



“어떤 것에도 한계를 두지 않는다.
많이 꿈꿀수록 더 많은 것을 이룰 수 있다.”
- 마이클 펠프스

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



웹진



홈페이지



블로그



유튜브



인스타그램



카카오톡채널

IMAGINE ON



스포츠로
꿈꾸다
IMAGINE ON



스포츠로
꿈꾸다
IMAGINE ON



www.seoulsports.or.kr

발행일 2025년 11월 10일 | 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 스피릿

04

- 오늘 하루 운동
- 메달 너머의 값진 성과

스포츠 블리스

10

- ① 꿈이 되는, 꿈을 이루는 스포츠
- ② 불가능을 딛고 날아오른 사람들
- ③ 우리 모두의 마음속에 있는 스프링, 회복탄력성

스포츠 테크

20

스포츠 드론
기술과 즐거움의 융합

UNITY

스포츠 한걸음

24

가을의 열정
대학의 그라운드에서 피어나다

스포츠 현장 톡톡

28

꿈을 향한 열음 위의 질주
서울특별시봅슬레이스켈레톤경기연맹 김인수 회장

서울, 체육으로 잇다

30

모두를 끌어안는 체육
중구체육회

슬기로운 체육생활

32

잔디밭 위의 치열한 두뇌 싸움
중구게이트볼동호회

PASSION

전자적 스포츠 시점

36

사라예보-서울-아테네...
한국 탁구의 신화는 계속된다

시작하는 즐거움

38

력비
온몸으로 부딪쳐 길을 열어가

서울 속 운동장

44

겨울 즐기고 싶은 사람
여기 모여라!

스포츠를 담다

48

스포츠 룰, 어렵지 않아요
만화로 배우면 되니까!

BALANCE

스포츠 뉴웨이브

52

120년 만의 올림픽 부활
라크로스

온 앤 오프

54

회복을 위한
'진짜 휴식'의 조건

SSC 뉴스

56

전자적 독자 시점

62





@1.0.8

오늘 하루 운동

시선을 고정하고 힘차게 달려나갑니다.
매끄러운 눈 위를 미끄러져 가는 스릴은
무엇과도 비할 수 없죠.
추위에 움츠러들었던 어깨를 펴보세요.
바람이 등을 밀어줄 거예요.
그때 숨을 한 번 크게 들이쉬면 느껴지는 상쾌함.
어느새 겨울을 사랑하게 될 거예요.

여러분의 운동 라이프를 한 컷의 사진으로 보여 주세요!
다음 1+2월호의 주제는 ‘등산’입니다.

이벤트 안내

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

참여 기간 12월 25일(목)까지

당첨 선물 스타벅스 아메리카노 Tall 1잔

@neuzzang.

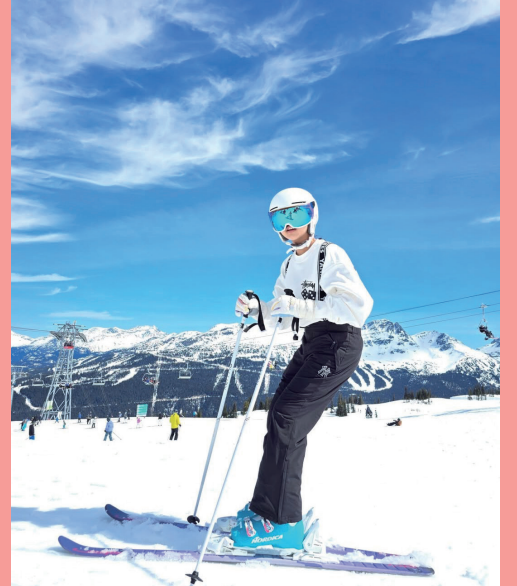


@bebe_robin



@spring.two_

@ziyoh_4



@umjigongmom

@s.se.h



서울의 저력

메달 너머의
값진 성과

부산광역시에서 열린 제106회 전국체육대회가 10월 23일 경기를 마지막으로 7일간의 대회를 마무리 지었다. 서울특별시는 총 2,174명(선수 1,482명, 임원 692명)이 50개 종목(시범종목 2개 포함)에 참가해 금메달 109개, 은메달 112개, 동메달 107개, 종합점수 55,520점을 기록하며 종합 3위에 오르는 값진 결과를 낳았다.



