



서울의
심장 소리를
기록하다



서울특별시 산악문화체험센터

도심 속에서 즐기는 산악문화

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



예약하기

서울특별시 마포구 하늘공원로 112 ☎ 02)303-8858



서울의 심장 소리를 기록하다

Contents

www.seoulsports.or.kr

발행일 2026년 4월 13일
발행인 강태선 서울특별시체육회장
편집인 김성범 서울특별시체육회 사무처장
편집위원장 황선환 서울시립대학교 교수
편집위원 정준영 한국방송통신대학교 교수,
정용철 서강대학교 교수, 정진욱 동국대학교 교수,
이준성 연세대학교 교수
편집 홍보마케팅사업단장 박용학
홍보마케팅팀 서승환
등록번호 서울 라 4818
발행처 서울특별시체육회
(우)02119 서울특별시 중랑구 망우로 182
웹진 news.seoulsports.or.kr
디자인 및 제작 ㈜이팝

본지는 <서울특별시 보조금> 지원으로
제작했습니다.

No.400 Special

- 6

타임라인
400호, 새로운 출발선
- 8

체육회 사람들
이야기를 넘어 기록으로
〈서울스포츠〉 400호의 시간
- 12

인포그래픽
숫자로 보는 서울체육의 현재

FOREground

- 14

지금 스포츠는
“어디서 봐요?”
월드컵을 앞두고 다시 묻는 보편적 시청권
- 16

서울체육 이야기
세 개의 공간, 하나의 방향
서울특별시 공공체육시설로의 새로운 출발
- 22

스포츠 현장 속으로
스타트 라인에서 포디움까지
겨울을 빛낸 은빛 여정



PLAYground



- 28

스포츠가 있는 날
숨 가쁜 질주 대신 천천히 건너가는 서울의 아침
-2026 쉬엄쉬엄 모닝
- 32

서울의 플레이어
승리를 향한 뜨거운 발차기
-서울시설공단 우수팀
- 38

스포츠 25
사람과 사람을 잇는 건강한 에너지
-성북구체육회
- 40

종목 돌보기
발끝에 진심을 싣다
-서울특별시족구협회 홍성동 회장
- 42

스포츠와 내일
제6의 활력징후,
보행 데이터로 여는 시니어 케어

FAIRground

- 44

SSC 챌린지
새우런지챌린지로 3초 만에 확인하는
코어 등급 테스트!
- 46

운동장 풍경
코트 위에 올려 퍼지는 숫의 리듬
-구일고등학교 여자농구부
- 52

Play 서울
새로 개장한 서울 파크골프장
- 56

SSC 뉴스
- 62

숨은 해치를 찾아라!



서울스포츠 웹진



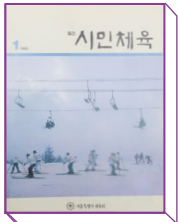
오디오북 듣기



1990s

1990년

〈시민체육〉 1호 발간



1995년

지방자치제 시행 이후 자치구 체육 정책이 강화되며 시민 스포츠 프로그램이 확대됐다.

1995년

생활체육 현장을 담은 사진으로 표지를 가득 채우며, '시민에 의한, 시민을 위한 매거진'이라는 정체성을 선명하게 드러냈다. 제호 디자인 역시 새롭게 정비해 미니멀하면서도 세련된 인상을 더했다.



2000s

2000년

시민체육 현장과 풍경 사진을 결합한 포토그래피로 생동감을 더했다. 제호는 아기자기한 스타일로 변경해 보다 친근하고 대중적인 이미지를 구축했다.



2001년

서울월드컵경기장 개장



2002년

2002 한일 월드컵 개최 이후 시민 스포츠 참여가 크게 늘고 생활체육 인프라 확충이 가속화됐다.



2010s

2008년

제호 〈시민체육〉이 〈서울스포츠〉로 변경되며, 매거진의 정체성과 방향성에 새로운 전환점을 맞았다.



2010년

최초로 일러스트 표지를 도입, 표현의 제약에서 벗어나 보다 자유롭게 입체적인 메시지 전달이 가능해졌다.



2011년

선수들의 클로즈업 사진을 전면에 내세워 서울의 스포츠 인재를 조명하고, 엘리트 체육 진흥의 메시지를 강조했다.



2013년

발행 이후 가장 큰 판형 변화를 시도하며, 매거진의 물리적 형식과 시각적 경험을 대폭 확장했다.



2015년

서울 스포츠 인프라의 새로운 상징이자 한국 최초 돔 야구장, 고척스카이돔이 개장했다.



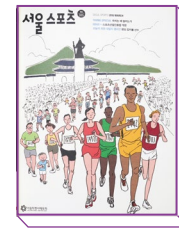
2016년

국민체육진흥법 개정에 따라 '서울시체육회'와 '서울시생활체육회'가 '서울특별시체육회'로 통합되며 엘리트체육과 생활체육을 함께 운영하는 체계로 재편됐다.



2016년

일러스트 표지를 중심으로 한 디자인 기조가 자리 잡으며 약 12년간 지속되었다. 매호 다양한 콘셉트와 스토리를 시각적으로 풀어내며, 매거진만의 아이덴티티를 구축해왔다.



2018년

생활체육 동호인의 역량을 발휘하는 '서울시민체육대회'와 '서울시 어르신 생활체육대회'를 통합하여 '서울시민체육대축전'을 개최하는 등 시민 참여형 스포츠 행사가 확대되며 '생활체육 도시 서울'의 기반이 더욱 강화됐다.

2020s

2021년

서울특별시선수단이 '제102회 전국체육대회'에서 종합 우승을 기록하며 서울체육의 경쟁력을 이어갔다.



2021년

「국민체육진흥법」 개정에 따라 지방체육회가 법정법인화되며 지방체육 발전의 근거를 마련했다.



현재

체육을 시민의 건강과 삶의 질을 높이는 공공 서비스로 확대하는 정책이 추진되고 있다.

400호
새로운 출발선

〈서울스포츠〉는 단순한 기록이 아니라 서울체육의 변화와 성장의 순간을 담은 동반자였다. 생활체육의 시작부터 시민 스포츠 문화의 확산까지, 서울체육의 발자취는 〈서울스포츠〉의 페이지마다 고스란히 남아 있다.

그리고 지금, 400호라는 또 하나의 출발선에 서 있다. 앞으로도 서울체육의 생생한 장면들이 이 기록 위에 차곡차곡 쌓여갈 것이다.

이야기를 넘어 기록으로 〈서울스포츠〉 400호의 시간

한 권의 매거진이 품고 있는 이야기는 곧 시대의 기록이 된다.

400호를 맞은 〈서울스포츠〉 역시 마찬가지다.

각자의 시간선 위에서 〈서울스포츠〉를 만들어온 사람들의 이야기를 통해,
서울체육의 변화와 매거진의 역할을 알아본다.

글. 강지형 사진. 황지현



서울특별시체육회가 발행하는 〈서울스포츠〉는 1990년 창간된 36년의 역사를 지닌 전통 있는 매거진이다. 〈시민체육〉이라는 이름으로 시작해 스포츠의 전선에서 서울체육의 역사를 기록해왔다. 시대의 흐름에 맞춰 매거진의 방향성을 재설정하며 2008년 제호를 〈서울스포츠〉로 변경했다. 2016년 전문체육 중심의 서울시체육회와 서울시생활체육회가 서울특별시체육회로 통합된 이후로 전 영역에 걸쳐서 다양한 스포츠 소식과 이슈를 담았으며, 현재 '스포츠로 하나되는 서울'이라는 비전을 기반으로 깊이 있는 스포츠 담론과 전문선수, 생활체육의 이야기를 소개하고 있다.

1990년 〈시민체육〉 창간 → 2008년 제호 〈서울스포츠〉로 변경 → 2022년 〈서울스포츠〉 웹진 오픈

이태환

前 〈서울스포츠〉 담당 편집자
現 서울특별시체육회 경영기획부 부장



〈서울스포츠〉의 역사를 가장 오래, 가까이에서 지켜본 사람을 꼽자면 단연 이태환 부장이다. 1995년 입사와 동시에 편집 업무를 맡은 그는 〈서울스포츠〉의 변화 과정을 '진화'라는 단어로 설명한다. 초기의 〈서울스포츠〉는 지금과는 전혀 다른 모습이었다. 구청과 생활체육 현장의 소식을 모아 전달하는 '소식지' 성격이 강했고, 콘텐츠 역시 기록 중심이었다. 당시에는 온라인 채널이 없었기에 이 매거진이 사실상 유일한 홍보 창구였고, 각 구청에서 보내오는 자료를 정리하는 것만으로도 한 호가 채워지곤 했다.

하지만 시대는 빠르게 변했다. 단순히 정보를 전달하는 것만으로는 독자를 붙잡기 어려워졌고, '읽히는 잡지'로의 전환이 필요해졌다. 그는 표지 디자인부터 콘텐츠 구성까지 다양한 변화를 시도했다. 시민의 일상과 스포츠를 자연스럽게 연결하고, 보다 감각적인 이미지를 활용해 매거진의 분위기를 바꾸고자 했다. 이러한 변화는 단순한 외형의 개선이 아니라, 〈서울스포츠〉가 지향해야 할 방향을 다시 설정하는 과정이기도 했다.

그 과정에서 가장 중요했던 것은 '균형'이었다. 서울특별시체육회의 정책과 방향성을 반영해야 하는 기관지로서의 역할과, 독자에게 의미 있는 콘텐츠를 제공해야 하는 매거진으로서의 역할 사이에서 끊임없이 고민해야 했다. 때로는 마지막 단계에서 원고를 수정하거나, 중간에 편집 방향을 바꾸기도 했지만 그는 이러한 고민 자체가 〈서울스포츠〉를 성장시키는 원동력이었다고 말한다.

무엇보다 그가 강조하는 것은 '독자의 존재'다. 30년이 넘는 시간 동안 단 한 번도 매거진 자체에 대한 부정적인 반응이 없었다는 점은, 이 매거진이 누군가에게는 여전히 필요한 콘텐츠라는 의미다. "읽는 사람이 없다면 존재할 수 없는 것이 잡지"라는 그의 말처럼, 〈서울스포츠〉는 독자가 불어넣은 숨결로 인해 살아남은 매거진이다. 끊임없는 변화 속에서도 본질을 지켜온 시간, 그것이 바로 〈서울스포츠〉의 힘이다.

박재영



前 〈서울스포츠〉 편집위원장

現 (주)갤럭시아에스엠 감사

박재영 위원장은 〈서울스포츠〉를 ‘이야기를 전달하는 매거진’으로 바꾼 인물이다. 23년간 스포츠 기자로 활동한 그는 2003년 편집위원장으로 합류하며 기존 콘텐츠 구조의 변화를 시도했다. 당시 〈서울스포츠〉는 많은 변화를 거쳐왔음에도 ‘기관’의 일을 기록하는 것에서 ‘스포츠’에 대해 기록한다는 변화가 있었을 뿐, 여전히 기록 중심의 성격을 벗지 못했다. 그는 끝까지 읽고 싶어지는 매거진을 만들고자 했고, 그 해답은 결국 ‘사람의 이야기’였다. 그는 스포츠 스타뿐만 아니라 현장에서 활동하는 다양한 체육인들의 이야기에 주목했다. 단순한 과정이나 결과 기록을 넘어서 그 안에 담긴 삶과 경험을 풀어내는 방식으로 콘텐츠를 구성했다. 이는 독자에게서 더 큰 공감과 몰입을 이끌어냈고, 〈서울스포츠〉의 정체성을 새롭게 정의하는 계기가 되었다. “결국 사람들은 이야기에 끌린다”는 그의 말처럼, 스토리는 매거진의 핵심 경쟁력이었다.

또한 그는 잡지의 본질에 대해 깊이 고민했다. 디지털 환경이 빠르게 확산되던 시기였지만, 그는 종이 매체가 가진 고유한 가치를 여전히 중요하게 생각했다. 종이를 넘기며 읽는 경험, 활자가 주는 집중력 그리고 한 권의 매거진이 주는 완결성은 쉽게 대체될 수 없는 영역이라는 것이다. 이러한 믿음은 〈서울스포츠〉가 단순한 정보 전달을 넘어 ‘읽는 즐거움’을 제공하는 매거진으로 자리 잡는 데 큰 역할을 했다. 그는 특정 방향에 얽매이기 보다 매거진의 본질에 집중하며 콘텐츠를 구성했고, 이는 결과적으로 〈서울스포츠〉의 완성도를 높이는 데 기여했다. 그는 이때를 “행복했던 시간”이라고 회상한다.

박재영 위원장이 생각하는 〈서울스포츠〉의 핵심은 명확하다. 시대는 변해도, 매거진은 결국 사람의 이야기를 담아야 한다는 것. 그리고 그 이야기가 누군가에게 의미 있게 전달될 때, 매거진은 비로소 살아 있는 콘텐츠가 된다.

황선환

現 〈서울스포츠〉 편집위원장



황선환 교수에게 〈서울스포츠〉는 ‘질문을 던지는 매거진’이다. 2010년 편집위원으로 합류한 그는 처음에는 맡은 역할을 수행하는 데 집중했다. 매월 기획안을 검토하고, 부족한 부분을 보완하기 위해 스스로 공부하며 회의에 임했다. 하지만 시간이 지나면서 그의 시선은 점차 넓어졌다. 단순히 콘텐츠를 검토하는 것을 넘어, 매거진이 어떤 것을 비춰야 하는지에 대한 고민으로 확장된 것이다.

