들의 심리 묘사
- 대사는 적지만 오히려 말하지 않는 데서 오는 묵직한 낭만

극한의 스피드 속의 긴장감, 목표를 향해 질주하는 집중력. 레이싱은 단순한 운전이 아니다. 인간의 한계를 시험하는 경쟁에서 살아남기 위해 레이서들은 누구보다 치열하다. 지켜보는 이에게는 낭만과 스틸을 선사하는 레이싱 영화를 만나 본다.



<르망> vs <포드 V 페라리>

두 남자의 뜨거운 열정

<포드 V 페라리> (2019, 제임스 맨골드 감독)

여기 ‘르망 24시’를 배경으로 한 영화가 한 편 더 있다. <포드 V 페라리>는 제목 그대로 포드와 페라리의 대결을 다루고 있지만 진짜 주인공은 따로 있다. 바로 두 주인공의 우정과 열정이다

1960년대, 매출 감소로 위기에 빠진 포드 사(社)는 페라리 사(社)와의 인수 합병을 추진하지만 실패하고 굴욕만 얻는다. 포드 사의 수장 헨리 포드 2세는 페라리 사가 승승장구하고 있는 ‘르망 24시’에 출전해 페라리 사를 참패시킬 계획을 세운다. 허나 포드 사는 ‘르망 24시’에 출전한 경험조차 없기에, ‘르망 24시’ 우승자이자 잘 나가는 자동차 디자이너인 캐롤 셀비(맷 데이먼 분)를 고용한다. 캐롤 셀비는 자신과 함께 차를 설계하고 그 차를 몰 레이서로 친구 켄 마일스(크리스찬 베일 분)를 영입하지만, 그마저도 녹록치 않다. 그럼에도 불구하고 두 사람은 더 빠른 차를 만드는 일에 매진하고, 그렇게 불가능을 뛰어넘기 위한 질주가 시작된다.

<포드 V 페라리>는 실화를 바탕으로 제작된 영화이다. 실제 인물인 켄 마일스와 캐롤 셀비, 그리고 포드사와 페라리사의 경쟁을 그대로 가져와 생생하고 탄탄한 스토리 라인을 갖추었다. 실화를 존중해 현실적인 결말은 여운이 남는다. 빈티지 카의 아기자기한 외관과 그 시절의 자유로움을 함께 엿볼 수 있는 것은 <포드 V 페라리>의 관람 포인트. 현실에 맞서는 두 사람의 우정과 차를 향한 순수한 열정은 무려한 마음에 새로운 불씨를 피워올릴지도 모른다.



<포드 V 페라리> 관전 포인트

- 실제 사건을 모티브로 한 만큼 생동감 넘치고 입체적인 캐릭터
- 눈을 땔 수 없는 주인공들의 연기력
- 레이싱에 대한 선수들의 괴짜 같지만 순수한 열정

심장을 쫓기하게 하는 레이싱의 정수

<분노의 질주> vs <F1 더 무비>



화끈하고 반항적인 레이싱

<분노의 질주> (2001, 롭 코헨 감독)

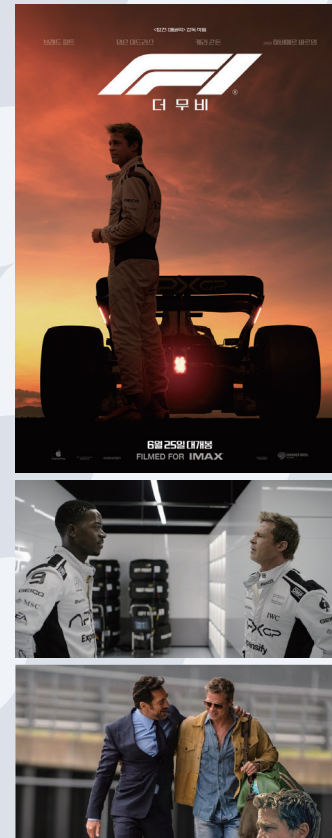
일반인 진입이 차단된 안전한 도로에서 규칙을 준수하는 레이싱이 모범생과 같다면 규율 따윈 상관 않는 반항아 레이싱도 있다. 이름부터 심상치 않은 <분노의 질주>는 스트리트 레이싱을 소재로 한다.