서울특별시는 골프, 농구, 럭비 등 10개의 종목에서 종합 우승을 차지했다. 핀수영의 신명준 선수는 남자 호흡잠영 100m 결승에서 30초 87의 결과로 세계기록을 세웠으며, 스포츠클라이밍의 서채현 선수는 2년 연속 2관왕을 차지하며 정상급 실력을 입증했다.





럭비, 배구 우수, 스쿼시 등 다양한 종목에 선수들이 출전해
열정 어린 땀을 흘렸다. 럭비 18세 이하부에서 금메달을 목에
걸었으며, 배구 여자 18세 이하부에서도 역시 금메달을 손에
거머쥐며 서울특별시 체육의 밝은 미래를 예고했다.



각자의 자리에서 최선을 다한 결과가 모여
이룬 성과로,경기장 안팎에서 보여준 팀워크와
끈기는 서울의 저력을 다시 한번 증명했다.



스포츠, 꿈에 날개를 달다!

노력을 통해 꿈을 이룬 스포츠 선수의 이야기는 깊은 울림과 희망을 준다.
더 나은 사람이 된 자신을 상상하며 정진하게 만든다. 자신의 한계를 뛰어넘고,
공정한 경쟁을 통해 쟁취하는 승리는 자존감의 근원이 된다.
스포츠는 꿈을 꾸고, 그것을 향해 달려갈 수 있도록 등을 단단히 받쳐준다.
그리하여 우리는 어제와는 다른 사람이 된다.



꿈이 되는, 꿈을 이루는 스포츠

스포츠에는 꿈을 꾸게 하는 힘이 있다. 공정한 경쟁과 그를 통해 쟁취하는 승리는 나도 할 수 있다는 희망을 주고, 스포츠 스타들의 땀과 노력은 롤모델로서 열정에 불을 지핀다. 희망과 열정을 심어주는 스포츠. 그것으로 사람들은 어떤 꿈을 꾸고 있을까.

“꿈도 참 야무지셔”

초등학교 6학년 때, 테니스를 치던 아버지를 졸라 동네 테니스장에 등록했다. 첫 시간 꿈이 뭐냐고 묻는 코치의 물음에 “웬블던에 나가려고요.”라고 했다. 어이가 없다는 표정으로 코치가 뱉은 말이 “꿈도 참 야무지셔.”다. 하지만 아무진 꿈은 끝내 여물지 못하고 40년이 훌쩍 흘렀다. 매년 열리는 교수테니스대회에서 예선 탈락만 하다

가 무릎에 탈이 나 아예 테니스를 접었다. 나름 비장하게 은퇴를 선언했던건만 선배 교수가 그냥 지나치지 않는다. “은퇴는 정점을 찍은 다음에 할 수 있는 거요. 정 교수는 아직 정점을 찍은 적이 없잖아요”. 맞는 말이다. 그래서 더 아프다.

그동안 수많은 어린 영혼들이 웬블던을 꿈꾸며 라켓을 잡았으리라. 그중 꿈을 이룬 이는

극소수다. 대다수는 여물지 못한 꿈을 간직한 채, 만 19세 4개월의 나이로 ATP 남자 단식 최연소 세계 랭킹 1위가 된 스페인의 카를로스 알카라스 같은 선수가 혜성처럼 나타나 우승하는 걸 지켜보며 흐뭇해한다. 어린 천재 선수의 등장에도 흥분하지만, 오랫동안 무명의 시간을 지내다 뒤늦게 꿈을 이룬 언더독(Underdog)의 반란에 더 감정 이입이 된다.



2025년 롤렉스 상하이 마스터스 대회에서 모나코의 발렌틴 바세로(Valentin Vacherot)는 ATP 마스터스 1000 시리즈 역사상 가장 낮은 랭킹의 챔피언이 되었다. 당시 세계 랭킹 204위. 8강전에서 세계 랭킹 11위 훌게르 루네를 꺾고 준결승에서는 강력한 우승 후보이자 이 대회 최다 우승자인 노박 조코비치(세계 랭킹 5위)를 2-0으로 완파하는 이변을 만들었다. 결승에서는 역시 언더독인 아르튀르 린더크네시에게 첫 세트를 4-6으로 내주었으나 이후 연달아 두 세트를 6-3, 6-3으로 잡으며 역전해 우승컵을 들어 올린다. 결승 상대인 아르튀르와는 사촌지간으로 어릴 적부터 함께 테니스를 치며 꿈을 키워왔단다. 세계 랭킹 1위와 2위가 벌이는 결승전(예를 들면

2015년 Wimbleton 결승전. 세계 랭킹 1위인 조코비치와 2위인 페더러가 맞붙었다)은 경이로운 경기 수준으로 감동을 주지만 바세로와 아르튀르와의 결승전은 그들의 신산한 삶의 무게가 주는 감동으로 보는 이를 매료시킨다. 스포츠에서 꾸는 꿈은 이처럼 다양한 방식으로 사람들에게 희망을 준다.