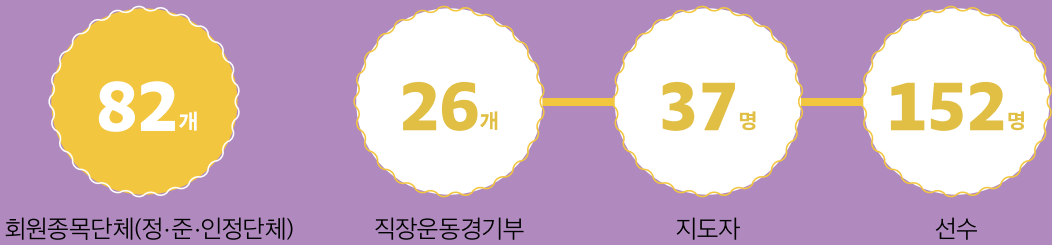
그가 가장 중요하게 여긴 것은 ‘메인 테마’였다. 매호마다 독자가 고민해볼 만한 주제를 선정하고, 그 안에서 다양한 시각을 제시하는 것. 특히 논쟁적인 이슈일수록 한쪽의 입장만을 전달하는 것이 아니라, 서로 다른 관점을 함께 담아 독자가 스스로 판단할 수 있도록 하는 데 많은 에너지를 쏟았다. 이는 〈서울스포츠〉가 생각할 거리를 제공하는 매거진으로 자리 잡게 한 중요한 요소였다. 또한 그는 서울체육 환경의 변화 속에서 매거진의 역할 역시 달라졌다고 말한다. 과거에는 엘리트 체육 중심의 콘텐츠가 많았다면, 2016년 서울시체육회와 서울시생활체육회가 통합된 이후에는 생활체육 현장의 이야기를 더 많이 담을 필요성이 커졌다. 이에 따라 시민 참여형 콘텐츠를 확대하고, 보다 부드럽고 친근한 방향으로 매거진을 변화시키는 데 힘썼다. 그렇게 〈서울스포츠〉는 ‘체육인만의 매거진’이 아니라 ‘시민 모두의 매거진’으로 확장되었다. 그에게 〈서울스포츠〉 400호는 단순한 숫자가 아니다. 독자와 편집위원, 현장의 실무자들이 함께 쌓아온 시간의 축적이다. 그리고 그 중심에는 언제나 같은 질문이 있었다. “지금, 우리는 무엇을 이야기해야 하는가.”

세 사람의 이야기를 따라가다 보면, 〈서울스포츠〉가 단순한 기관지를 넘어 시대와 함께 호흡해온 매거진임을 알 수 있다. 소식을 전하던 기록의 책에서, 사람의 이야기를 담은 콘텐츠로, 그리고 생각을 던지는 매거진으로. 변화의 방식은 달랐지만 그 중심에는 늘 하나의 공통된 목적이 있었다. 바로 ‘의미 있는 이야기를 전한다’는 것. 서울체육의 흐름이 달라질 때마다 매거진도 함께 변했고, 그 변화 속에서 더 나은 방향을 고민해온 사람들의 시간이 켜켜이 쌓여 지금의 400호에 이르렀다. 그리고 그 여정은 현재진행형이다. 다음 페이지를 넘길 때도, 〈서울스포츠〉는 또 다른 질문을 던지고 또 다른 이야기를 담아낼 것이다. 그렇게 〈서울스포츠〉는 앞으로도 누군가의 일상 속에서 조용히, 그러나 꾸준히 이어질 것이다.

숫자로 보는 서울체육의 현재

〈서울스포츠〉가 어느덧 400번째 발걸음을 내디뎠다. 그동안 서울은 도시를 넘어, 시민 모두가 주인공이 되는 거대한 운동장으로 진화해 왔다. 서울의 스포츠는 얼마나 넓고, 다양하게 펼쳐지고 있을까? 데이터를 통해 서울체육의 현재와 미래를 한눈에 확인해보자.
글. 편집실

종목 운영



자치구별 현황



장학 지원



시민참여 프로그램

2016년 9개

- 서울명산트레킹
- 전국생활체육대축전
- 찾아가는 체육관
- 한강수상스포츠체험
- 서울시민체육대회
- 생활체육캠프
- 서울권 대학축구 클럽리그
- 찾아가는 직장건강운동회
- 서울 직장인 스포츠리그

2025년 17개

- 서울하프마라톤
- 한강명산트레킹
- 서울시민대축전
- 스포츠 자전거 라이딩
- 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제
- 한강수상스포츠체험
- 스포츠 in 아트스테이션
- 종목별 스타트교실
- 익스트림스포츠페스티벌
- 운동하는 서울광장
- 서울달리기 대회
- 서울시민리그
- 서울시민체력장
- 가족파크골프교실
- 가족스포츠캠프
- 서바이벌프로그램
- 가족스케이팅교실



국내 성적(2025년)



자료 출처 : 서울특별시체육회, 대한체육회

글 신영대 (주)스포츠플러스 대표

“어디서 봐요?” 월드컵을 앞두고 다시 묻는 보편적 시청권

글을 쓴 신영대 (주)스포츠플러스 대표는 2005년 스포츠 마케팅 전문 기업인 (주)스포츠플러스를 설립하여 언론 홍보와 스포츠 이벤트 운영을 이끌고 있다. 《스포츠경향》, 《한스경제》 등 주요 언론사에 스포츠 마케팅 및 관련 법률에 관한 깊이 있는 기고문을 연재하며 스포츠 산업의 맥을 짚는 전문가로 활동 중이다.

지난 2월 이탈리아에서 열린 2026 밀라노-코르티나 동계올림픽. 최가운·최민정·김길리 선수 등 대한민국 선수단이 값진 메달을 안겨줬지만 많은 국민은 그 순간을 함께하지 못했다. SNS에는 “어디서 봐요?”라는 질문이 이어졌고 일부 주요 장면조차 시청 접근이 쉽지 않았다. 이번 올림픽은 단순한 중계권 갈등을 넘어 스포츠를 국민 모두가 함께 즐길 권리, 즉 ‘보편적 시청권’에 대한 질문을 다시 던지는 계기가 됐다.

지상파 공동 중계가 사라진 올림픽

이번 2026 밀라노-코르티나 동계올림픽은 국내에서 지상파 공동 중계 없이 진행된 첫 올림픽이었다. JTBC가 2019년 국제올림픽 위원회(IOC)와의 계약을 통해 2026년부터 2032년까지 올림픽과 2026-2030년 FIFA 월드컵 중계권을 확보했고, 이후 지상파 3사(KBS·MBC·SBS)와의 재판매 협상이 결렬되면서 대부분의 경기가 JTBC 채널과 자체 플랫폼을 통해 중계됐기 때문이다.

결과는 기대에 미치지 못했다. 개막식 시청률은 1%대에 머물렀고 이는 과거 올림픽과 비교해 크게 낮아지는 수준이었다. 국회에서도 올림픽 관심도가 큰 폭으로 떨어졌다는 지적이 이어졌다. 막대한 중계권 비용을 감수한 방송사 입장에서 시청자 기반이 제한되면서 수익 구조의 불확실성이 커졌다는 평가가 나온다.

JTBC는 케이블·IPTV 재송출을 포함한 가시청 가구 비율이 방송법 기준을 충족한다고 설명했다. 그러나 여기에는 중요한 쟁점이 있다. ‘시청 가능하다’는 것과 ‘누구나 쉽게 무료로 볼 수 있다’는 것은 전혀 다른 문제다. 결제가 필요한 유료 플랫폼과 안테나만으로 시청 가능한 지상파 방송을 동일하게 보는 것은 보편적 시청권의 취지와는 거리가 있다.

드러난 보편적 시청권 제도의 한계

보편적 시청권 제도는 2007년 「방송법」 개

정을 통해 도입됐다. 올림픽과 FIFA 월드컵처럼 국민적 관심이 높은 스포츠 이벤트는 전체 가구의 90% 이상이 시청할 수 있는 방송 수단을 통해 제공해야 한다는 취지다.

하지만 이번 사례는 제도의 한계를 보여줬다. 현행 규정에는 ‘무료 시청’ 조건이 명확히 포함돼 있지 않다. 케이블이나 IPTV 가입 가구를 포함해 시청 가능 비율이 90%를 넘으면 법적으로 문제가 없는 구조다. 과거에는 이를 보완하는 장치가 존재했다. 지상파 방송사들이 공동으로 중계권을 확보하고 역할을 분담하던 ‘코리아 풀(Korea Pool)’ 구조다. 이 체계 덕분에 올림픽이나 월드컵은 어느 채널을 틀어도 쉽게 시청할 수 있었다. 그러나 미디어 환경 변화와 OTT 확산 속에서 이 협력구조는 점차 약화되고 유명무실해졌다.

해외 주요 국가들은 공공성과 시장 사이의 균형을 제도적으로 관리하고 있다. 영국은 ‘Listed Events’ 제도를 통해 올림픽과 FIFA 월드컵 등 주요 스포츠 이벤트가 유료 방송으로 독점 중계되는 것을 제한하고 있다. 호주는 ‘안티 사이폰링(Anti-Siphoning)’ 제도를 통해 유료 방송사가 무료 방송사보다 먼저 중계권을 확보하지 못하도록 규정한다. 일본 역시 공영방송 NHK와 민영 지상파가 주요 국제 스포츠 이벤트를 안정적으로 중계하는 구조를 유지하고 있다.

이들 국가의 공통점은 스포츠 중계를 단순한 상업 콘텐츠가 아니라 국민이 함께 공유하는 공공적 이벤트로 바라본다는 점이다.

월드컵을 앞둔 지금 필요한 논의

동계올림픽 이후 스포츠 중계 접근성과 공공성에 대한 논의는 더욱 커지고 있다. 정부 역시 이러한 문제의식을 공유하고 있다. 이재명 대통령은 최근 국무회의에서 국제 스포츠 이벤트와 관련해 국민 누구나 쉽게 접근할 수 있는 시청 환경의 필요성을 언급하며 제도 개선의 필요성을 강조했다.

올림픽과 월드컵 같은 국제 스포츠 이벤트는 단순한 방송 콘텐츠를 넘어 사회적 경험의 성격을 지닌다. 같은 장면을 보며 함께 환호하고 기억을 공유하는 과정에서 공동체의 감정이 형성된다. 1988년 서울 올림픽, 2002년 월드컵 거리 응원, 2018년 평창 동계올림픽의 순간들이 국민적 기억으로 남은 것도 모두 같은 화면을 함께 봤기 때문이다.

이제 6월 북중미 월드컵이 다가오고 있다. 2026 밀라노-코르티나 동계올림픽이 남긴 논쟁은 단순한 중계권 갈등을 넘어 ‘스포츠 중계의 공공성과 시장의 균형을 어떻게 설계할 것인가’라는 질문을 던지고 있다.

스포츠는 국민을 하나로 묶어왔다. 그 감동이 온전히 공유되기 위해서는 누구나 쉽게 동일한 경기를 볼 수 있어야 한다. 국민 누구나 같은 화면 앞에서 태극전사를 응원할 수 있는 환경을 만드는 것, 그것이 보편적 시청권이 지향해야 할 본래의 의미일 것이다.



세 개의 공간, 하나의 방향

서울특별시 공공체육시설로의 새로운 출발

목동실내빙상장, 서울특별시산악문화체험센터, 서울어울림체육센터 센터장 대담회



2026년 서울특별시체육회가 세 개 공공체육시설의 위탁운영을 발표하며 체육환경 개선과 구심점 구축에 큰 기대를 모으고 있다. 목동실내빙상장, 서울특별시산악문화체험센터, 서울어울림체육센터. 서로 다른 성격의 세 공간은 이제 하나의 방향을 향해 움직인다. 각 센터장을 만나 공공체육시설의 역할과 앞으로의 변화에 대해 들어봤다.

글. 강지형 사진. 황지현



목동실내빙상장

서울을 대표하는 핵심 빙상 스포츠 시설로, 시설의 전문성을 극대화하고 '사계절 시민 친화적인 빙상 허브'로 발전시키기 위해 2026년 1월부터 서울특별시체육회에서 위탁 운영하며 공공체육시설로 전환되었다. 안전 관리와 환경 개선, 프로그램 운영의 전문성을 높이는 데에 중점을 두고 운영되고 있다.



서울특별시산악문화체험센터

2021년 개관 이후 클라이밍과 산악체험 프로그램을 중심으로 운영되어 왔던 서울특별시산악문화체험센터는 2026년 1~2월 시범 운영 시 가족, 어린이, 어르신, 청소년 등 전 세대가 참여할 수 있는 맞춤형 신규 프로그램을 새로 도입했다. 전시 공간 및 카페 등 커뮤니티 공간을 확보하여 3월에 공공체육시설로 정식 개관했다.

서울어울림체육센터

서울의 최초 통합형 공공체육시설로, 4월부터 시범 운영되어 6월 정식 개관 예정이다. 배리어프리 환경 구축은 물론 수중 관절 운동·장애아동 재활 등의 다양한 프로그램 운영, 첨단 기술을 활용한 운동 가이드 제공, 안전 시설 구축을 통해 노원구의 지역 거점 공공체육시설로 활약할 예정이다.



“
 시민과 선수 모두가
 만족할 수 있는 시설로
 만드는 데에
 집중하고 있습니다.
 ”



황정보
 목동실내빙상장 센터장

Q. 올해부터 세 센터가 서울특별시체육회 위탁운영 시설로 새롭게 출발했습니다. 소감과 센터 소개 부탁드립니다.

황정보

목동실내빙상장은 1989년 개관한 서울 대표 빙상시설로, 국제 규격 링크와 5천 개의 관람석을 갖춘 동계스포츠의 중심입니다. 전통 있는 시설의 위탁 운영을 맡으며 기쁨과 책임감을 동시에 느낍니다. 시민과 선수 모두가 만족할 수 있는 시설로 만드는 데에 집중하고 있습니다.