미국 LA, 경찰은 컨테이너 트럭 도난 사건의 용의자로 스트리트 레이싱 폭주족인 도미니크 토레토(빈 디젤 분)를 지목하며 브라이언 오코너(폴 워커 분)를 잠입시킨다. 브라이언은 도미니크에게 접근하기 위해 그를 도발하며 자동차 내기 경주에 참여하지만 참패하고, 내기의 상품으로 걸었던 자신의 자동차를 되찾으려 하다 도미니크와 얹히게 된다. 폭주족의 세계에 발을 들인 브라이언은 스트리트 레이싱에 빠지고, 자동차에 대한 남다른 열정과 기술을 가진 도미니크를 존경하게 된다. 설상가상으로 도미니크의 동생인 미아와 사랑에 빠지기까지 하는데, 그러던 중 브라이언은 트럭 도난 사건 조사를 위해 도미니크 패밀리의 차고에 숨어 들어갔다가 발각이 되고, 도미니크에게 경찰이냐며 추궁을 받는다.

<분노의 질주>는 전 세계에서 가장 유명한 레이싱 영화이자, 총 11편까지 제작이 된 인기 시리즈작이기도 하다. 연령 불문 관객을 사로잡는 명쾌한 전개로 큰 사랑을 받고 있다. 감각적인 힙합 음악과 현대식 스포츠카의 매끈한 외관은 눈과 귀를 즐겁게 하는 요소. 무엇보다 극의 대미를 장식하는 스틸 넘치는 레이싱 장면은 <분노의 질주>가 최고의 레이싱 영화로 손꼽히는 이유이다. 생각이 복잡한 어느 밤, 머릿속 엉킨 실타래를 느슨하게 만들 좋은 기분 전환이 되어 줄 것이다.

<분노의 질주> 관전 포인트

- 대리 일탈을 즐기는 듯한 짜릿함
- 화려한 밤거리 풍경과 신나는 음악
- 심장을 두드리는 배기음 소리



현대 레이싱의 진수

<F1 더 무비> (2025, 조셉 코신스키 감독)

포뮬러카는 생김새부터 범상치 않다. 길고 낮은 차체에 밖으로 노출된 두꺼운 타이어는 흡사 RC카를 떠올리게 한다. 포뮬러카 레이싱 장면을 실감 나게 담은 영화 <F1 더 무비>는 소니 헤이스(브래드 피트 분)가 '데이토나 24시'에서 달리는 장면에서 시작한다. 촉망받는 F1 유망주였던 소니는 끔찍한 사고 이후 F1 무대에서 물러나 다른 레이싱 대회를 전전한다. '데이토나 24시'에서 우승한 소니를 옛 동료이자 F1 팀 '에이펙스GP'의 소유자인 루벤 세르반테스(하비에르 바르뎀)가 찾아온다. 루벤은 위태로운 팀 상황을 설명하며 함께하자고 제안하고 소니는 처음에는 거절하지만 포뮬러카에 대한 그리움과 열정을 되새기며 에이펙스 GP에 합류한다.

F1은 서킷을 가장 빠르게 통과하는 차가 우승하는, 우리에게 가장 친숙한 규칙을 가지고 있는 종목이다. 현재 F1 차량은 4륜 모터스포츠 분야에서 가장 빠른 속력을 내는데, 이는 단거리 경기의 특성 때문이기도 하다. <르망>과 <포드 V 페라리>의 배경인 '르망 24시'에서 달리는 차들은 장시간 주행을 하는 만큼 내구성을 중점으로 두고 제작되는 반면, F1은 비교적 짧은 시간 동안 순위를 매기기에 높은 속력을 추구한다. 더불어 모터스포츠 중 가장 많은 예산이 투자되는 덕에 매년 높은 기술적 진화를 보이고 있다. <F1 더 무비>의 관람 포인트 중 하나가 바로 자동차 기술의 첨단을 감상하는 재미이다. 그 기술과 전략이 합쳐져 한 단계를 성장하는 과정은 즐거운 긴장감을 선사한다.

<F1 더 무비> 관전 포인트

- 드라이버의 시점으로 촬영되어 직접 포뮬러카를 운전해 보는 듯한 쾌감
- 생생한 레이싱 장면을 통해 가공할 속력 간접 체험
- 두 드라이버가 진정한 '원팀'이 되기까지의 감정 변화

HADO

공 없이 즐기는 피구 하도

운동인 듯 게임 같고, 게임인 듯 운동 같은 신개념 스포츠 종목 '하도'가 주목받고 있다. 현실과 가상 세계를 결합한 증강현실(AR) 기술로 즐기는 피구. 가상공간에서 던지는 강력한 한 방! 하도를 소개한다.