스포츠는 힘이 세다

‘꿈은 이루어진다’. 온 나라가 들썩였던 2002년 한일월드컵. 4강 신화를 달성한 월드컵 대표팀을 응원하던 붉은 악마가 경기 중에 펼친 문장이다. 아마도 대한민국 축구 역사상 가장 강력한 응원 구호였으리라. 독

일과의 준결승전에서 대형 카드 섹션으로 구현된 ‘꿈은 이루어진다’는 당시의 감격을 상기시킨다. 집단이 함께 하는 스포츠와 이를 응원하는 이들의 염원은 우리 삶에 보다 넓은 배경을 만들고 한 개인의 운명을 넘어서는 커다란 의미를 만든다. 이 거대한 힘은 세상이 어둡고 힘들 때 더욱 빛을 발한다. 남아프리카공화국의 넬슨 만델라 대통령은 오랜 인종차별 정책으로 갈라진 국민의 마음을 1995년 남아공 럭비월드컵으로 묶어낸다. 당시 남아공에서 럭비는 백인의 상징이자 자부심이었고 당연히 흑인들에게는 아파르트헤이트(Apartheid)의 상징으로 여겨져 증오의 대상이 된다. 특히 럭비 국가 대표팀 스프링복스(Springboks)의 녹색 유니폼은 이 모든 증오의 상징이었다. 만델라

대통령은 이 증오의 상징을 찢어버리는 대신 뉴질랜드와의 결승전에 유니폼을 입고 참석해 압도적으로 많이 참석했던 백인들의 환호를 받는다. 이를 기점으로 스프링복스를 증오하던 흑인들도 자국팀을 응원하기 시작했다. 남아공 대표팀이 연장전 끝에 세계 최강 뉴질랜드를 꺾고 우승했을 때 만델라 대통령은 인종차별 정책의 상징이었던 녹색 유니폼을 입은 채 백인 주장 피나르에게 우승 트로피를 건네준다. 이 이야기는 훗날 클린트 이스트우드 감독에 의해 <인빅터스(Invictus)>라는 영화로 제작되기도 했다. 스포츠는 자국민을 하나로 묶기도 하지만 때로는 국경을 초월해 묶는다. 평창올림픽에서 가장 감동적인 장면을 꼽자면 여자

500m 결승전 직후 우리나라 이상화 선수와 일본의 고다이 나오키 선수의 포옹 장면이다. 밴쿠버, 소치 올림픽에 이어 이 종목 3연패에 도전하는 이상화 선수는 올림픽 전부터 극심한 압박을 받았다. 평창 동계올림픽의 결과는 고다이 나오키의 첫 올림픽 금메달이자 일본 여자 스피드스케이팅 사상 첫 올림픽 금메달. 경기 직후 이상화 선수는 눈물을 보였는데 이는 3연패에 대한 아쉬움과 발목 부상에도 불구하고 끝까지 최선을 다한 후련함이 섞여 있었으리라. 금메달을 확정된 고다이 나오키 선수에게 “너는 여전히 나에게 챔피언이야”라고 위로하면서 스포츠를 통해서 보여줄 수 있는 가장 아름다운 장면을 세상에 보여준다.

오랫동안 같은 종목의 라이벌로 경쟁을 하면서도 서로에 대한 존경과 우정을 간직하고 국경을 초월한 연대를 몸으로 증명해냈다. 스포츠는 정말 힘이 세다.

기쁘게 세상의 일부분이 되는 방법

라디오 피디이자 작가인 정혜윤 피디는 자신의 꿈을 ‘기쁘게 세상의 일부분이 될 방법’을 찾는 것으로 정의한다. 나는 이 정의가 마음에 든다. 우리는 스포츠를 통해 기쁘게 세상의 일부분이 된다. 어떤 사람이 멈추지 않고 계속 앞으로 나아갔다면 그것은 꿈 때문인 것이다. 다시 테니스를 시작해야겠다.