이장혁

서울특별시산악문화체험센터는 도심 속에서 클라이밍과 휴식, 문화를 함께 경험할 수 있는 복합 문화공간으로 새롭게 출발했습니다. 다양한 연령층이 참여할 수 있는 체험형 프로그램을 확대해 커뮤니티 공간으로서의 역할을 강화하고 있습니다.

임규승

6월에 개관하는 서울어울림체육센터는 장애인과 비장애인이 함께 이용하는 통합형 체육시설입니다. 현재 개관을 준비하며 운영 시스템과 프로그램을 구축하고 있으며, 서울 시민 누구나 이용할 수 있는 거점 체육시설로 자리 잡을 것으로 기대합니다. 그에 대한 막중한 책임감을 느끼는 동시에 서울 생활체육 현장의 긍정적인 변화에 이바지하지 않을까 하는 기대도 큼니다.

Q. 공공체육시설은 시민들에게 어떤 공간이어야 한다고 생각하시나요?

황정보

시민들에게는 누구나 편안하게 이용할 수 있는 공간이자 동시에 선수들에게는 훈련과 경기력 향상을 위한 환경을 함께 제공해야 한다고 생각합니다. 서울특별시체육회의 위탁 운영을 통해 목동실내빙상장의 시설을 정비함으로써 모두가 마음 편히 안전하게 이용할 수 있지 않을까 생각합니다.

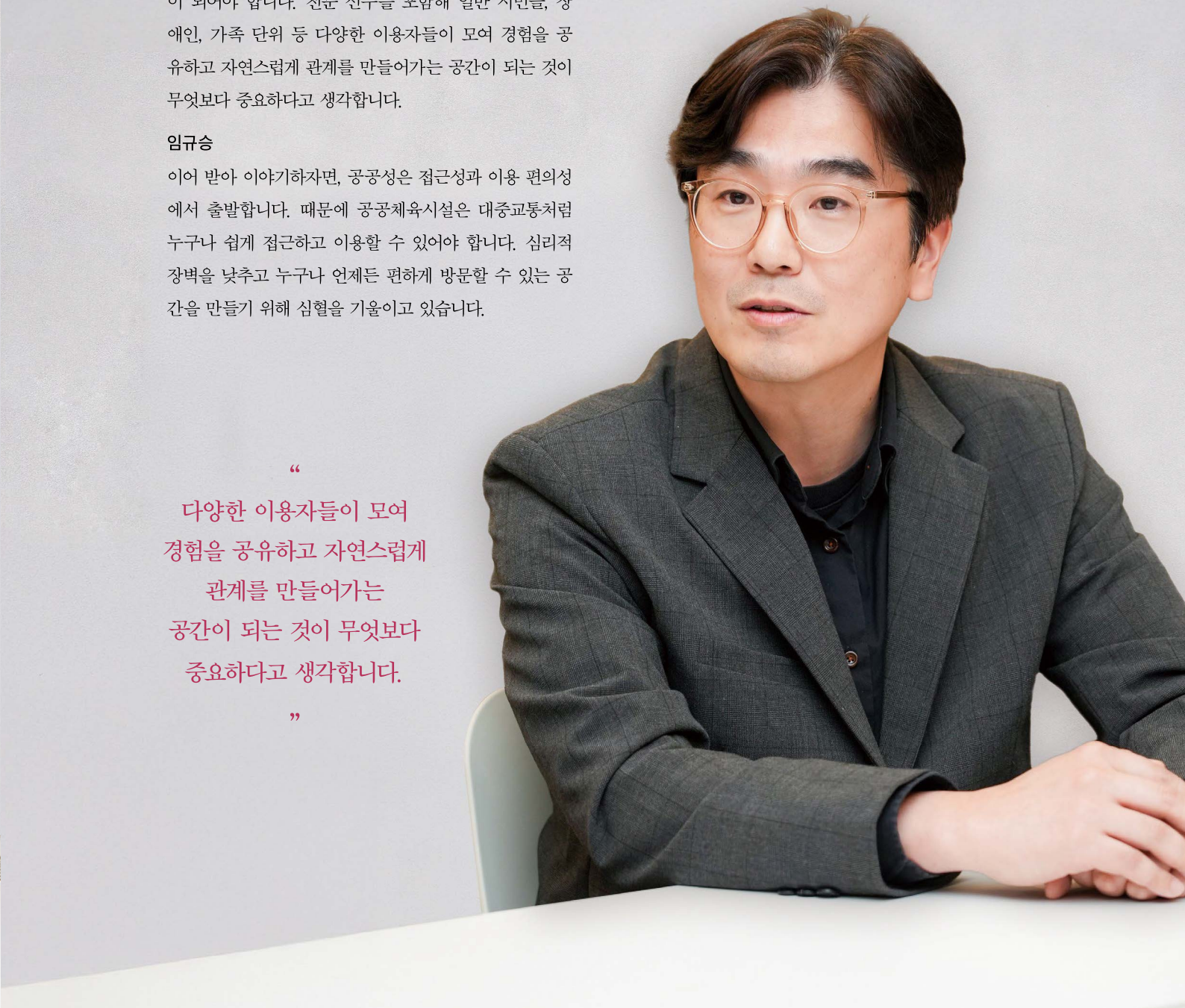
이장혁

공공체육시설은 단순한 운동 공간을 넘어 커뮤니티의 장이 되어야 합니다. 전문 선수를 포함해 일반 시민들, 장애인, 가족 단위 등 다양한 이용자들이 모여 경험을 공유하고 자연스럽게 관계를 만들어가는 공간이 되는 것이 무엇보다 중요하다고 생각합니다.

임규승

이어 받아 이야기하자면, 공공성은 접근성과 이용 편의성에서 출발합니다. 때문에 공공체육시설은 대중교통처럼 누구나 쉽게 접근하고 이용할 수 있어야 합니다. 심리적 장벽을 낮추고 누구나 언제든 편하게 방문할 수 있는 공간을 만들기 위해 심혈을 기울이고 있습니다.

“
 다양한 이용자들이 모여
 경험을 공유하고 자연스럽게
 관계를 만들어가는
 공간이 되는 것이 무엇보다
 중요하다고 생각합니다.
 ”



이장혁
 서울특별시산악문화체험센터 센터장

“
**배리어프리 환경을 구축하고
 다양한 프로그램을 기획해
 통합형 체육시설의 모델을
 만들어가고자 합니다.**
 ”



임규승
 서울어울림체육센터 센터장

Q. 방금 말씀 주신 것처럼 안전한 환경 구축은 모든 센터가 중요하게 생각하는 부분일 것 같습니다. 시설을 비롯해 앞으로의 운영 계획이 궁금합니다.

황정보

스케이트, 바닥의 고무 장판과 같은 노후화된 장비 교체와 복잡한 동선 개선, 안전 설비 강화 등 시민들이 즉각적으로 체감할 수 있는 부분부터 시작해 변화를 단계적으로 만들어가려 계획 중입니다. 서울 시민들이 즐겨 찾고, 즐거움과 보람을 느낄 수 있는 시설을 만들기 위해 현재 다양한 방법들을 고심하고 있습니다.

이장혁

다른 종목도 마찬가지로이지만 산악 체험이기에 안전은 무엇보다도 중요합니다. 안전 장비를 보강하고 관리자들이 안전 매뉴얼을 충분히 숙지해 사고에 신속하게 대응할 수 있도록 교육을 진행했습니다. 더불어 스포츠는 노동이 되어서는 안 된다고 생각합니다. 카페, 전시, 갤러리 등 커뮤니티 공간을 확대해 체험과 휴식이 공존하는 공간으로 발전시키고자 합니다.

임규승

서울어울림체육센터도 마찬가지로 시민들이 부담 없이 방문해 활력을 얻고 휴식을 취할 수 있도록 층별로 정원을 조성하고 있습니다. 무엇보다 장애인과 비장애인이 함께 이용하는 공간이기에 배리어프리 환경을 구축하고 다양한 프로그램을 기획해 통합형 체육시설의 모델을 만들어가고자 합니다. 이를 통해 앞으로 장애 인식 개선에도 도움이 되리라 기대하고 있습니다.

Q. 서울특별시체육회의 운영 경험은 어떤 강점으로 작용할까요?

황정보

서울특별시체육회는 2016년 통합 개편 이후로 생활체육과 전문체육을 함께 경험해왔습니다. 두 영역은 이용 인원과 시간 등 운영 시 고려되어야 하는 지점이 다릅니다. 목동실내빙상장은 전문체육인들의 사용 비율이 높기에 더 섬세하게 접근할 필요가 있습니다. 방학 시즌에는 시민 개방 시간을 늘리고, 그 외에는 전문체육인들에게 더 많은 시간 개방함으로써 전문체육과 생활체육의 균형 있는 발전에 기여할 수 있습니다.

이장혁

이야기를 이어받자면, 서울특별시산악문화체험센터는 올해 전문 선수 육성 프로그램을 개설했는데, 서울특별시체육회의 경험을 바탕으로 전문성 있는 지도자를 확보할 수 있었습니다. 더불어 서울특별시산악문화체험센터는 레저시설로 확장될 잠재력을 지닌 시설입니다. 서울특별시체육회는 시민 대상 프로그램 기획 경험을 보유했기에 레저와 전문 스포츠를 연결하는 새로운 산악 스포츠 플랫폼으로의 도약이 기대되는 부분입니다.

임규승

서울어울림센터는 국제 규격의 볼링장을 갖추고 있습니다. 전문선수들의 훈련 공간으로 활용을 할 예정이며, 대회 개최 역시 염두에 두고 있기에 서울특별시체육회의 다양한 경험이 큰 도움이 될 것입니다. 더불어 기존에는 공간과 시설 관리 중심이었다면 앞으로는 체육 중심의 운영이 가능하기에, 프로그램과 운영 방식에 있어 긍정적인 변화를 불러올 수 있다고 생각합니다.

Q. 운영을 시작하며 예상과 달랐던 점이나 어려움은 무엇이었나요?

황정보

빙상장은 안전 관리가 무엇보다 중요한 시설입니다. 낙상 사고 예방 및 응급 구호 조치에 대한 매뉴얼 구축이 중요한 과제로 작용하고 있습니다. 특히 지하 1층과 1층의 냉매가 서로 다르기에 관리에 각별한 주의를 기울이고자 합니다.

이장혁

접근성이 가장 큰 변수였습니다. 하늘공원 옆에 위치해 대중교통을 이용하기가 어려운 실정입니다. 시설 위치상 방문을 유도하는 것이 쉽지 않기 때문에 프로그램과 콘텐츠를 통해 보완해 방문자들의 만족도를 높이고자 합니다.

임규승

신규 시설이다 보니 소소한 집기류부터 운영 시스템까지 모든 것을 처음부터 구축해야 하는 점이 가장 큰 어려움입니다. 더불어 이용 인원이 한정되기에 신규 회원들이 등록하기 어려운데요. 이 부분을 보완하기 위해 프로그램 접수를 3개월 단위로 운영하고자 계획 중에 있습니다.

Q. 시민들에게 전하고 싶은 메시지가 있다면요?

황정보 목동빙상장은 사계절 내내 이용할 수 있는 시설입니다. 편안하게 찾아주시기 바랍니다.

이장혁 서울특별시산악문화체험센터를 도전과 성취를 경험할 수 있는 공간으로 활용해주시기 바랍니다.

임규승 서울어울림센터는 누구나 함께할 수 있는 공간입니다. 부담 없이 이용해주시기 바랍니다.



스타트 라인에서 포디움까지

2026 밀라노-코르티나담페초 동계올림픽

2026 밀라노-코르티나담페초 동계올림픽이 지난 2월 22일 폐막식을 끝으로 긴 여정의 마침표를 찍었다. 우리나라는 쇼트트랙 종목에서만 7개의 메달을 획득하며 쇼트트랙 강자로서의 굳건한 입지를 증명했다. 서울시에서는 4개 종목, 7명의 선수가 출전해 치열한 접전을 벌이며 스틸 넘치는 경기를 선보였다.

사진출처: 연합뉴스



#셀위아티스트 자신만의 리듬으로 눈 위를 가르는 최가운(세화여고) 선수

@사진출처: 연합뉴스

겨울
스포츠
현장

다들
여정



한국 남자 피겨스케이팅 간판 차준환(서울시청) 선수는 발목 부상에도 불구하고 종합 4위를 기록하며 자신의 올림픽 최고 기록을 달성했다.



피겨스케이팅 여자 싱글에 출전한 신지아(세화여고) 선수는 프리스케이팅에서 개인 최고점을 기록하며 11위에 올랐다.



쇼트트랙 여자 3,000m 계주에 출전한 심석희(서울시청) 선수가 금메달을 목에 걸며 우리나라를 빛냈다.

제107회 전국동계체전

2월 25일에서 28일까지 4일간 열린 제107회 전국동계체전에서 서울시가 총 1,037.5점, 종합 2위를 기록하며 내실 있는 경기력을 보여주었다. 경기에 참여한 496명의 선수들은 8개의 정식종목에 출전해 총 152개(금메달 59개, 은메달 41개, 동메달 52개)의 메달을 거머쥐었는데, 이는 지난해 열린 제106회 대회보다 6개가 많은 결과이다.

사진출처. 서울특별시체육회



스켈레톤 남자일반부 4위를 기록한 서울시불슬레이스켈레톤경기연맹 소속 송영민 선수가 힘차게 스타트 라인을 박차고 나가고 있다.

제107회 전국동계체육대회 개최식에 참석한 강태선 회장과 서울특별시 선수단이 대회의 성공적인 개최와 선전을 다짐하며 파이팅을 외치고 있다.



스키 알파인 종목에서 김소희(서울시청) 선수가 슈퍼대회전, 대회전, 회전, 복합 종목에서 4관왕을 기록하며 대회 MVP로 선정되었다.



쇼트트랙 500m, 남자계주 3,000m, 혼성계주 2,000m에서 은메달 2개, 동메달 1개를 획득한 홍인규(서울시청) 선수의 역동적인 질주 장면.