2014년 첫 등장한 하도는 신기술이 접목된 스포츠라는 점에서 많은 이목을 끌었다. 하도에 적용된 신기술, 증강현실(Augmented Reality)이란 현실에 기반해 3차원의 가상 이미지를 추가로 제공하는 기술로 의료·교육·건축과 같은 다양한 분야에서 응용이 되고 있다.

하도는 현실의 경기장에서 가상의 공, 즉 X볼을 가지고 진행하는 스포츠다. 때문에 고글을 쓰고 암 센서를 부착한 채 진행한다는 점에서 특별하다. 큰 규칙은 피구와 비슷하지만 차이점이라면 외야가 없다는 것이다. 일반적으로 피구에서는 몸에 공을 맞으면 라인 바깥인 외야로 나가 공격을 해야 한다. 하도에서는 내야만 존재하는 대신 X볼에 맞으면 '라이프'라는 일종의 생명이 깎인다.

점수는 라이프에 의해 좌우된다. 상대방의 라이프를 4번 맞으면 1점을 획득할 수 있으며, 공에 맞은 선수는 타격 위치에 따라 차등적으로 라이프가 깎인다. 라이프의 정중앙을 맞으면

상대는 바로 아웃되며 3초가 지나야 다시 경기에 참여할 수 있다. 가상현실에서 날아오는 공을 잡을 수 없으니 피하기만 하면 될까? 하도에서는 '실드'라는 방패를 이용해 수비할 수도 있다. 실드는 한 번 사용하면 바로 사라지지만 게이지가 차오르면 다시 사용이 가능하다.

비록 가상현실 속이지만 30m의 경기장을 뛰어다녀야 하는 만큼 요구되는 체력은 어마어마하다. 80초라는 짧은 시간 내에 승부를 내야 하기 때문에 선수들은 위아래 앞뒤로 점프하며 한시도 쉬지 않고 움직인다.

출시된 지 10년이 조금 넘는 하도는 현재 46개국에서 도입해 선수단을 운영하고 있으며, 아시안컵, 월드컵 등의 다양한 국제 대회도 열리고 있다. 2020년부터는 한국에서도 매월 대회가 열리고 있으며 올해 월드컵에서 한국이 준우승에 오를 만큼 우수한 경기력을 보이고 있다.

경기 인원

1:1~3:3

경기 시간

80 초

경기 중 인원교체

불가

경기방식

3 판 2 선승제

(결승 5판 3선승제)

2025 하도 월드컵 참가

18개국

(한국 준우승)

경기장 크기

높이 2.66m

세로 6m

가로 10m

쓸쓸한 계절, 가을

계절성 우울증 이겨내기

가을은 예쁜 단풍이 물들고 나들이 하기 좋아 감성을 자극하는 계절이지만, 어떤 이들에게는 이유 없는 쓸쓸함과 무기력을 안겨 주는 두려운 계절이기도 하다. 만약 매해 가을에 이런 증상이 반복되고 일상에 지장을 준다면, 단순히 가을을 타는 것이 아닌 ‘계절성 우울증(Seasonal Affective Disorder, SAD)’일 수 있다. 계절성 우울증의 원인과 증상, 그리고 실생활에서 대처하는 방법을 알고 대비한다면 좀 더 건강하게 이겨낼 수 있다.

가을이 되면 왜 마음이 쓸쓸해질까?

계절성 우울증은 1년 중 특정 계절에 나타나는 우울증의 한 형태로, 겨울형이 가장 흔하지만, 가을형 계절성 우울증도 적지 않다. 가을형 계절성 우울증은 주로 9~11월 사이 시작해 겨울 초까지 증상이 지속되며, 계절이 바뀌면 자연스럽게 증상이 호전되기도 하지만 방치할 경우 만성 우울증이나 불안장애로 이어질 수 있다.