바세로와 아르튀르와의 결승전은 그들의 신산한 삶의 무게가 주는 감동으로 보는 이를 매료시킨다. 스포츠에서 꾸는 꿈은 이처럼 다양한 방식으로 사람들에게 희망을 준다.



글을 쓴 정용철 교수는 서강대 교육대학원 교수로 재직 중이며 학생들과 함께 배우고 있다. 선수들의 멘탈 코치로 활동하며 마음을 다독이고 그들의 꿈을 듣는 걸 즐긴다.



IMPOSSIBLE

불가능을 딛고 날아오른 사람들

모두가 불가능하다고 말할 때 가능성을 몸소 증명한 사람들이 있다. 그들의 공통점은 바로 시련 속에서 자신의 강점을 발견하고 그것에 집중해 약점을 극복했다는 것이다. 지금 자신이 할 수 있는 일을 하는 것, 인생의 계단을 오르는 데 가장 중요한 자세를 그들의 이야기를 통해 배워볼 수 있을 것이다.

가장 낮은 곳에서 가장 높은 곳까지

먹시 보그스(Muggsy Bogues)

먹시 보그스는 미국의 농구 선수로, NBA 역사상 가장 키가 작은 선수로 불린다. 키가 160cm라면 일반적으로 농구선수가 되기 어렵다고 생각하겠지만 그는 달랐다. 어릴 적부터 뛰어난 운동신경과 리더십을 보였던 보그스는 고등학교에 진학한 뒤 학교의 농구부에 들어가며 본격적으로 농구를 시작했다. 처음 보그스가 대회에 출전했을 때 많은 사람들은 그의 키만 보고 비웃었지만 보그스는 실력으로 자신의 능력을 증명해 보였다.

보그스의 포지션은 '포인트 가드'로, 팀의 사령탑으로서 공을 지키고 배급하며 경기를 운영하는 역할을 한다. 때문에 전술에 대한 이해도가 뛰어나고 시야가 넓어야 하며, 스피드와 높

은 볼 컨트롤 능력이 요구된다. 그는 특히 공격에서 탁월했는데, 득점이 아니라 리딩, 즉 세트 플레이의 시작을 결정하고 경기의 흐름을 읽어 공격을 주도하는 측면에서 그러했다. 1993-1994 시즌에 10.1개의 어시스트를 기록하며 리그 2위에 오른 적이 있을 정도이다. 그의 진면목을 보여주는 부분은 실책이다. 속공 위주의 플레이를 하는 경우 실책이 많을 수밖에 없다는 점을 고려하면 속공에 강했던 팀에서 경기를 뛰며 통산 실책 1.8개를 기록했다는 사실은 실로 놀랍다고밖에 말할 길이 없다. 특히 1992-1993 시즌에는 팀 최초로 5할 승률을 넘김과 동시에 플레이오프 진출에 성공하는 영예를 안으며 한계는 없다는 사실을 몸소 증명해 보였다.

불가능을 조준하다

시탈 데비(Sheetal Devi)

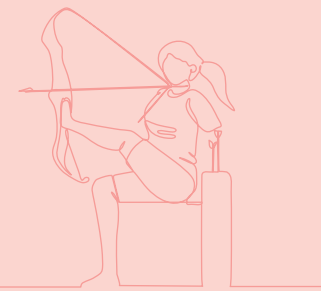
인도의 양궁선수 시탈 데비는 선천적으로 팔다리가 기형이거나 없는 포코멜리아 환자로, 양팔이 없이 태어났다. 데비가 활을 쏠 수 있었던 힘의 원천은 다리에 있다. 팔의 뒤편까지 다리를 이용해야 했던 데비는 나무를 오를 수 있을 정도로 다리의 힘이 뛰어났는데, 이것이 30~70파운드의 장력을 지닌 프로용 활을 다루는 핵심 근력이 되었다.

데비의 뛰어난 신체 조절 능력은 라시트리아 소총부대의 눈에 띄었다. 인도 육군이 주최한 청소년 행사에 참석한 데비를 본 라시트리아 부대는 그녀의 능력과 자신감을 높이 평가해 교육과 의료 지원을 결정했고, 이후 데비는 쿨딕 바이드완 코치의 지도를 받으며 양궁 실력을 갈고닦았다. 훈련 11개월 만에 2022 아시안 패럴림픽에 출전해 컴파운드 종목에서 2개의 금메달을 획득하며 여자 컴파운드 오픈 부문에서 패럴림픽 세계 양궁 랭킹 1위에 올랐다. 2024년에는 2024 하계 패럴림픽 양궁 부문에 최연소 선수로 출전하는 등 활약을 이어나가며 많은 이들에게 희망의 메시지를 전달하고 있다.