컬링 여자 일반부에 출전해 은메달을 획득한 리드의 양승희(서울시청) 선수가 신중하게 딜리버리를 하고 있다



아이스하키 12세 이하부 예선에서 광주 아이기스를 상대로 12:1 대승을 거두며 압도적인 기량을 선보인 서울 썬더스 선수들의 역동적인 경기 장면



빙상 피겨 여자 18세 이하부 싱글 A조에서 아름다운 연기를 펼치며 종합 3위를 기록한 윤서진(한광고) 선수의 경기 장면



스노보드 남자 18세 이하부 프리스타일 하프파이프에서 역동적인 공중 연기를 선보이며 4위를 기록한 배준성(송곡고) 선수



프리스타일 스키 남자 18세 이하부 모글 종목에서 역동적인 레이스를 펼치며 동메달을 획득한 함형준(송곡고) 선수의 경기 장면

숨 가쁜 질주 대신
천천히 건너가는 서울의 아침

2026 쉬엄쉬엄 모닝

서울특별시와 서울특별시체육회가 주최하는 '2026 쉬엄쉬엄 모닝'이 지난 3월 14일 여의도 일대에서 첫 시범 운영에 들어갔다. 이번 행사는 대규모 마라톤 대회가 점유하던 도심 공간을 시민들의 자유로운 러닝과 산책을 위한 여가 공간으로 환원하며 새로운 생활체육 모델을 제시했다는 평가를 받고 있다.

글. 심정윤 사진. 서울특별시체육회





도로 위로 번진 아침의 설렘

행사가 열린 지난 3월 14일 새벽, 여의도공원은 이른 시간임에도 불구하고 '쉬엄쉬엄 모닝'에 참여하는 시민들의 활기찬 에너지로 가득 차다. 이번 '쉬엄쉬엄 모닝'은 매주 토요일 오전 7시부터 9시 사이에 시범 운영되며, 기간은 3월 14일부터 29일까지 총 3회이다. 참가자들은 여의도공원에서 출발해 여의대로를 지나 마포대교 북단을 돌아오는 약 5km 구간의 코스를 각자의 페이스에 맞춰 자유롭게 누빌 수 있는데, 기록 경신이 목적인 기존 마라톤에 더불어 빨리 걷기, 달리기뿐만 아니라 유모차를 동반하거나 자전거, 수동 킥보드, 인라인스케이트 등을 이용해 누구나 제약 없이 참여할 수 있다.

서울특별시시는 도로 통제 범위를 줄이고 휴일 이른 아침 시간대 운영을 택함으로써 시민 불편을 최소화하고 정책 수용성을 높이는 데 주력했다. 또한 안전한 코스 운영을 위해 전동 킥보드 등 개인형 이동장치 참여 대상에서 제외되었으며, 이동 수단별로 차선을 구분해 안전사고 예방에 만전을 기했다.

단순한 달리기를 넘어 체험과 소통으로

현장에서는 단순한 달리기를 넘어 시민들이 자신의 건강 상태를 면밀히 살필 수 있는 다채로운 프로그램도 함께 진행되었다. 출발 지점

에서는 참가자들이 직접 자신의 체력 수준을 측정하고 확인할 수 있는 '서울 체력장' 이벤트가 병행되어 과학적인 운동 습관 형성을 도왔다. 또한 부상 방지를 위한 '스트레칭 존'과 자전거 이용자를 위한 자가 점검 부스가 설치되어 세심한 운영이 돋보였다. 코스 중간중간 배치된 해치 마스크트와 하이파이브존, 그리고 완주의 순간을 기록할 수 있는 '쉬엄쉬엄 모닝샷' 포토존은 참가자들에게 운동의 즐거움과 함께 잊지 못할 추억을 선사했다.

특히 이번 행사는 일회용 종이컵을 제공하지 않고 다회용기 급수대 2개소를 설치 운영하는 '제로 웨이스트(Zero-Waste)' 원칙을 적용해 친환경 생활체육 행사의 이정표를 세웠다. 행사 종료 후에는 신속하게 교통 통제를 해제하여 인근 주민들의 불편을 최소화하는 등 성숙한 운영 능력을 보여주었다. 서울특별시와 서울특별시체육회는 1일 40명의 전담 인력을 배치하고 경찰 및 모범 운전자와 긴밀히 협력하여 빈틈없는 안전 관리 체계를 가동했으며, 시범 운영 기간 약 2만 1,150명을 기준으로 보험 가입을 완료하고 사고 상황별 대응 매뉴얼을 제작하는 등 시민 안전을 최우선으로 고려했다. 자신의 노력으로 한계를 극복하고 아침의 상쾌함을 만끽한 시민들이 있는 한, 일상 속 운동 문화로 자리 잡을 '쉬엄쉬엄 모닝'의 여정은 앞으로도 계속될 전망이다.

“
기록 경신이 목적인 기존
마라톤과 빨리 걷기, 달리기뿐만
아니라 유모차를 동반하거나
자전거, 수동 킥보드,
인라인스케이트 등을 이용해
누구나 제약 없이 참여할 수 있다.
”





용인 미르스타디움 인근에 위치한 서울시설공단 우수팀 훈련장에 선수들이 모였다. 종목별 균형 있는 발전과 시민 체육 진흥을 위해 운영되는 서울시설공단 우수팀은 2002년 창단 이래 수많은 국가대표를 배출해온 한국 우수의 산실이다. 격렬한 대련이 시작될 거란 예상과 달리 훈련장에 들어서자 가장 먼저 눈에 띈 것은 매트 위에서 천천히 몸을 푸는 선수들의 모습이었다.

글. 심정윤 사진. 박성수 영상. 이덕재



서울시설공단 우수팀의 뜨거운 훈련 장면을 영상으로 확인하세요.

승리를 향한 뜨거운 발차기 서울시설공단 우수팀



격투와 예(禮)가 공존하는 우슈

중국의 전통 무술 우슈는 단련한 무술을 표현하는 방식인 '투로'와 일대일 대련 방식의 '산타'로 나뉜다. 투로는 남권·장권·태극권 세 가지 세부 종목으로, 산타는 체급별로 분류가 되는데, 서울시설공단 우슈팀은 감독과 산타 선수 5명(권혁, 김민수, 이동현, 이재준, 정다재)으로 구성돼 있다. 작년까지 이 팀의 주장이자 선수로 활약했던 홍민준 감독은 이제 선두에 서서 선수들을 이끌고 있다. “친한 형, 친한 선배로 함께 훈련했기에 편하게 소통할 수 있다는 것이 우리 팀의 강점입니다.”

선배이자 스승으로서 후배들을 이끄는 홍 감독의 열정은 훈련장 온도를 더욱 뜨겁게 달구고 있었다. 오늘은 홍 감독의 지도 아래, 선수들이 실전 감각을 끌어올리기 위해 한자리에 모였다. 선수들은 입단 시기도 체급도 모두 다르지만, 부상에 유의하며 서로 몸 풀 때 신경을 쓰는 등 동료애가 두터워 보였다.

“우슈는 관절을 많이 쓰는 종목이라 부상 방지를 위해 20~30분간 몸을 푸는 데 집중합니다.” 중국 유학 후 입단 첫해에 국가대표 타이틀을 거머쥔 정다재 선수가 이마의 땀을 닦으며 말했다. 폼롤러를 이용한 근육 이완부터 신경계 활성화를 위한 감각 훈련까지, 체계적인 루틴이 이어졌다.



“처음엔 그저 멋있어 보여서 시작했는데, 기술을 하나씩 익힐 때마다 느끼는 재미가 엄청나요.”





“무엇보다 선수들 간의 신뢰와 단합이 일궈낸 결과입니다.
힘든 훈련을 묵묵히 따라와주는 선수들이 대견할 뿐이죠.”

매트 위를 수놓는 현란한 타격

유연한 움직임을 위해 원 모양으로 둘러서서 충분한 스트레칭을 마친 뒤, 산타 종목의 핵심인 기본기 훈련이 이어졌다. 우슈의 꽃이라 불리는 ‘산타’는 다양한 권법과 발차기, 그리고 상대를 넘기는 던지기 기술이 결합된 격투 종목이다. “상대의 힘을 역이용해서 돌려 내리꽂아야 해.” 연습을 지켜보던 홍 감독의 지도에 국가대표 소속인 정다재 선수를 비롯해 권혁, 이동현 선수는 일사불란하게 낙법과 타격 연습을 반복하며 땀방울을 흘렸다.

우슈 산타는 찰나의 순간에 승패가 갈리는 만큼 고도의 집중력과 전략적인 기술 훈련이 중요하다. 이어진 훈련에서 선수들은 보호복과 글러브를 착용하고 실제 경기와 다름없는 스파링에 돌입했다. 훈련 내내 감돌던 화기애애한 분위기는 사라지고, 선수들의 눈빛은 매섭게 변했다. 현란한 발차기가 오가고 상대를 잡아 순식간에 바닥에 메치는 기술이 성공할 때마다 훈련장에는 거친 숨소리와 타격음이 메아리쳤다. 주장인 권혁 선수는 팀의 분위기를 훈훈하게 만드는 일등공신이다. 그는 선수들이 알아서 잘한다며 공을 돌리면서도 “어린 선수들이라고 믿지 않으면 동네 형처럼 들어주려 노력합니다. 감독님과 선수들 사이의 가교 역할을 하는 게 제 몫이죠.”라며 든든한 만형의 면모를 보였다. 한편, 링 밖에서 샌드백을 치는 이재준 선수의 움직임이 매섭다.



“처음엔 그저 멋있어 보여서 시작했는데, 기술을 하나씩 익힐 때마다 느끼는 재미가 엄청나요.”

화려한 동작 뒤엔 인고의 시간이 있었다. 이 선수는 최근 체급을 맞추기 위해 9kg 가량을 감량했다. “땀복을 입고 끝없이 달리고 식단을 조절하는 게 가장 힘들었죠. 그때마다 형들이 옆에서 같이 뛰어주고 응원해주 덕분에 버틸 수 있었습니다.” 그의 말처럼 훈련장 곳곳에선 선배가 후배의 글러브 끈을 조여주거나 기술을 조언하는 훈훈한 광경이 포착되었다.

선수 마음 헤아리는 ‘맞춤형 코칭’, 세계를 조준하다

홍 감독의 코칭 철학은 ‘개인 맞춤형’이다. “사람마다 유형이 다릅니다. 겁이 많은 선수에겐 무조건 치고받기보다 상대를 넘기는 기술을 전략적으로 지도하고, 생각이 많은 선수는 단순하고 빠르게 기술을 구사하도록 훈련시킵니다.” 선수의 기량을 최대치로 끌어올리기 위해 유형별로 세밀하게 파고드는 그의 지도법은 이미 성과로 나타나고 있다. 최근 대회에서 선수들이 괄목할 만한 성적을 거두었기 때문이다. 홍 감독은 “무엇보다 선수들 간의 신뢰와 단합이 일궈낸 결과입니다. 힘든 훈련을 묵묵히 따라와주는 선수들이 대견할 뿐이죠.”라며 팀에 대한 깊은 애정을 드러냈다.

훈련이 끝나고 장비를 벗는 선수들의 얼굴은 땀으로 범벅이 되었지만, 입가에는 미소가 번졌다. 격렬한 스파링 후에도 서로의 기술에 대해 조언하며 부상은 없는지 확인하는 모습이 영락없는 한 팀이었다. 이들의 시선은 이제 더 높은 곳을 향하고 있다. 국제대회 메달이 목표라는 정다재 선수는 “해외 대회에 많이 출전해 우슈의 위상을 높이고 싶어요.”라며 포부를 밝혔다. 홍민준 감독은 대외적으로는 메달을, 대내적으로는 선수들과의 끈끈한 관계가 유지되길 꿈꾼다며 눈을 반짝였다. 링 위에서 뿜어내는 이들의 뜨거운 열기가 아시안게임을 넘어 세계 무대까지 힘차게 뻗어 나가길 기대해본다.



mini interview

서울시설공단 우슈팀
홍민준 감독



서울시설공단 우슈팀은 2002년 창단 이래 23년의 역사를 자랑하며 국가대표를 배출해온 한국 우슈의 산실이다. 현재 공단의 우슈팀은 권혁, 김민수, 이동현, 이재준, 정다재 5명의 산타 종목 선수들로 구성돼 있다.



사람과 사람을 잇는 건강한 에너지 성북구체육회

함께 뛰고 어울리는 문화 속에서, 생활체육은 단순한 운동을 넘어 지역을 잇는 중요한 연결고리가 되고 있다. 그 중심에서 구민들의 건강과 일상을 책임지고 있는 성북구체육회를 만나보았다.

글. 강지형 사진. 이동진

다시 살아난 생활체육, 더 많은 사람을 향해

다양한 방면에서 생활체육 기반을 다져가는 성북구체육회에선 약 40여 개 종목의 회원단체가 활발히 활동하고 있다. 축구·골프와 같은 인기 종목은 물론, 체스·줄다리기 등 누구나 쉽게 접할 수 있는 생활 밀착형 종목까지 아우르며 참여의 문턱을 낮추고 있는데, 특히 최근에는 파워리프팅·팔씨름과 같은 종목을 도입해 일상 속에서 자연스럽게 즐길 수 있는 체육 환경을 확장하고 있다.

하지만 그 과정은 결코 쉽지 않았다. 부족한 재정 속에서 성북구체육회는 스스로 길을 만들어야 했다. 공모사업에 적극적으로 지원해 재원을 보완했으며, 바자회와 일일호프 등 자체 수익 사업을 통해 기금을 조성했다. 2024년 사랑나눔바자회와 2025년 자선 일일호프의 수익금은 전액 장학금으로 지급하며 선

순환 구조를 만드는 일에 앞장섰다.