계절성 우울증은 일조량과 깊은 관계가 있다. 가을과 겨울에는 일조량이 줄어들면서 뇌의 세로토닌 농도가 낮아진다. 세로토닌은 기분, 식욕, 수면 조절에 관여하는 중요한 신경전달 물질로, 부족하면 무기력감과 우울감을 유발한다. 햇빛 자극은 멜라토닌 분비에도 영향을 줘서 일조량이 줄어들면 불면, 졸음, 무기력감이 나타날 수 있다. 또한 몸의 생체시계에 변화를 일으켜서 전반적인 에너지와 기분에도 영향을 준다.

계절성 우울증의 증상은 일상 속에서 서서히 나타난다. 예를 들어, 평소 활발하던 사람이 가을이 되면 “아무것도 하기 싫다.”라는 말을 반복하며 종일 침대에서만 시간을 보낸다. 특별한 이유 없이 피로하고 무기력해져서 이전에는 주말마다 친구들과 만나거나 운동을 즐겼지만, 약속을 피하고 혼자 집에 있는 시간이 늘어난다. 업무나 학업에 집중이 잘 되지 않아 간단한 업무에도 시간이 오래 걸리고 실수가 잦거나, 책을 읽어도 내용이 머릿속에 남지 않는다. 수면 패턴도 변한다. 전날 일찍 잠에 들어도 피로감에 늦잠을 자는 날이 잦아지고, 낮에도 졸음이 밀려오거나 거꾸로 불면이 심해지기도 한다. 식욕이 늘면서 간식을 많이 찾고 체중이 계속 늘어나는 경우도 있다. 이런 상태가 2주 이상 지속된다면 계절성 우울증을 의심해야 한다.

계절성 우울증에 대처하는 방법

계절성 우울증을 완화하기 위해선 생활 습관을 관리해야 한다. 먼저 햇빛을 충분히 쬐야 한다. 가을, 겨울철에는 일조량이 감소해 세로토닌 분비와 비타민 D 합성이 줄어든다. 가능하다면 오전 10시~오후 2시 사이, 하루 30분 이상 야외에서 걷는 것이 좋다. 점심 식사 후 가벼운 산책을 습관화하면 기분 안정과 수면에 도움이 된다.

규칙적인 유산소 운동은 세로토닌 분비를 촉진해 기분을 안정시키고, 스트레스 호르몬인 코르티솔 수치를 낮춘다. 주 3회 30분을 목표로 조깅, 자전거 타기, 걷기 등 좋아하고 즐길 수 있는 전신 운동을 하는 것이 좋다. 체력이 약한 경우에는 10분 정도 짧게 나누어서 일상에서 쉽게 할 수 있는 걷기, 계단 오르기, 실내 자전거 타기 등으로 대체할 수 있다.

식이 관리 측면에서는 비타민 D와 오메가-3 지방산이 풍부한 식품을 섭취하는 것이 좋다. 연어, 고등어, 달걀 노른자, 버섯류는 세로토닌 활성화에 도움을 주며, 오메가-3가 풍부한 통곡물, 채소, 과일 위주의 지중해식 식단은 기분 안정과 전반적인 건강 유지에 긍정적이다.

마지막으로, 가족이나 친구와 자주 모임을 갖거나 평소 관심 있는 동호회나 지역 커뮤니티 활동에 참여하여 대인 관계를 늘리는 것이 무기력감과 고립감 예방에 도움이 된다.

계절성 우울증 증상이 매년 반복되거나 무기력감, 우울감, 불면 등 증상이 심하여 학업이나 직장생활에 지장이 크거나 자살 사고가 동반되는 경우에는 반드시 전문의 상담을 거쳐 약물 치료를 시작하는 것이 좋다. 계절성 우울증의 치료에는 약물 치료, 광치료, 인지행동치료가 효과적이다. 특히 인지행동 치료는 반복되는 부정적 사고를 인식하고 교정하여 대인 관계 시 갈등에 대한 대처법을 익히고 우울감 완화를 돕는다. 이를 통해 증상 재발을 막고 장기적인 기분 조절력을 높일 수 있다. 계절성 우울증은 증상을 조기에 인식하고 적절한 치료와 생활 습관 개선을 병행하면 회복 가능성이 매우 높다. 무엇보다 ‘우울증은 누구나 겪을 수 있으며, 치료를 통해 충분히 회복 가능한 질환’이라는 인식을 갖는 것이 첫 걸음이다.