약점을 강점으로 바꾸다

모데카이 브라운(Mordecai Brown)

'쓰리 핑거'라는 별명을 지닌 미국의 야구 선수 모데카이 브라운은 세 개의 손가락으로 공을 던진 투수이다. 어릴 적 사고로 검지의 대부분을 잃고 중지가 부러진 상태로 성장한 브라운은 야구에 대한 열정만으로 지역 아마추어팀에서 내야수를 맡고 있었다. 엄지, 검지, 중지를 중심으로 두고 공을 잡는 투구 그림 특성상 검지와 중지를 사용하지 못하는 것은 공을 던지기 매우 어려운 조건이다.



그러나 브라운은 약점을 역으로 이용해 자신의 강점으로 개발했다. 브라운은 '함부로 칠 수 없는 공'을 던지며 지역 리그에서 주목을 받고, 1903년 메이저리그에 입성했다. 브라운이 구사했던 특이한 커브볼은 오늘날의 스피리터나 포크볼과 유사한 궤적을 보였기에 당시의 타자들은 그의 공을 치기 어려웠다. 지역 리그에서 3루수로 뛰며 기른 뛰어난 수비력과 꾸준한 웨이트 트레이닝을 통한 신체 단련은 그의 투구 실력을 뒷받침했다. 세인트루이스 카디널스를 거쳐 시카고 컵스 투수 명단에 이름을 올린 브라운은 전성기를 맞이하며 통산 239승 130패 49세이브, ERA 2.06의 기록을 세웠다.

튀르키예의 역도 영웅

나임 술레이마놀루(Naim Süleymanoğlu)

'포켓 헤라클레스'라는 별명으로 불리는 튀르키예의 역도 선수 나임 술레이마놀루는 작은 키를 극복하고 올림픽에서 3번 금메달을 획득하며 역도 사상 최초 올림픽 3연패 업적을 세웠다. 술레이마놀루가 출전한 페더급(56~60kg 체급) 선수들이 150cm 후반에서 160cm 중반대의 키를 지니고 있다는 점을 고려한다면 147cm 술레이마놀루의 신장은 유독 작은 편이다. 신장에 따라 체격과 힘이 차이 날 수밖에 없다는 사실을 생각한다면 그는 태생적으로 리스크를 안고 있었던 것이다. 그러나 그가 세운 기록은 그의 신장과는 전혀 무관한 것처럼 보인다. 1988 서울 올림픽에 출전한 술레이마놀루는 페더급에서 금메달을 목에 걸었다. 그날의 경기에서 그는 같은 체급의 선수들 중 가장 많은 무게를 들어 올렸을 뿐 아니라 인상적인 기록을 세웠다. 이후 그는 1992 바르셀로나 올림픽 페더급 금메달, 1996 애틀랜타 올림픽 페더급(59-64kg) 금메달을 획득했으며, 세계선수권대회 7회 우승과 46개의 세계신기록 달성이라는 눈부신 업적을 세우며 2004년에는 국제역도연맹 명예의 전당에 헌액되었다.



우리 모두의 마음속에 있는 스프링 회복탄력성

마이클 조던, 박지성, 손흥민에게는 두 가지 공통점이 있다. 하나는 경기 출전 기회조차 걱정하는 암흑기를 ‘경험’했다는 것이며, 또 다른 하나는 그럼에도 최고의 경지에 오른 선수라는 것이다. 이와 같이 ‘자신에게 처한 역경을 극복하고 성공적으로 적응하는 능력’은 위대한 사람들의 전유물일까? 아니다. 우리 누구나 크고 작은 마음의 스프링을 가지고 있다.

글을 쓴 박세운 교수는 충남대학교 스포츠과학과 조교수로 재직 중이며, 한국스포츠심리학회 1급 스포츠심리상담사이자 같은 학회 총무이사로 활동 중이다. 신체활동과 인지기능 연구, 스포츠 인권과 Safe Sport 가치 실현, 스포츠심리학 및 스포츠심리상담의 대중화에도 관심을 두고 있다.