또한 ‘해달맞이 체조교실’과 같은 프로그램을 통해 누구나 쉽게 참여할 수 있는 생활체육 환경을 꾸준히 확장하고 있다. 사업비가 부족한 상황에서도 자발적으로 운영을 이어가며 전체 참여 인원 10,472명이라는 높은 참여율을 이끌어냈고, 전국 최우수 사례로 인정받기도 했다.

한편 ‘토요생활체육데이’를 통해 상대적으로 열악한 종목의 접근성을 높여 종목 간 균형 있는 발전을 이끌고, 대회를 개최하기 어려운 종목의 참여 기반을 마련해 생활체육의 저변을 넓히고 있다. 노년층을 위한 프로그램도 강화되고 있다. 건기 중심의 운동과 생활체조 프로그램을 확대하기 위해 ‘워킹 풋볼’과 같은 종목 도입도 검토 중이다.

사람으로 완성되는 체육, 그리고 앞으로는

성북구체육회의 가장 큰 자산은 ‘사람’이다. 오랜 기간 함께해온 직원들과 임원진은 끈끈한 팀워크를 바탕으로 안정적인 운영을 이어가고 있으며, 이는 다양한 행사와 대회를 완성도 높게 운영하는 원동력이 되고 있다. 이러한 조직력 위에서 성북구체육회는 ‘체육을 통한 봉사’라는 가치를 실천하고 있다. 다양한 종목과 사람들을 연결하며 지역 공동체를 만들어가는 것이 체육회의 역할이라는 믿음이다.

특히 체육회의 지속 가능한 운영을 위해 제도 개선에도 힘을 쏟고 있다. 체육시설 이용 환경을 개선하고, 종목 단체가 보다 안정적으로 활동할 수 있는 기반을 마련했다.

앞으로의 과제도 분명하다. 체육회의 자율성과 안정적인 재원 확보, 그리고 체육시설 확



충은 반드시 해결해야 할 숙제다. 특히 보다 독립적인 운영 구조가 마련될 때 생활체육은 더욱 활성화될 수 있다. 성북구체육회는 지금도 변화의 과정에 있다. 새로운 시도를 이어가며, 구민 누구나 쉽게 참여할 수 있는 체육을 향해 나아가고 있다. “체육은 사람을 하나로 모으는 힘이 있습니다.” 하광호 회장의 그 믿음처럼, 성북구체육회는 오늘도 사람과 사람을 잇는 길 위에 서 있다.

mini interview

체육으로 이어지는 성북

하광호 회장



체육에는 사람을 하나로 모으는 힘이 있다고 생각합니다. 그 힘이 제대로 발휘되기 위해선 누구나 쉽게 참여할 수 있는 환경을 만드는 것이 가장 중요합니다.

스스로 길을 만들어온 지금까지와 같이 앞으로도 다양한 시도와 노력을 멈추지 않겠습니다. 특히 어르신을 비롯한 모든 구민들이 일상 속에서 자연스럽게 운동할 수 있는 프로그램을 확대해 더 많은 분들이 체육을 가까이에서 느낄 수 있도록 하겠습니다.



발끝에

진심을 심다

서울특별시족구협회
홍성동 회장

대한민국 국민이라면 한 번쯤은 접해봤을 ‘국민 운동’ 족구. 족구는 2026년 전국체전 종목으로 채택되며 단순 친목도모를 넘어 전문체육의 영역으로 비상하고 있다. 25년 족구 외길 인생을 걸어난 열정의 승부사, 홍성동 회장을 만나 서울특별시 족구의 현재와 미래에 대해 들어보았다.

글. 심정윤 사진. 이동진

Q1 서울특별시족구협회에 대한 소개를 부탁드립니다.

서울특별시족구협회는 대한민국에서 파생된 유일한 ‘민속 구기 종목’이라는 자부심으로 1999년도에 설립되었습니다. 서울특별시 25개 자치구 모두에 회원단체가 구성된 종목이기도 하죠. 현재 250여 개 클럽에 소속되어 족구화를 갖춰 신은 ‘짚’ 동호인만 8,700여 명에 달합니다. 유원지에서 신발 벗고 하시는 분들까지 합치면 아마 셀 수도 없을 겁니다.

Q2 회장님을 매료시킨 족구의 매력은 무엇인가요?

처음엔 지인의 권유로 가볍게 시작했습니다. 25년 전 30대 초반의 나이에 족구에 입문했죠. ‘한번 해보지 뭐’ 하면서 시작했는데, 종로구족구연합회 회장과 서울특별시족구협회 부회장을 거치며 족구가 주는 ‘활력’에 중독됐습니다. 회사 일로 쌓인 스트레스도 코트 위에서 공 한번 시원하게 차고 나면 싹 사라지거든요. 제 인생의 가장 큰 활력소입니다.

Q3 ‘소통하는 회장’을 추구하시는데, 협회 운영에서 가장 공을 들이는 부분은 무엇인가요?

중요한 안건은 무조건 이사회를 소집하고 25개 구 대의원들의 목소리를 듣습니다. ‘밀실 행정’은 제 사전에 없습니다. 사실 이 과정은 제가 참모 시절에 느꼈던 갈등을 해소하는 것이기도 합니다. 회장이 먼저 자신을 낮추고 눈높이를 맞춰야 동호인들의 가려운 곳이 보이더군요. 종로구체육회 부회장직을 겸임하는 이유도 자치구체육회의 운영을 참고하고 넓은 시야를 갖추기 위해서입니다. 권위는 세우는 게 아니라 현장을 돌아보는 데에서만 들어진다고 믿습니다.



Q4 올해 전국체전에 족구가 정식 종목으로 채택되었습니다. 각오가 남다를 것 같습니다.

참여하는 모두가 그러하듯, 우승이 목표입니다. 사실 예산이나 자원 수급이 녹록지는 않습니다. 아쉽게도 올해에는 일반부에만 출전하지만 내년에는 모든 종별에 서울특별시 선수들의 이름이 올라갈 것이라 믿습니다. 다가오는 5월 선발전을 통해 선수들을 총원하고, 우승팀을 7월 중 문화체육관광부에 등록한 뒤, 향후 훈련 지원을 실시할 계획입니다. 좋은 성적을 낼 수 있도록 짧은 기간이나마 아낌없이 지원하여 많은 동호인의 숙원을 풀어드리고 싶습니다.

Q5 20대 젊은 층의 참여가 저조하다는 점이 족구의 당면 과제로 꼽힙니다. 이를 타개할 방법이 있을까요?

족구가 ‘아저씨 운동’이라는 편견을 깨야 합니다. 중·고등학교와 MOU를 맺어 방과 후 수업에 전문 인력을 파견하고, 토요일마다 청소년들이 족구의 재미를 느낄 수 있는 장을 만드는 게 목표입니다. 일단 한 번 공을 차보면 ‘손맛’이 아닌 ‘발맛’에 못 빠져나오거든요. 20대 친구들이 “나도 족구 한번 해볼까?”라고 말하게 만드는 게 제 숙명입니다.

Q6 임기 동안 꼭 이루고 싶은 목표는 무엇인가요?

소외된 분들 없이 모두가 주인공이 되는 축제를 만드는 것이 제 꿈입니다. 그 일환으로 대회에 참가할 기회가 부족했던 ‘3·4부’ 동호인들을 위한 대회를 올해 개최했습니다. 더불어 제가 임명권자로서 복이 많아선지, 모든 임원이 싫은 내색 하나 없이 각자 맡은 업무를 충실히 수행해주고 계십니다. ‘발 벗고 나서는 임원진’들이 가장 큰 자산인데, 4년 임기를 마치고 떠날 때, 임원진과 동호인들에게 “홍성동이 있어서 참 좋았다.”는 말과 함께 박수를 받으며 명예롭게 퇴장하고 싶습니다.

제6의 활력징후, 보행 데이터로 여는 시니어 케어

시니어에게 신체활동 정보란 단순히 “운동하세요!”라는 권고에 그쳐선 안 된다. 데이터에 기반한 정밀 운동 처방, 그리고 사회적 참여와의 자연스러운 연결까지 아울러야 한다. 물론 이를 위해서는 시니어들도 디지털 기술의 혜택을 평등하게 누릴 수 있도록 사회적 지원이 뒷받침되어야 한다.

글. 김영재 중앙대학교 체육교육과 교수



시니어 신체활동 전문가들은 균형 감각, 지구력, 악력, 보행 속도를 노인의 삶의 질을 가능하는 핵심 지표로 꼽는다. 그중에서도 물리치료사들이 가장 많이 활용하는 것은 보행 속도다. 이유는 명확하다. 보행 속도는 미래의 사망 위험, 인지 기능 저하, 독립적 생활 능력과 긴밀하게 연결되어 있어서, 건강한 노화를 예측하는 데 이보다 강력한 단일 지표가 없기 때문이다.

최근에는 이 보행 데이터를 활용한 운동 처방이 새롭게 주목받고 있다. 걸음걸이가 느려지고 보폭이 줄어드는 현상은 단순한 노화가 아니다. 만성질환으로 이어질 수 있다는 조기 경고 신호이기도 하다. 이런 변화를 꾸준히 추적하면, 개인에게 딱 맞는 운동 처방을 설계할 수 있다.

건강 단계에 따른 기술, 다르게 적용하기

2024년 동아비즈니스(402호)에서는 시니어를 액티브 시니어, 일반 고령자, 만성질환자의 세 단계로 나누었는데 이와 같이 시니어들의 건강 상태 단계에 따라 첨단 기술 적용 전략 역시 달라져야 한다. 따라서 각 집단에 어떤 기술이 도움이 될 수 있는지 보행을 중심으로 알아보았다.

※ 40대 남성의 평균 보행속도는 1.46m/s이다.(출처: Bohannon RW, 『Comfortable and maximum walking speed of adults aged 20-79 years』, Age and Ageing, 1997.)

액티브 시니어 액티브 시니어는 균형 감각, 지구력, 악력, 보행 속도 등 주요 신체 테스트에서 정상 범위 이상의 결과를 보인다. 독립적인 생활이 가능하고, 운동에도 적극적이며, 보행 속도가 대체로 1.2m/s 이상을 유지한다.

이들에게 보행 속도 테스트는 ‘지금 내 몸이 얼마나 좋은가’를 확인하는 도구이자, 운동 효과를 숫자로 점검하는 모니터링 수단이 된다. 요즘에는 스마트폰 기반 모션 분석 앱을 활용하면 별도의 웨어러블 기기 없이도 보행 속도, 보폭, 좌우 대칭성을 분석할 수 있다. 액티브 시니어는 이런 기술로 자신의 보행 패턴 변화를 스스로 확인하며, 운동 강도와 빈도를 자율적으로 조절할 수 있다. 자기 주도적으로 건강을 관리하면서, 만성질환 단계로 넘어가는 것을 미리 막는 셈이다.

일반 고령자 일반 고령자는 보행 속도가 0.8~1.2m/s 범위에 있으며, 서서히 기능 저하가 시작되는 단계다. 이 시기에는 보행 속도를 장기적으로 꾸준히 추적하는 것이 무엇보다 중요하다.

이때 활용할 수 있는 기술로는 신발 깔창에 내장된 압력 센서나 IMU(관성측정장치) 가속도계 같은 웨어러블 장치가 있다. 이를 통해 실내외 보행 패턴 데이터를 오랜 기간에 걸쳐 수집할 수 있고, 나아가 AI 기반 낙상 예측 시스템과 연결하면 실제로 넘어지기 전에 위험 신호를 포착해 의료적 조치를 받을 수도 있다.

만성질환자(Chronic Disease Senior) 만성질환자는 주요 신체 테스트에서 기준치 이하의 결과를 보이는 경우가 많다. 질환 관리와 재활이 동시에 필요한 고위험군이다. 고혈압, 당뇨병, 심장 질환, 파킨슨병 등을 앓고 있는 이들은 보행 속도가 0.8m/s 미만으로 떨어져 있는 경우가 흔하며, 이는 독립적인 생활 유지에 직접적인 위협이 된다.

이들에게는 원격 환자 모니터링(RPM) 기술이 효과적이다. 웨어러블 보행 센서와 연동된 RPM 시스템을 통해 보행 속도, 보폭, 케이던스 등의 데이터가 실시간으로 의료진에게 전달되고, 이를 바탕으로 질환별 맞춤 보행 재활 프로그램이 처방된다. 특히 웨어러블 로봇 보조기는 파킨슨병이나 뇌졸중 환자의 보행 훈련에서 보행 속도와 보폭을 의미 있게 개선하는 것으로 알려져 있다.

기술은 준비됐다, 이제 남은 과제는?

보행 데이터는 이제 ‘제6의 활력징후(Sixth Vital Sign)’로 불린다. 로코모티브 신드롬(운동기능저하증후군)의 조기 발견부터 노화 예측, 재활 효과 평가까지, 시니어 건강의 전 과정을 관통하는 핵심 지표이기 때문이다. 여기에 앉았다 일어서기, 악력, 한 발 균형 테스트까지 함께 활용하면 건강 상태를 훨씬 입체적으로 파악할 수 있다. 각 테스트 결과에 알맞은 첨단 기술을 적용한다면, 시니어 건강의 전 단계를 아우르는 통합적 관리가 현실이 될 것이다.

하지만 첨단 기술이 시니어에게 늘 쉬운 것만은 아니다. 작은 화면과 복잡한 구조의 메뉴는 디지털 기기에 익숙하지 않은 이들에게 높은 진입 장벽이 된다. 시력 저하, 청력 감소, 손가락 민첩성 저하 등 노화에 따른 감각-운동 기능의 변화가 이를 더 어렵게 만든다. VR 기기의 경우에는 어지러움(사이버멀미), 무거운 헤드셋의 부담, 현실과 가상을 오갈 때 느끼는 불안감 등이 추가적인 장벽이다. 센서에서 수집되는 데이터의 정확성과 연속성 확보 그리고 개인정보 보호 문제 역시 빠뜨릴 수 없는 과제다.