글을 쓴 이아라 교수는 경희대학교병원 정신건강의학과 임상조교수로 불안장애, 우울증, 불면, 치매에 관련한 진료 및 연구 중이다. 동대문구 정신보건센터 및 치매센터에 상담 및 진료의로도 활동하며 지역 사회 정신건강 증진에도 힘쓰고 있다.

서울특별시체육회 뉴스



오세훈 서울시장 주재, 회원종목단체 만찬 간담회 개최

오세훈 서울시장과 서울특별시체육회 회원종목단체 회장단은 지난 7월 28일 용산구 파트너스하우스 컨벤션홀에서 만찬 간담회를 열고 서울 체육 발전을 위한 소통과 협력의 시간을 가졌습니다. 이날 행사에는 강태선 서울특별시체육회장을 비롯한 서울특별시체육회 임원과 회원종목단체 회장단이 참석했으며, 행사는 홍보 영상 상영, 인사 말씀, 기념 촬영, 만찬과 환담 순으로 진행되었습니다. 오세훈 시장은 인사말을 통해 “서울 체육의 경쟁력을 강화하고 시민들이 스포츠를 통해 건강한 삶을 누릴 수 있도록 함께 노력하겠다.”라고 밝혔습니다. 강태선 회장도 “이번 간담회는 회원종목단체와 함께 발전 방향을 모색하는 뜻깊은 자리였다.”라며 화합과 협력을 강조했습니다.

NEWS



제106회 전국체육대회 대비, ‘D-100 필승 결의대회’ 개최

서울특별시체육회는 오는 10월 전라남도 목포에서 열리는 제106회 전국체육대회에서 목표 성적 달성을 다짐하기 위해, 지난 7월 9일 서울특별시체육회 대회의실에서 ‘D-100 필승 결의대회’를 개최했습니다. 이날 행사에는 강태선 회장을 비롯한 임원진과 서울시청, 자치구청, 서울시설관리공단 소속 실업팀 지도자 등 총 38명이 참석했습니다. 참석자들은 결의문 발표와 구호 제창을 통해 서울 선수단의 선전을 다짐했으며, 지도자들에게 격려금이 전달되었습니다. 강태선 회장은 격려사에서 “서울 선수단이 최고의 기량을 발휘해 목표 성과를 거둘 수 있도록 함께 힘을 모으자.”라며 선수단과 지도자들을 격려했습니다. 또한 “서울 체육이 전국체전에서 우수한 성적을 거두는 것은 시민들의 자부심을 높이는 일”이라며 적극적인 지원 의지를 밝혔습니다.



서울특별시체육회-서울특별시교육청, 학교 운동부 발전 위한 업무협약 체결

서울특별시체육회는 지난 7월 23일 서울특별시교육청과 함께 학교 운동부 발전과 학생 선수의 권리 보호를 위한 업무협약(MOU)을 체결했습니다. 이번 협약은 서울특별시체육회와 서울특별시교육청이 힘을 합쳐 관내 학교 운동부의 여건을 개선하고, 학생 선수들이 안정적인 환경에서 운동과 학업을 병행할 수 있도록 지원하기 위해 마련됐습니다. 협약에 따라 서울특별시체육회는 우수 지도자를 학교 운동부에 파견해 전문적인 훈련을 지원하고, 서울특별시교육청은 학교 체육 시설과 자원을 개방해 상호 활용할 수 있도록 할 예정입니다. 아울러 양 기관은 학생 선수 인권 보호와 학습권 보장을 위해 공동으로 노력하며, 체육 활동의 투명성과 공정성을 강화하는 제도적 장치도 마련하기로 했습니다. 강태선 회장은 협약식에서 “학교 운동부는 서울 체육의 뿌리이자 미래”라며 “이번 협약을 계기로 학생 선수들이 더 나은 환경에서 기량을 키우고, 학업과 운동을 조화롭게 이어갈 수 있도록 최선을 다하겠습니다.”라고 말했습니다. 이번 업무협약은 학교 현장에 실질적인 지원을 제공하는 동시에, 서울시 체육의 저변 확대와 학생 선수의 지속 가능한 성장을 위한 토대가 될 것으로 기대됩니다.