회복탄력성의 첫 번째 비밀: 역경은 위협인가 도전인가?

자존감과 자존심의 차이는 무엇일까? 간단히, 자존감은 스스로에 대한 평가다. 자존심은 스스로에 대한 평가에 ‘타인과의 비교’를 추가한다. 자존감이 높은 선수들은 패배의 쓴 상황에서도 감정을 달래기보다 자신을 냉철히 돌아보고 할 것을 찾는다. 때문에 스포츠심리학에서 우수한 선수들이 가진 공통점은 역경, 즉 스트레스 상황을 ‘위협’이 아닌 ‘도전할 과제’로 받아들이는 자세라고 말한다.

마이클 조던의 예시를 보자. 그는 고등학교 시절 학교 1군 농구대표팀에 선발되지 못했다. 저학년임에도 능력이 출중했지만 그보다 키가 큰 친구 리로이 스미스(당시 201cm)가 1군으로 선발되었다. 당시 조던은 키가 180cm가 되지 않았다. 그는 집에 가서 방문을 잠그고 절망하며 울었다고 한다. 그러나 그는 농구에 더욱 주력할 것을 선택했고, 치열한 연습 끝에 가드에게 필요한 볼 핸들링을 익힐 수 있었다. 이 일화는 자존심이 바닥을 친 상황에서도 노력을 ‘선택’할 수 있음을 알려준다.

회복탄력성의 두 번째 비밀: 성공과 실패를 어떻게 정의하는가?

빅터 프랭클의 책 『죽음의 수용소에서』²⁾는 어떤 절망적인 상황에서도 삶의 ‘의미’를 발견할 ‘의지’가 인간의 존엄성과 자유를 ‘선택’하게 할 수 있다고 말한다. 주어진 상황에 어떤 의미를 부여하는가는 자신의 결정에 달려 있다. 스포츠에서의 수많은 성공과 실패에 대해 어떤 의미를 부여하는지도 선수 고유의 몫이다. 그러나 무수한 사회적 시선과 압박 속에서 ‘승리=성공’, ‘패배=실패’라는 공식이 당연히 자리 잡게 되었다. 스포츠에서 성공과 실패는 과연 메달의 색깔이나 경기의 승패로만 정의되어야 하는가? 이 의문을 품는 지점이 바로 회복탄력성에서 가장 중요한 부분이다.

아시아인으로 최초의 유럽챔피언스리그 우승을 경험한 ‘해버저’ 박지성은 2002년 월드컵으로 전 세계에 이름을 알렸고, 히딩크 감독의 부름으로 네덜란드 명문구단 PSV아인트호벤에 입단했다. 그러나 초기 그의 활약은 부진했고, 급기야 그가 출전해 공을 잡을 때마다 홈 팬들이 야유하는 사태가 발생했다. 이때 그는 처음으로 축구하는 것이 두려웠다고 한다. 하지만 그는 수술과 회복 과정에서 히딩크 감독과 면담 후 모든 것을 새로운 마음가짐으로 바라보기로 했다. 그 출발점은 아주 쉬운 패스라도 잘 되면 스스로 “잘했다”고 칭찬하는 의식적 훈련이었다. 그리고 홈 팬의 야유를 응원이라 생각하려고 노력했다. 그는 자신감이 충분히 올라왔다고 느껴질 때까지 오랜 기간 이 노력을 지속했다.³⁾

이 사례는 박지성이 쉬운 패스의 전달을 성공으로 정의하고, 야유를 실패나 두려움과는 다른 의미로 전환하고자 노력한 과정을 여실히 보여준다. 이렇게 성공 또는 실패를 경험하느냐는 스스로 어떻게 이를 정의하느냐에 달렸다.