결국 기술의 혁신만으로는 충분하지 않다. 시니어가 실제로 기술에 접근하고 활용할 수 있으려면, 사용자 중심의 설계와 교육 지원, 정책적 뒷받침이 함께 이루어져야 한다. 데이터 보호와 윤리적 활용에 대한 사회적 합의도 반드시 필요하다.

글을 쓴 김영재 교수는 중앙대학교 체육교육과 교수로 재직 중이며, 한국여가레크리에이션학회 부회장이자 대한체육회 대한대스포츠위원으로 활동 중이다. 현재 스포츠 관련 AI, 건강콘텐츠와 관련해 ‘놀이=창의성=혁신’에 대한 올바른 질문을 끊임없이 찾고 있다.

새우런지챌린지로 3초 만에 확인하는 코어 등급 테스트!



seoul_sports_council

○○○



♡ 20K 💬 760 ➦ 79 📌 344

seoul_sports_council 내 몸이 왜 내 마음대로 움직이지 않는지
궁금하다면, #지금 #바로 #새우런지챌린지에 도전!

6일 전

‘런지 좀 하는데?’라고 자부하던 분들, 여기 모여보세요. 로우런지 자세에서 한 발로 우아하게 일어나기,
과연 가능할까요? 반동을 쓰는 순간 탈락! 뒷발을 짚는 순간 패배! 내 몸이 왜 내 마음대로 움직이지 않는지 궁금하다면,
지금 바로 #새우런지챌린지에 도전하고 당신의 코어 성적표를 확인해 보세요!

글. 편집실 사진. 『스트레칭이면 충분하다』(박서희, 2022)

새우런지 하는 방법

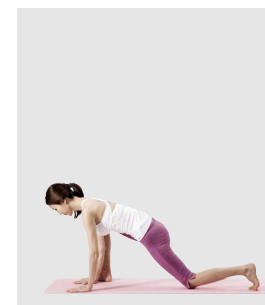
1

무릎을 바닥에 대고
‘로우 런지’ 자세를 취합니다.

허리는 곧게

굽힌다리는 90도

팔꿈치 펴기



2

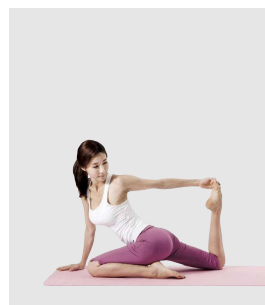
한쪽 다리를 뒤로 접어
다리를 손으로 잡습니다.

다리는 단단하게 잡기

손짚지 않기

시선은 위로

다리는 곧게 펴기



3

한팔을 앞으로 뻗는 힘과 함께
자리에서 일어납니다.

무게중심 앞으로

곧게 손펴기

팔로 중심 잡기



#새우런지챌린지 인증샷 올리기

잘하든 못하든 상관없이! 도전하는 모습 그대로 인증샷을 올리고
이벤트에 참여해보세요.

필수 해시태그

#서울스포츠 #새우런지챌린지

이벤트 기간

4월 13일 ~ 4월 30일

이벤트 상품

배달의 민족 2만 원권(5명)

새우런지 결과로 보는 코어 진단



성공!

반동 없이 우아하게 일어나셨나요?

상태 상체와 하체를 연결하는 심부 코어(안정화 근육)가 아주 탄탄합니다. 몸의 중심을 잡는 ‘균형 감각’과 ‘협응력’이 최상위권입니다.



실패!

일어나려 할 때 몸이 옆으로 휘청하거나, 뒷발에 힘을 짚어야만 일어날 수 있다면?

상태 외형적인 근육은 있을지 몰라도, 척추를 지탱하는 안정화 코어가 제 역할을 못 하고 있습니다. 특히 골반이 흔들리는 것은 중둔근과 하부 복직근의 통제력이 부족하다는 신호입니다.

부족한 코어를 채워줄 맞춤 운동

성공 여부에 따라 다음 단계로 넘어가 보세요!



실패했다면? 버드독 (Bird-Dog)

포인트 가장 기초적인 코어 안정성 확보 및 균형 감각 향상



성공했다면! 피스톨 스쿼트 (Pistol Squat)

포인트 한 다리로 완전히 앉았다 일어나는 하체+코어 끝판왕 도전



비틀거렸다면? 사이드 플랭크 (Side Plank)

포인트 몸의 측면 라인과 골반을 잡아주는 외복사근 강화



레그 레이즈 (Leg Raise)

포인트 누운 상태에서 다리를 올렸다가 천천히 내리며 하복부 강화



구일고등학교 여자농구부의
활력 넘치는 훈련 장면을
영상으로 확인하세요.

서울 구로구에 위치한 구일고등학교의 한 체육관. 문을 열자마자 들리는 것은 거친 숨소리가 아닌, “까아아” 하는 기분 좋은 외침과 “아하하” 터져 나오는 웃음소리다. “우리 농구부엔 익룡이 살아요!”라며 웃는 학생들의 말처럼, 방과 후 훈련이 한창인 체육관에는 구일고등학교 여자농구부가 내뿜는 활기찬 에너지가 가득 차 있다.

글. 심정윤 사진. 이동진 영상. 김지혜



코트 위에 울려 퍼지는 슛의 리듬

구일고등학교 여자농구부



“
창단 1년 만의 우승은 실패의
기억을 성장의 동력으로 삼은
학생들의 집념에서 비롯된
결실이었다.

”



‘한 점 차 패배’가 쏘아 올린 열망 우승으로 결실 맺다

햇살이 따사로운 어느 봄날, 구일고등학교(이하 구일고)의 체육관이 북적인다. 오늘은 구일고 여자농구부의 훈련이 있는 날, 연습은 스트레칭으로 시작된다. 워밍업이 끝나면 2인 혹은 3인이 조를 짜 골대를 향해 전진하며 패스를 주고받는 속공 연습이 쉼 없이 이어진다. 코트 바닥과 운동화가 마찰하며 내는 기분 좋은 소음이 체육관에 생기를 불어넣는다. 전진 후 마무리는 역시나 슛. 성공 여부에 따라 아쉬움에 찬 탄성 혹은 기쁨의 환호가 울려 퍼지지만 모두의 입가에선 기분 좋은 웃음이 떠나지 않는다.

훈련은 스크린 전술 연습으로 이어졌다. 수비력을 높이고 동료와의 협동 능력을 익히는 스크린 전술 연습은 사람 모습을 한 디펜스맨을 세우면서 시작된다. 학생들은 어느새 진중한 눈빛으로 서로를 살피며 움직임을 맞추기 시작했다. 디펜스맨의 위치를 확인하고 동료와 합을 맞춰 공격로를 열어주는 얼굴이 꽤나 진지하다.

최근 전국 고교 현장에서는 여학생들의 스포츠 참여가 확대되는 추세다. 구일고 여자농구부도 엘리트 선수가 아닌, 농구를 좋아하는 일반 학생들로 구성되어 있다. 2024년 창단 직후 전국학교스포츠클럽 축전 준우승을 차지하며 혜성처럼 등장한 이들은 불과 1년 만에 우승을 거머쥐었다.

이의선 구일고 체육건강부장은 우승의 비결로 학생들의 ‘자생적인 몰입’을 꼽는다. “2024년 상주에서 열린 전국학교스포츠클럽 축전에서 단 한 점 차이로 준우승에 머물렀을 때 아이들이 경기장을 떠나지 못할 정도로 크게 아쉬워했어요. 그 아쉬움이 열망이 되어 스스로 상대 팀 전력을 분석하고 영상으로 공부하게 된 것 같습니다.” 창단 1년 만의 우승은 실패의 기억을 성장의 동력으로 삼은 학생들의 집념에서 비롯된 결실이었다.



구일고 여자농구부 학생들이 미니게임을 앞두고 손을 포개며 의지를 다지고 있다.



“하나, 둘, 사랑해!” 팀을 하나로 묶어주는 주문

“스텝 잘 맞춰야 해! 공 받으면서 숫자 잘 세고!” 팀의 중심인 주장 정지원 학생은 농구의 매력은 ‘정직함’이라고 말한다. 훈련이 고된 만큼 성과가 돌아오는 스포츠라는 것이다. 특히 정지원 학생은 구일고만의 차별화된 장점으로 독특한 구호를 언급했다. 보통 실수하면 ‘미안해’라고 말하기 바쁜 코트 위에서, 구일고 학생들은 서로의 기를 살려주기 위해 “하나, 둘, 사랑해!”라는 구호를 외친다는 것이다. 낮간지럽고 사랑스러운 팀 구호는 경기 중 위기의 순간에도 흐름을 바꾸고 서로를 다시 뭉치게하는 강력한 주문이 된다. 이 구호 덕분에 코트 위에는 자책 대신 서로를 향한 격려와 믿음이 가득 찬다.

슈팅 가드를 맡은 3학년 이은희 학생 역시 팀의 끈끈한 합에 대해 말했다. 중학교 때부터 농구를 함께해온 친구들과 고등학교에서도 추억을 쌓고 싶어 시작한 농구, 가끔 마음이 맞지 않아 빠격거릴 때는 서로 더 많이 대화하며 문제를 해결했다는 것이다. 팀워크가 곧 실력이라는 믿음이 팀을 단단히 묶어주고 있다. 함께 달리는 법을 배우는 과정은 승리보다 값진 교훈이 되었다. 이의선 교사 또한 학생들을 지도할 때 가장 중점을 두는 부분이 협동심이라고 언급했다. “농구는 5명이 한마음 한뜻으로 움직여야 하기에 협동심을 가장 강조합니다. 연습할 때는 주로 실제 경기에서 적용할 수 있는 훈련을 위주로 하고, 협동을 위한 기초 체력을 보완하는 데 많은 신경을 쓰고 있습니다.”

코트 너머 더 넓은 세상을 향한 슛

학교 현장에서 체육은 단순한 취미를 넘어, 입시 위주의 교육 환경에서 스트레스를 해소하고 자기효능감과 포용력을 키우는 중요한 창구가 되고 있다. 2학년인 이서윤, 이서울 학생에게 농구는 성장의 밑거름이다. 체육 분야의 진로를 꿈꾸는 이서윤 학생은 매일 레이업 슛을 연습하며 기본기의 중요성을 깨달았고, 이서울 학생은 농구 코트 위에서 실수를 포용하고 인내하는 법을 배웠다. 이들에게는 전국학교스포츠클럽 축전 우승뿐 아니라 또 다른 목표도 있다. “중학교 때부터 농구를 해왔는데, 학생들과 어른이 되어서도 같이 행복하게 농구하고 싶습니다.” 구일고 농구부 학생들은 함께 경기를 하면서 얻는 순수한 행복을 느끼고 있었다.

마지막 훈련으로 4대4 반코트 미니 게임이 열렸다. 자유투를 꽂아 넣는 학생들의 모습 뒤로 이의선 교사의 따뜻한 시선이 머문다. 이의선 교사는 학생들이 농구에 열정을 쏟는 만큼 노력한다면 사회에 나가서 무엇이든 이룰 수 있을 것이라 믿는다며 제자들을 향한 깊은 신뢰를 보냈다.

“올해도 목표는 전국 대회 우승입니다!” 당찬 목소리로 포부를 외치는 학생들의 목소리 뒤로 다시금 ‘까르르’ 웃음소리가 체육관을 채운다. 한쪽 손에는 농구공을, 다른 팔에는 서로 팔짱을 낀 채 환하게 웃는 학생들. 땀방울이 웃음이 되고, 그 웃음이 다시 승리가 되는 곳. 구일고 여자농구부의 2026년 시즌이 이제 막 뜨겁게 달궈지기 시작했다.



오늘도 방과 후 연습을 하는 학생들. 달궈진 코트를 힘차게 달리며 슛!

mini interview

구일고등학교 여자농구부

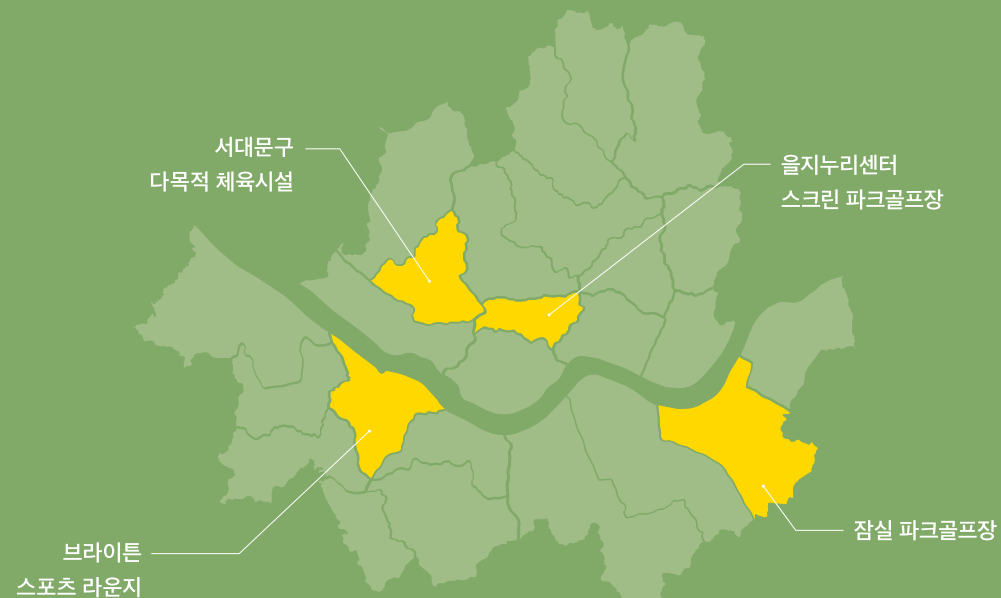


이의선 체육건강부장

구일고등학교 여자농구부는 엘리트 선수가 아닌, 농구를 좋아하는 일반 학생들로 구성되어 있다. 2024년 창단 직후 전국학교스포츠클럽 축전 준우승, 1년 만인 2025년에 우승을 거머쥐었다. 구일고는 학생들을 위해 아침 등교 1시간 전 아침 운동, 점심시간 스포츠 클럽 활동을 위한 체육관 개방, 그리고 방과 후 1~2시간의 체육활동을 지원한다.