회원단체 뉴스



서울특별시소프트테니스협회, 생활체육·전문체육 성과 동시에 달성

서울시 후원으로 서울특별시소프트테니스협회가 7월부터 8월까지 노원구 수락산스포츠타운과 도봉구 신화초등학교에서 운영한 ‘2025 소프트테니스 스타트교실’이 성황리에 종료되었습니다. 110여 명이 참가한 이번 스타트교실은 성인과 청소년은 물론 가족 단위로 소프트테니스를 배울 수 있는 화합의 장이 되었습니다. 장현준 회장은 “소프트테니스는 관절에 무리가 없어 어린이와 어르신 모두 즐길 수 있는 운동”이라며 앞으로도 지역별 교실 운영을 확대해 나가겠다고 밝혔습니다.

또한 지난 7월 5일에는 육군사관학교 테니스장에서 열린 ‘제44회 서울특별시장기 소프트테니스대회’는 코로나19 이후 침체되었던 동호인 활동이 활기를 되찾으면서 신인부의 적극적인 참가가 눈에 띄는 가운데, 역대 가장 많은 참가자가 모였습니다.

7월 21일부터 29일까지 전북 순창에서 열린 ‘제63회 대통령기 전국소프트테니스대회’에서는 서울행당초등학교가 3년 연속 단체전 우승이라는 쾌거를 이루었습니다. 행당초등학교팀은 비인기 종목이라는 어려움 속에서도 이명선 코치의 꾸준한 지도와 선수 육성으로 전국대회에서 뛰어난 성과를 거두며 서울 유소년 소프트테니스의 자긍심을 높였습니다. 서울특별시소프트테니스협회는 이번 성과를 바탕으로 생활체육 참여 기회 확대와 전문체육 경쟁력 강화를 동시에 추진하며, 소프트테니스의 위상을 더욱 높여 나갈 계획입니다.



‘활의 길, 마음의 힘’ 2025 궁도 스타트교실, 초등학생 참가자 모집

전통 활쏘기 궁도(弓道)를 초등학생 눈높이에 맞춰 배울 수 있는 ‘2025 궁도 스타트교실’이 9월 한 달간 양천구에서 열릴 예정입니다. 서울특별시궁도협회가 주관한 이번 교실은 대한체육회 정식 종목인 궁도를 쉽고 재미있게 접할 수 있도록 기획된 프로그램으로, 어린이들이 전통 문화에 대한 자긍심을 기르고 스포츠를 통한 집중력과 공동체성을 함께 키울 수 있는 융합형 체육 교육 과정입니다.

양천구 교실은 9월 매주 토요일 오전 10시부터 12시까지 영학정 궁도장에서 진행되며, 전문 지도자와 안전요원이 함께하는 실습 중심 수업으로 운영됩니다. 참가 대상은 양천구 관내 초등학생으로, 참가비는 무료입니다. 총 25명 정원으로 운영되며, 보호장비 착용과 사전 안전 교육, 응급 매뉴얼 마련 등 철저한 안전 시스템 속에서 궁도의 역사와 기술, 예절을 함께 배울 수 있도록 구성되어 있습니다. 오제홍 회장은 “궁도는 단순한 무예가 아니라 자세와 마음을 함께 다스리는 정신수양형 스포츠”라며 “이번 스타트교실을 통해 어린이들이 전통문화에 대한 이해와 자부심을 키우고, 건강한 스포츠 정신을 배워가길 바란다.”라고 말했습니다.

NEWS



제1회 서울 OPEN컵 챔피언십 줄넘기대회 9월 13일 개최

오는 9월 13일 서울특별시줄넘기협회가 주최한 ‘제1회 서울 OPEN컵 챔피언십 줄넘기대회’가 서울 강북웰빙스포츠센터에서 개최될 예정입니다. ‘줄넘기의 한계를 넘다! 서울이 뛴다!’라는 슬로건 아래 펼쳐지는 이번 대회의 종목은 유치부 양발모아뛰기, 2중 뛰기, 왕중왕전 등으로, 부문별 수상자에게는 상장과 트로피가 수여될 예정입니다. 참가 대상은 초등학교생부터 일반 성인까지 줄넘기를 사랑하는 누구나 가능하기에 남녀노소가 어우러지는 생활체육 축제의 장이 될 것으로 기대를 모으고 있습니다. 참가비는 2만 원으로, 참가자 전원에게 고급 줄넘기 세트와 대회 기념 티셔츠가 제공될 예정입니다. 최나열 회장은 “이번 대회를 통해 줄넘기가 세대를 아우르는 생활체육으로 자리매김하고, 나아가 전문 스포츠로 발전하는 계기가 되길 바란다.”고 전했습니다.