- 1) Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000), 「Research on resilience: Response to commentaries」, 『Child Development』, 71(3), 573-575
- 2) 빅터 프랭클(2020), 『빅터 프랭클의 죽음의 수용소에서』, 이시형 역, 청아출판사
- 3) 박지성(2015), 『박지성의 마이 스토리』, 한스미디어
- 4) 김주환(2011), 『회복탄력성』, 위즈덤하우스
- 5) 손흥민(2020), 『축구를 하며 생각한 것들』, 브레인스토어

회복탄력성의 세 번째 비밀: 고난과 역경 속에서도 빛나는 사회성

회복탄력성에 관한 대표적 연구는 40년간 신생아를 추적해 온 ‘카우아이섬’ 연구다.⁴⁾ 돌봐줄 부모가 없거나, 부모가 정신 질환이 있거나, 끼니를 걱정해야 하는 지독한 가난과 절망 속에서도 사회적으로 성공을 거둔 사람들에게 발견할 수 있는 특징은 무엇인가? 바로 ‘뛰어난 사회적 기술과 의사소통 기술’이었다. 사회적 기술은 회복탄력성 연구에서 공통으로 중요하게 언급되는 요소다. 이들은 어려움 속에서도 누군가와 친밀한 유대를 형성했고, 자신의 상황을 극복하는 방법을 구하는 사회적 기술을 지속적으로 발휘했다.

손흥민에게도 흑역사가 있다. 독일에서 승승장구했던 그는 2015년 토트넘 홋스퍼에 입단했지만, 초창기 부적응하며 좀처럼 출전 기회를 받지 못했다. 이적 첫해 풀타임 출전 경기는 단 한 번뿐이었다. 그때 그는 감독을 찾아가 “내 문제가 무엇이고, 주전으로 뛰기 위해 무엇을 해야 하는가?”를 적극적으로 물었다.⁵⁾ 손흥민은 자신의 상황 타개를 위해 적합한 사람을 찾아 해결책을 찾는 사회적 기술을 발휘한 것이다. 이런 사회적 기술은 타고나는 것이 아니라 노력에 의해 변화 가능하다. 카우아이섬 연구는 선천적으로 높은 회복탄력성을 타고나지 않았다 하더라도 노력과 훈련에 의해 회복탄력성을 높일 수 있다고 말한다.

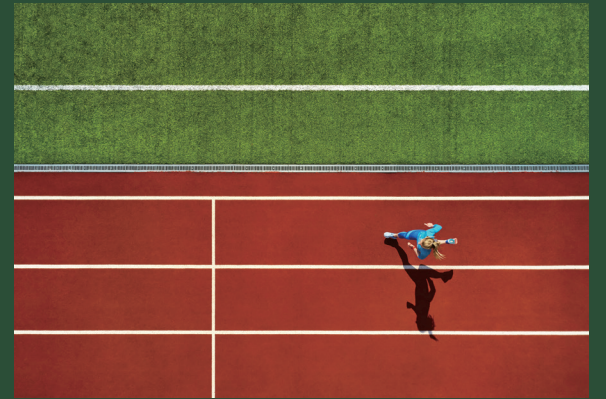
선택할 수 있는 힘을 가진 자, 바로 나

지금까지 회복탄력성을 이야기하면서 일관적으로 강조한 단어는 바로 ‘선택’이다. 행동 선택의 힘은 인간에게만 주어진 고유 능력이다. 어떤 상황에 대한 ‘반응’은 내 고유의 선택권임을 기억하자. 그러다 보면 역경에서 도전할 것을 찾고, 사소한 성공에 가치를 부여하며, 실패에서 배우고, 귀중한 사람과 소통하는 능력이 점점 성장할 것이다. 언젠가 역경을 견딘 것이 아니라 경험하였다고 담담히 이야기할 수 있도록 말이다.

스포츠드론, 기술과 즐거움의 융합



Sports Drone



하늘을 나는 것은 인류의 오랜 꿈이었다. 이런 갈망은 결국 무인 비행체, 즉 드론을 탄생시켰다. 스포츠는 단순한 신체 활동에서 벗어나 관람, 중계, 교육, 산업으로 그 영역을 넓혀가고 있다. 드론이 스포츠와 결합한다면 훈련과 전략 분석, 새로운 종목의 탄생 그리고 관람 방식의 혁신까지 가능할 것이다.

드론이 바꾸는 스포츠의 미래

‘드론(Drone)’이라는 이름은 벌의 뿔뿔거리는 소리에서 유래했으며, 조종사가 탑승하지 않는 무인 비행체(Unmanned Aerial Vehicle, UAV)를 의미한다. 제1차 세계대전 이후 영국과 미국에서는 무인 타깃기(Target Drone) 개발을 통해 훈련용·실험용 항공기의 가능성을 탐색했다. 제2차 세계대전과 냉전을 거치며 드론은 첨단 무기체계의 일부로 빠르게 발전했고, 1980~1990년대 GPS와 센서 기술의 발달로 민간 분야로 확장됐다. 2000년대 이후에는 IT기술과 배터리, 카메라, 무선 통신이 급격히 발전하면서 스마트 기기로 자리매김했다.