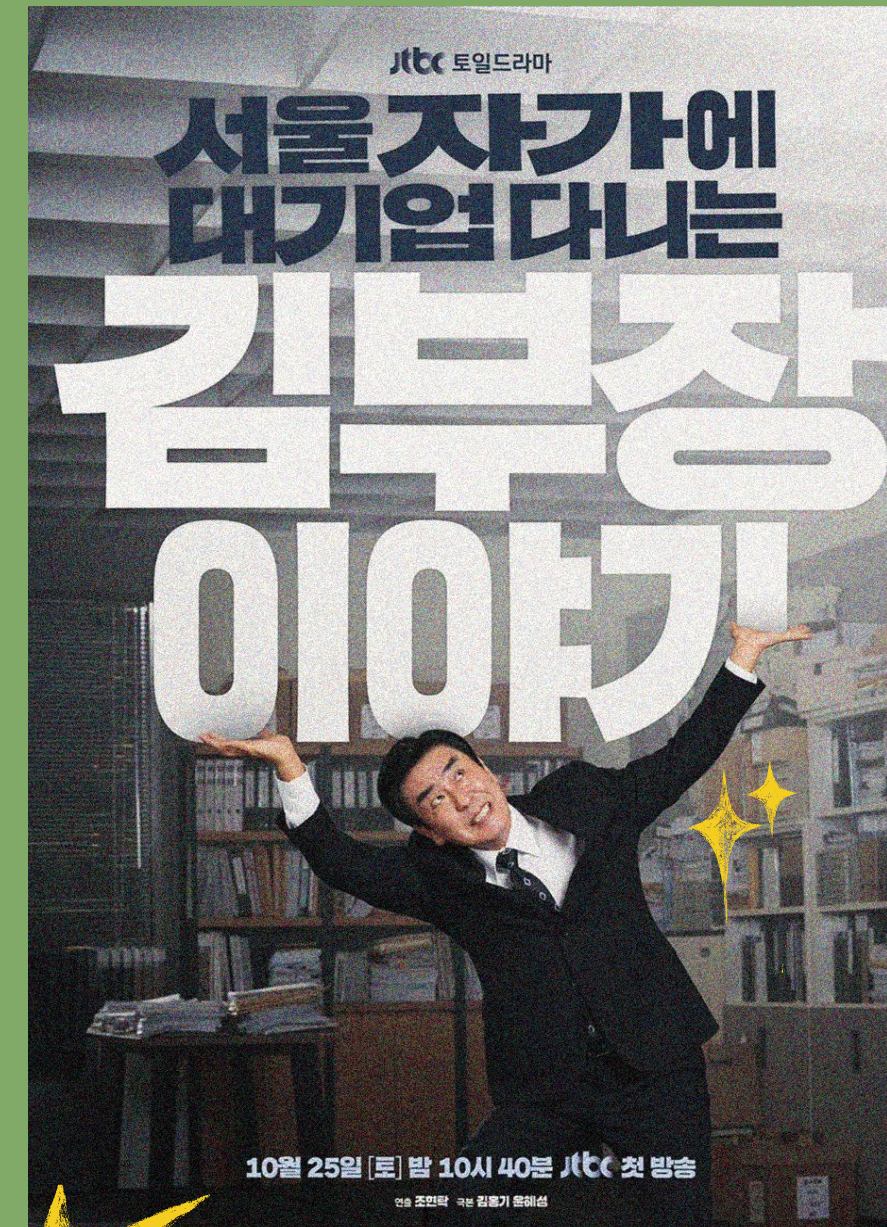
서울에 자가가 없어도
대기업에 다니지 않아도
골프는 칠 수 있어!

새로 개장한 서울 파크골프장



드라마 <서울 자가에 대기업 다니는 김부장 이야기>는 남부럽지 않은 조건을 지닌 한 중년 남성이 자신이 전부라고 믿던 것들을 하나둘 잃은 끝에 마침내 진정한 모습을 발견하게 되는 이야기를 담고 있다. 사회적 조건에 얽매일 수밖에 없는 현대인들에게 공감을 불러일으키고 위로를 건넨 이 드라마의 1화에는 주인공 김 부장이 골프장에서 홀인원을 하는 행운을 얻는 장면이 나오며 그가 지니고 있는 사회 보편적 가치를 상징적으로 드러낸다. 부르주아 스포츠라는 인식이 강했던 골프는 최근 문턱이 낮아지며 더 다양한 이들이 즐길 수 있게 되었다. 이에 큰 공헌을 한 공공골프시설, 그중에서도 최근 새로 개장한 골프 시설을 소개한다.

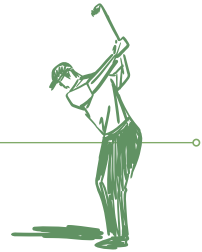
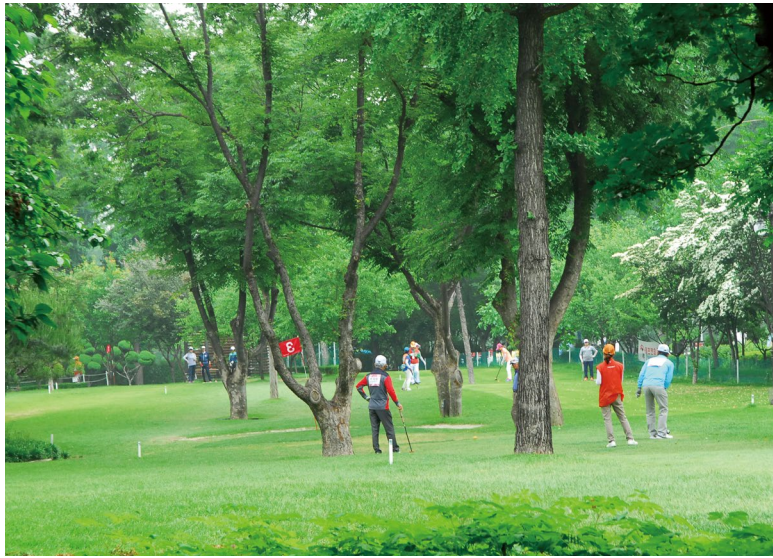
글. 편집실 사진. JTBC



한강의 윤슬을 곁에 둔 잠실종합운동장 파크골프장

잠실종합운동장 파크골프장은 도심 한복판 한강변에서 시원한 바람을 맞으며 라운딩을 즐길 수 있으며 지하철 역에서 가까워 최고의 접근성을 자랑한다. 올해 역시 동절기 휴장을 마치고 만물이 소생하는 4월 1일 재개장하여, 푸른 잔디 위에서 계절의 변화를 온몸으로 느끼기에 제격이다. 야외 골프장 특유의 개방감 덕분에 동반자들과 담소를 나누며 걷다 보면 도심 속 스트레스가 자연스레 녹아내리는 기분을 느낄 수 있다. 매월 15일 서울특별시 공공서비스예약 시스템을 통해 치열한 예약 전쟁이 벌어질 만큼 인기가 높으며, 이용 시간이 짧은 편으로, 월요일은 정기 휴무로 운영되니 방문 전 일정을 확인해야 한다.

- 📍 서울 송파구 올림픽로 25 (잠실종합운동장 내)
- 🕒 9:00~17:00 (매주 월요일 정기 휴무, 우천 시 휴장)
- ☎ 02-2240-8763



대학 캠퍼스의 젊음과 만난 서대문구 다목적체육시설

명지대학교 MCC관 내에 새롭게 등지를 뜬 서대문구 다목적체육시설은 실내형 스크린 파크골프의 정석을 보여준다. 캠퍼스의 활기찬 기운이 흐르는 건물 1층에 위치해 접근이 편리하며, 날씨와 상관없이 언제든지 쾌적한 환경에서 운동에 집중할 수 있다는 점이 매력적이다. 현장 키오스크를 통해 간편하게 접수할 수 있는데 디지털 기기에 익숙하지 않은 어르신들도 친절한 안내 속에 이용할 수 있다. 비가 오거나 미세먼지가 심한 날에도 스크린 속 초록 필드를 누비는 즐거움은 실내 시설만이 주는 선물이다. 세심하게 관리하는 만큼 시설의 청결도와 관리 상태가 매우 우수하여 구민들의 만족도가 높다.

- 📍 서울 서대문구 거북골로 34 명지대학교 MCC관 1층
- 🕒 월·수·금 07:00~20:00 / 화·목 07:00~09:00
주말·공휴일 07:00~17:00
- ☎ 02-3140-8320

빌딩 숲 사이 초록빛 심포 을지누리센터 스크린 파크골프장

회색빛 빌딩이 뿔뿔한 을지로 한복판, 바쁜 일상에서도 초록빛 활력을 만끽할 수 있는 특별한 공간이 문을 열었다. 중구는 지난 2월 23일 을지누리센터 6층에 5개 타석 규모의 '을지누리 스크린 파크골프장'을 조성하고 본격적인 운영에 나섰다. 이곳은 문턱을 없앤 무장애 설계와 왼손잡이를 배려한 양 타석을 갖춰 누구나 차별 없이 스포츠를 즐길 수 있는 따뜻한 배려가 돋보인다. 이용객들은 현장에서 신분증만 맡기면 골프채를 무료로 대여할 수 있으며, 중구민 우선 접수제와 서울특별시 공공서비스예약 시스템을 통해 누구나 편리하게 이용할 수 있다. 초보자를 위한 '생활체육 교실'도 마련되어 파크골프의 즐거움을 차근차근 배워갈 수 있다.

- 📍 서울 중구 을지로 117 을지누리센터 6층
- 🕒 09:00~18:00 (주말·공휴일 휴무)
- ☎ 02-2275-3760



여의도의 품격과 여유 브라이트 스포츠 라운지

약 200㎡에 총 6타석 규모인 브라이트 스포츠 라운지는 지난 2월 개관한 프리미엄 실내 파크골프장이다. 고급스러운 인테리어와 세련된 분위기는 마치 프라이빗한 클럽에 온 듯 특별한 대우를 받는 기분을 선사한다. 영등포구민은 12,000원, 타구민은 20,000원으로 1시간 50분 동안 여유롭게 이용할 수 있어 구민들에게 만족도가 높은 편이다. 이른 아침부터 밤까지 운영되어 직장인들이 출근 전후로 들러 건강을 챙기기에 좋다. 바쁜 금융 중심지 여의도에서 잠시 숨을 고르며 고급스러운 타격감을 즐기다 보면, 일상의 고단함이 품격 있는 여가로 승화되는 경험을 할 수 있다.

- 📍 서울 영등포구 국제금융로 39 오피스텔동 3층
- 🕒 07:00~20:50 (일요일·공휴일 휴무)
- ☎ 02-2630-2977



서울특별시체육회 NEWS

Seoul Sports Council News

서울특별시체육회 제107회 전국동계체전 종합 2위 수상

서울특별시체육회(회장 강태선)는 2월 25일부터 28일까지 강원도에서 열린 제107회 전국동계체육대회에서 종합 2위를 기록하며 지난해보다 한층 내실 있는 경기력을 보였습니다.

서울시 선수단은 이번 대회에서 총 1037.5점을 기록하고, 금메달 59개, 은메달 41개, 동메달 52개 등 총 152개의 메달을 획득하며, 경기도에 이어 종합 2위에 올랐습니다. 전년도보다 종합 득점은 60점 줄었지만, 금메달 수는 53개에서 59개로 늘어난 의미있는 성과입니다.

종목별로는 빙상(피겨)에서 종합 1위, 스키(알파인)에서 종합 2위를 기록했습니다. 알파인 스키 김소희(서울시청)는 4관왕과 함께 대회 MVP에 선정됐고, 쇼트트랙 이비호(목동중)와 스피드스케이팅 강수민(서울시청)도 각각 4관왕에 오르며 활약했습니다.

기록 부문에서도 성과를 냈습니다. 스피드스케이팅 조승민(동북고)과 이나현(한국체대)은 각각 출전 종목에서 대회 신기록을 세웠습니다.

강태선 회장은 “선수들이 흘린 땀방울의 가치에 주목하고 싶다.”며 “앞으로도 더 나은 환경에서 운동에 전념할 수 있도록 지원을 아끼지 않겠다.”고 밝혔습니다.



서울특별시체육회 창립 73주년 맞아 서울 체육 미래 비전 제시



서울특별시체육회(회장 강태선)는 2월 9일 서울체육 발전의 기반을 다지고 지난 발자취를 돌아보는 '서울특별시체육회 창립 제73주년 기념식'을 성황리에 개최했습니다.

이번 기념식은 서울체육 발전에 헌신해온 원로 체육인들의 노고를 기리고, 임직원과 종목단체 관계자들의 결속을 다지기 위해 마련됐습니다. 이날 행사에는 강태선 서울특별시체육회장을 비롯해 장영철 의장, 양희종 원로정책자문단 의장, 체육회 임원진, 서울시 산하 종목단체 회장단 등 200여 명이 참석해 자리를 빛냈습니다.