또한 지난 7월 5일에는 육군사관학교 테니스장에서 열린 ‘제44회 서울특별시장기 소프트테니스대회’는 코로나19 이후 침체되었던 동호인 활동이 활기를 되찾으면서 신인부의 적극적인 참가가 눈에 띄는 가운데, 역대 가장 많은 참가자가 모였습니다.



서울특별시배드민턴협회 제4대 최호림 회장 취임

서울특별시배드민턴협회 제4대 회장 취임식이 지난 7월 18일 공군호텔 3층에서 개최되었습니다. 이날 행사에는 서울특별시체육회 강태선 회장을 비롯해 관내 25개 자치구 배드민턴협회 회장 및 사무장, 협회 임직원 등 200여 명이 참석하여 최호림 신임 회장의 취임을 축하했습니다. 최호림 회장은 취임사에서 “이번 취임식을 단순한 의식이 아닌 서울 배드민턴의 새로운 도약을 알리는 출발점으로 삼고자 한다.”라며 “서울을 넘어 세계로 나아가는 배드민턴 비전을 실현하겠다.”라고 포부를 밝혔습니다.

더불어 협회 운영의 핵심 가치로 배드민턴 전용 구장 건립, 미래 세대와의 동행, 책임 있는 협회 운영을 제시했습니다. 그는 “세계 10대 도시인 서울에 전용 구장이 없는 것은 안타까운 현실”이라며 “국제대회 유치와 배드민턴 위상 제고를 위해 전용 구장은 반드시 필요하다.”라고 강조했습니다. 또한 유소년부터 시니어까지 전 세대를 아우르는 정책을 통해 미래 세대 육성에 힘쓰고, 역대 회장단 및 임원진과의 협의를 통한 책임 있는 협회로 운영할 것을 약속했습니다.

최 회장은 “배드민턴은 단순한 운동이 아니라 세대 간 소통과 가족 간 추억을 만드는 스포츠”라며 “서울 곳곳에서 따뜻한 라켓 교류가 이어질 수 있도록 노력하겠다.”라고 덧붙였습니다. 서울특별시배드민턴협회는 이번 취임을 계기로 전문체육과 생활체육의 조화를 이루며, 모든 세대가 함께 즐길 수 있는 다양한 정책과 행사를 지속적으로 추진할 방침입니다.



2025 서울컵 검도대회 성황리 개최

지난 7월 26일부터 27일 서울특별시검도회가 주최한 ‘2025 서울컵 검도대회’가 서울특별시교육청학생체육관에서 성황리에 개최되었습니다. 이번 대회는 서울특별시체육회의 공모사업 지원을 받아 열렸으며, 서울시 소속 도장과 센터 선수들이 참가해 기량을 겨루었습니다. 유튜브 생중계 진행과 더불어 적극적인 SNS 홍보를 통해 시민들에게 검도의 매력을 널리 알린 이번 대회를 바탕으로 박학훈 회장은 “서울 검도의 위상을 높이고 생활체육과 엘리트체육의 균형 발전을 위해 노력하겠다.”라고 밝혔습니다.

회원단체행사

구분	행사명	일시	장소	주최/주관	참가인원
서울특별시 검도회	4급 심판강습회	9. 14.(일)	시립강북청소년센터 체육관	서울특별시검도회	40명
	제46회 서울특별시검도회장기 종별 검도대회	9. 28.(일)	서울특별시교육청학생체육관	서울특별시검도회	800명
	2025 검도 스타트교실	7. 11.(토)~11. 1.(토) ※매주 토요일	5개 권역별 각 1개 사업소	서울특별시검도회	900명
서대문구 체육회	제19회 서대문구청장기 족구대회	9. 14.(일)	서대문구족구장	서대문구족구협회	
	제4회 서대문구청장배 유도대회	9. 14.(일)	서대문문화체육회관	서대문구유도회	
	제15회 서대문구청장기 검도대회	9. 14.(일)	서대문문화체육회관	서대문구검도회	
	제6회 서대문구협회장기 배드민턴대회	9. 20.(토)~9. 21.(일)	서대문문화체육회관	서대문구체육회, 서대문구배드민턴협회	
	제1회 서대문구청장배 풋살대회	9. 21.(일)	서대문돌산구장	서대문구풋살연맹	
	제24회 서대문구청장배 수영대회	9. 28.(일)	서대문문화체육회관	서대문구수영연맹	
	제15회 서대문구협회장기 탁구대회	9. 28.(일)	북아현문화체육회관	서대문구체육회, 서대문구탁구협회	
	제15회 서대문구청장기 국학기공대회	10. 11.(토)	서대문구청 6층 대강당	서대문구국학기공협회	
	제30회 서대문구협회장배 테니스대회	10. 12.(일)	가좌테니스장 외 4곳	서대문구체육회, 서대문구테니스협회	
	제16회 서대문구협회장배 게이트볼대회	10. 17.(금)	홍제게이트볼장	서대문구체육회, 서대문구게이트볼협회	
	제47회 서대문구협회장기 축구대회	10. 26.(일), 11. 2.(일)	서대문구축구장	서대문구체육회, 서대문구축구협회	

회원단체행사

구분	행사명	일시	장소	주최/주관	참가인원
강북구 체육회	제22회 강북구청장배 검 회장배 검도대회	9. 6.(토), 10:00	강북웰빙스포츠크센터 3층	강북구검도회	200명
	제30회 강북구협회장기 축구대회	9. 7.(일), 9.14.(일)	강북구민운동장	강북구축구협회	800명
	제18회 강북구연맹회장배 마라톤대회	9. 7.(일), 08:00	한일병원 건너편 우이천변	강북구육상연맹	100명
	제17회 강북구청장기 검 연맹회장기 수영대회	9. 7.(일), 08:30	강북웰빙스포츠크센터 2층	강북구수영연맹	400명
	제8회 강북구청장배 바둑대회	9. 14.(일), 13:30	강북웰빙스포츠크센터 3층	강북구바둑협회	400명
	2025 제1회 강북구 어르신 스크린 파크골프대회	9. 17.(수)~9. 18.(목), 12:00	강북파크골프스크린장	강북구파크골프협회	240명
	제16회 강북구청장배 갈치낚시대회	9. 20.(토)	전남 고흥 녹동항	강북구낚시협회	40명
	제8회 강북구청장배 걷기대회	9. 20.(토), 10:00	솔밭근린공원	강북구걷기협회	490명
	제30회 강북구청장기 배드민턴대회	9. 20.(토)~9. 21.(일), 09:00	강북웰빙스포츠크센터 3층	강북구배드민턴협회	900명
	제16회 강북구청장배 검 회장배 택견대회	10. 3.(금), 11:00	솔밭근린공원	강북구택견회	50명
	제6회 강북구협회장배 탁구대회	10. 11.(토), 08:00	강북웰빙스포츠크센터 3층	강북구탁구협회	80명
	제6회 강북구청장배 검 연맹회장배 스쿼시대회	10. 11.(토), 09:00	강북웰빙스포츠크센터 2층	강북구스쿼시연맹	120명
	제30회 강북구청장배 게이트볼대회	10. 25.(토), 10:00	미정	강북구게이트볼협회	130명
	제2회 강북구협회장배 주짓수대회	10. 25.(토), 11:00	코어주짓수체육관	강북구주짓수협회	50명
	강북구 한마음 배드민턴대회	10. 26.(일), 10:00	강북웰빙스포츠크센터 3층	강북구체육회	200명

제24회 강북구협회장배 테니스대회	10. 26.(일), 09:00	오동테니스장	강북구테니스협회	180명
제17회 강북구청장배 골프대회	10. 29.(수), 12:30	베어크리크 GC	강북구골프협회	112명

<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.

11+12월호에서 다룰 종목은 **탁구**입니다.
여러분이 생각하는 '**최고의 탁구 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

10월 15일(수)까지

당첨 선물

스탠리 텀블러 + 수건 세트(10명)

7+8월호 당첨자 안내

ckleex	lelele.s
2023luv_	bominssmini
hyeee.blossom_	lynn._.story._
rlaclaksenrhrlaksen	wev_u_w
day_all_fades	orangee03

BREAKING
BMX

2025 서울 스포츠 페스티벌

2025.9.13.(토) - 9.14.(일)

광화문광장