행사는 서울특별시체육회의 발자취를 되짚어보는 주요 연혁 소개로 시작되어 1953년 창립 이래 서울 시민의 건강 증진과 엘리트 체육 육성, 전국체육대회 최다 우승까지 금자탑을 쌓아온 체육회의 역사가 펼쳐졌습니다. 행사의 하이라이트인 창립 기념 세리머니에서는 강태선 회장과 원로 대표, 종목단체 대표들이 무대에 올라 케이크의 촛불을 함께 점화했으며, 참석자들은 케이크 커팅을 통해 서울체육의 화합과 새로운 도약을 다짐하며 축하의 기쁨을 나누었습니다.

강태선 회장은 기념사에서 “오늘의 서울특별시체육회가 있기까지 헌신해주신 원로 체육인과 회원단체 회장님들께 깊이 감사드립니다.”며 “창립 73주년을 계기로 서울 시민 누구나 스포츠를 즐기는 활기찬 도시, 세계적인 스포츠 중심 도시 서울을 만드는 데 더욱 힘쓰겠다.”고 말했습니다.



‘글로벌 스포츠 도시 서울’ 도약 위한 2026 정기 대의원총회 개최



서울특별시체육회(회장 강태선)는 2월 25일 정기 대의원총회를 열어 2025년도 주요 사업 성과를 공유하고, 서울체육의 미래를 위한 제도 개선과 발전 방향을 심의·의결했습니다.

서울특별시체육회는 지난해 ‘쉬엄쉬엄 한강 3종 축제’, ‘서울 익스트림스포츠 페스티벌’, ‘서울시민리그(S-리그)’, 시장기 대회 등을 통해 생활체육 저변 확대에 힘썼습니다. 전문체육 분야에서는 하얼빈 아시안게임 금메달 4개, 은메달 4개, 동메달 2개를 기록했고, 밀라노·코르티나 동계올림픽 쇼트트랙 3,000m 계주에서 심석희 선수가 금메달을 획득하며 활약했습니다.

이날 총회에서는 정관 개정안을 포함한 주요 안건이 논의됐습니다. 대회 개최 시 안전관리계획 수립과 안전교육, 점검 의무화를 담은 규정을 신설했으며, 임원 결격사유 적용 범위 확대와 대의원 자격 기준 명확화 등 공정성과 투명성 강화 방안도 의결했습니다. 강태선 회장은 “생활체육 확대와 전문체육 경쟁력 강화, 안전한 스포츠 환경 조성에 행정력을 집중하겠다.”고 밝혔습니다.

목동실내빙상장 운영 개시식 개최… 공공 체육시설로 새 출발

서울특별시체육회(회장 강태선)는 3월 5일 목동실내빙상장에서 ‘목동실내빙상장 운영 개시식’을 열고 공공 체육시설로서의 새 출발을 알렸습니다. 이날 행사에는 김병민 서울특별시 정무부시장, 이종환 서울특별시의회 부의장, 정근식 서울특별시교육감 등 서울특별시와 교육청, 유관기관 관계자 50여 명이 참석해 운영 개시를 축하했습니다.

1989년 개장한 목동실내빙상장은 2026년 1월부터 서울특별시체육회가 운영을 맡아 공공성과 안전성을 강화한 운영체계를 본격화했습니다. 행사는 꿈나무 피겨 선수들의 시연과 경과보고, 축하, 서울시청 쇼트트랙팀 시범 경기, 떡케이크 커팅 순으로 진행됐습니다. 특히 심석희 선수를 비롯한 서울시청 쇼트트랙팀이 시범 경기를 선보이며 현장 분위기를 뜨겁게 달궜습니다. 강태선 회장은 “누구나 목동실내빙상장을 이용할 수 있도록 환경과 서비스를 제공하고 공공성을 최우선으로 운영하겠다”며 “안전하고 쾌적한 이용 환경 조성 과 동계스포츠 발전을 위해 지속적으로 협력하겠다”고 밝혔습니다.



‘쉬엄쉬엄 모닝’ 첫 행사 성황리 개최… 도심 속 건강 축제 열려



서울특별시와 서울특별시체육회가 공동 주최한 ‘2026 쉬엄쉬엄 모닝’ 첫 행사가 3월 14일 오전 7시 여의도공원과 마포대교 일대에서 시민 1만여 명의 참여 속에 성황리에 열렸습니다. 행사는 여의도공원을 출발해 마포대교를 돌아오는 약 5km 구간에서 진행됐으며, 시민들은 걷기와 달리기뿐 아니라 자전거, 킥보드, 스케이트보드 등 다양한 방식으로 ‘쉬엄쉬엄’의 취지를 즐겼습니다. 가족 단위 참가자와 유모차, 반려견과 함께한 시민들도 참여하며 도심형 생활체육 축제의 의미를 더했습니다.

행사장에서는 ‘찾아가는 서울체력장’이 함께 운영돼 전 연령층이 체력 인증 프로그램을 통해 건강 상태를 점검했습니다. 강태선 회장은 “차 없는 마포대교 위를 시민들이 자유롭게 누비는 모습이 인상적이었다.”며 “남은 행사에도 많은 시민이 참여해 건강과 추억을 함께 챙기길 바란다.”고 밝혔습니다.

2026 서울마라톤, 국내 최고 기록 써 내려가… 서울 도심 달린 4만여 명의 축제

서울특별시와 서울특별시체육회의 후원으로 열린 국내 유일의 플래티넘 라벨 대회 ‘2026 서울마라톤’이 국내 마라톤 대회 최고 기록을 새로 쓰며 성황리에 막을 내렸습니다. 3월 15일 광화문광장을 출발해 잠실종합운동장 동문까지 이어진 42.195km 코스에서 열린 이번 대회에는 세계 정상급 선수들과 국내 정상급 마라토너, 4만여 명의 마스터스 러너가 참가해 서울 도심을 뜨겁게 달궜습니다.

국제부 남자부에서는 하프투 테클루 아세파(에티오피아)가 2시간 4분 22초의 기록으로 우승하며 대회 2연패를 달성했습니다. 이는 2022년 서울마라톤에서 작성된 기록인 2시간 4분 43초를 21초 앞당긴 국내 최고 기록입니다.

서울마라톤은 서울의 상징 공간을 잇는 명품 코스와 수준 높은 경기 운영으로 국내 대표 마라톤 대회의 위상을 다시 한번 입증했습니다. 특히 서울특별시와 서울특별시체육회의 후원 아래 엘리트 선수와 시민이 함께 달리는 글로벌 스포츠 축제로 자리매김하며, 서울이 세계적인 스포츠 도시임을 증명하였습니다.



서울산악문화체험센터·
서울수상레포츨센터·솔병원
레저 활성화 맞손



서울특별시체육회(회장 강태선)가 운영하는 서울산악문화체험센터는 3월 25일 솔병원, 서울수상레포츨센터와 함께 ‘스포츠 레저 활성화 및 안전 의료 지원 체계 구축을 위한 업무협약(MOU)’을 체결했다고 밝혔습니다. 이번 협약은 서울 서부권에 위치한 세 기관이 전문성을 결합해 시민들에게 산과 강을 연계한 차별화된 레저 프로그램을 제공하고, 안전관리와 의료 지원 체계를 강화하기 위해 추진됐습니다.

서울산악문화체험센터와 서울수상레포츨센터는 지리적 이점과 시설을 활용해 카약과 클라이밍을 결합한 ‘원데이 레저 패키지’ 등 융합형 프로그램을 공동 개발할 계획입니다. 또한 공동 마케팅과 대관 협조 등 홍보 분야에서도 협력을 이어갈 예정입니다.

솔병원은 대형 행사 시 의료인력과 응급 이송 체계를 지원하고, 회원과 임직원에게는 진료비 감면과 우선 예약 혜택을 제공할 예정입니다. 아울러 산악·수상 레포츠 활동 중 발생할 수 있는 골절과 근골격계 부상에 대해 전문적인 진료와 재활 치료를 지원합니다.

세 기관은 이번 협약을 바탕으로 연계 프로그램을 본격 추진하고 의료 핫라인을 가동하며 서울 서부권을 대표하는 통합 레저 플랫폼으로 발전시켜 나갈 방침입니다.

'겨울의 낭만' 서울광장 스케이트장
성황리 폐장

서울특별시체육회(회장 강태선)는 서울의 겨울을 대표하는 상징적 랜드마크인 '서울광장 스케이트장'이 지난 2월 8일, 누적 이용객 18만 명을 돌파하며 52일간의 운영을 성황리에 마무리했다고 밝혔습니다. 2025년 12월 19일부터 2026년 2월 8일까지 총 이용객 18만 701명, 일 평균 3,475명을 기록했는데, 이는 지난 시즌(16만 9,978명) 대비 6.3% 증가한 수치로, 명실상부한 시민들의 겨울철 안식처임을 다시 한번 입증했습니다. 특히 외국인 이용객이 지난 해에 비해 30% 이상 급증하며, 전체 이용객 3.5명 중 1명이 외국인일 정도로 높은 비중을 차지했습니다.

서울특별시체육회는 이번 시즌의 성공적인 운영 성과를 바탕으로, 다가오는 겨울에는 더욱 진화된 서비스를 갖춘 예정입니다. 특히 외국인 이용객을 위한 편의 시설을 확충하고 창의적인 연계 콘텐츠를 발굴하여, 서울광장 스케이트장이 세계적인 겨울 축제의 장으로 거듭날 수 있도록 행정력을 집중할 계획입니다. 강태선 서울특별시체육회장은 “연일 지속된 한파 속에서도 서울광장 스케이트장을 찾아 활기찬 에너지를 나누어 주신 시민 여러분께 깊은 감사를 드립니다.”며, “올 연말에는 더욱 풍성한 즐길 거리와 안전한 운영을 통해 서울의 겨울을 더욱 밝게 빛내겠다.”고 포부를 밝혔습니다.

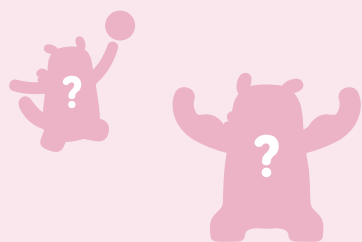


회원단체 행사

구 분	행사명	일 시	장 소	주최/주관	참가인원
강동구체육회	제43회 강동구협회장배 테니스대회	3. 21.(토) ~ 3. 22.(일)	강일, 명일테니스장	강동구체육회/ 강동구테니스협회	384명
	제7회 강동구협회장배 농구대회	3. 22.(일) ~ 3. 29.(일)	컨벤션고등학교 2층 체육관	강동구체육회/ 강동구농구협회	250명
	제47회 강동구협회장배 춘계 축구대회	3. 22.(일) ~ 3. 29.(일)	성내유수지축구장 외	강동구체육회/ 강동구축구협회	1,200명
	제37회 강동구청장기 배드민턴대회	3. 28.(토) ~ 3. 29.(일)	일자산제1체육관	강동구체육회/ 강동구배드민턴협회	950명
	제23회 강동구협회장기 게이트볼대회	4. 4.(토)	샘터근린공원 게이 트볼전용구장	강동구체육회/ 강동구게이트볼협회	100명
	제16회 강동구청장배 수영대회	4. 12.(일)	온조대왕문화체육관	강동구체육회/ 강동구수영연맹	800명
성북구체육회	제13회 성북구협회장배 복싱대회	3. 21.(토) 10:00	종암 박스파크	성북구복싱협회	200명
	제36회 성북구청장기 배드민턴대회	3. 28.(토) ~ 3. 29.(일) 개회식: 3. 29.(일) 11:00	월곡배드민턴구장	성북구배드민턴협회	1,500명
	제15회 성북구연맹회장배 성북사랑 전국마라톤대회	3. 29.(일) 08:30	성북구 종량천	성북구육상연맹	2,000명
	제16회 성북구협회장배 탁구대회	4. 18.(토) 11:00	국민대 체육관	성북구탁구협회	300명
	제14회 성북구연맹회장배 이중격투기대회	4. 18.(토) 13:00	종암 박스파크	성북구이중격투기연맹	240명
	제46회 성북구협회장기 축구대회	4. 19.(일) ~ 4. 26.(일) 개회식: 4. 19.(일) 08:00	월곡제1인조잔디구장	성북구축구협회	1,700명
	제24회 성북구협회장기 족구대회	4. 19.(일) 11:00	개운산 운동장	성북구족구협회	600명
서울시하키협회	제43회 서울소년체육대회 겸 제55회 전국소년체육대회 1차 예선전	03.07.(토)	한국체대 하키장	서울특별시교육청, 서울특별시체육회/ 서울특별시하키협회	30명
	제 44회 서울특별시장기하키대회 겸 제107회 전국체육대회 1차 예선전, 제 55회 전국소년체육대회 2차 예선전	03.14.(토)	한국체대 하키장	서울특별시, 서울특별시체육회/ 서울특별시하키협회	60명
서울시소프트 테니스협회	제43회 서울소년체육대회 겸 제55회 전국소년체육대회 서울대표 선발대회	4.3.(금)	수락산스포츠타운 소프트테니스장	서울특별시소프 트테니스협회	50명
	제44회 서울특별시장기 소프트테니스대회	5.16.(토)	육군사관학교 테니스장	서울특별시소프 트테니스협회	230명

숨은 해치를 찾아라!

사진 속에 숨은 해치를 찾고 커피 기프트콘을 받아보세요!



참여 기간

2026년 4월 13일 ~ 2026년 4월 30일

참여 방법

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

당첨자 발표

5+6월호 게시 (개별 연락)

당첨 선물

스타벅스 커피 쿠폰 (20명)



응모하기



목동실내빙상장

사계절 언제라도
시민과 선수 누구라도
모두가 누리는
국내 최대의 은빛 무대



일반이용

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

특활이용

초등학교 특활·
중고등학교 특활·일반 특활
※ 전화 문의 후 신청

대관이용

체육경기, 연습, 문화예술 등
※ 전화 문의 후 접수 가능

강습

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



홈페이지

서울특별시 양천구 안양천로 939