이제 드론은 취미용 비행체를 넘어 스포츠산업의 패러다임을 바꾸는 핵심 도구로 자리 잡고 있다. 공중에서 자유롭게 움직이며 입체적인 시각을 제공하는 드론은 스포츠 경기의 관람 방식, 선수 훈련 시스템, 그리고 새로운 형태의 경기 종목 창출까지 다양한 영역에서 영향력을 확장하고 있다.

1) 관람 경험의 혁신

고해상도 카메라와 짐벌 기술의 드론 적용은 관람 및 중계의 공간적 한계를 넘어 3차원적 시야로 스포츠를 즐길 수 있는, 스포츠 관람의 영역을 크게 확장시키는 계기가 되었다. 스포츠 경기에서 가장 중요한 것은 ‘몰입감’이며, 드론 카메라는 경기장 곳곳을 자유롭게 이동하며 현장감 넘치고 흔들림 없는 안정적인 영상을 제공한다. 기존 고정형 카메라가 담기 어려웠던 저공·사이드·후면 추적 등 과감한 앵글과 속도감을 구현하여 관중이 마치 선수와 함께 그라운드를 누비는 듯한 체험을 가능하게 한다.



2) 과학적 훈련과 전략 분석의 동반자

선수 동작을 추적하는 영상 기술과 생체신호를 검출·전송하는 기술은 드론을 통해 상공에서 선수들의 움직임을 입체적으로 기록하고 과학적인 훈련을 할 수 있도록 도와준다. 특히 야외 혹은 넓은 공간에서 이루어지는 종목에 적합하여 축구 경기에서는 경기 전술 분석에, 육상에서는 주자의 페이스 분석 및 동작 교정에 적용되고 있다. 이러한 드론 기반 영상·센서 융합 분석은 시간·공간·생체 정보를 결합한 정밀 분석을 가능하게 하여, 훈련 효율과 의사결정의 정확도를 크게 높인다. 나아가 반복 측정과 비교 분석을 통해 부상 위험 지표를 조기에 포착하고, 개인별 맞춤 훈련 프로토콜을 설계하는 데에도 기여한다.

3) 드론이 스포츠가 되는 순간: 드론레이싱과 드론축구

스포츠는 규칙, 에티켓, 건강 증진, 경쟁 등으로 구성되어 있으며 이러한 요소에 드론을 접목함으로써 스포츠드론 종목이 탄생하고 있다. 드론 자체가 스포츠가 되는 현상도 나타나고 있는데 대표적인 예가 드론레이싱이다. FPV(First Person View) 고글을 착용한 조종자가 마치 기체에 탑승한 듯 트랙을 주파하는 드론레이싱은 이미 국제 대회가 열릴 만큼 성장하였다. 더 나아가 기존 스포츠에 드론을 결합하여 새로운 종목으로 발전하는 흐름이 확산되고 있는데 전주시가 후원하는 드론축구를 비롯해 드론장애물 경기, 드론농구, 드론사격 등과 같은 종목들이 속속 등장하고 있으며 드론태권도도 새로운 스포츠 종목으로 영역 확대를 꾀하고 있다.

스포츠의 미래, 드론이 여는 새로운 패러다임

1) 모두를 위한 스포츠드론

아동, 장애인, 시니어를 아우른다

스포츠는 아동, 장애인, 시니어를 포함한 모든 사람이 즐길 수 있어야 한다. 신체 활동을 넘어 감성적 요소를 발굴하여 즐거움과 건강을 제공함으로써 드론은 스포츠의 저변을 넓힐 수 있을 것이다. 아동용 스포츠드론은 놀이에 교육적 가치를 더해 체육 교육의 새로운 패러다임을 만들 수 있을 것이다. 장애인 스포츠드론은 재활 및 치료적 가치를 지닌다면 사회적 포용과 참여 확대를 만들어 낼 수 있고, 교육과 직업 연계까지도 꾀해볼 수 있을 것이다. 시니어 스포츠드론은 신체 및 인지 건강 증진 효과, 사회적 교류와 여가 확장을 가능케 하는 도구로 널리 쓰일 가능성을 지니고 있다.

2) 경기장과 시설 관리까지 확장되는 활용

스포츠에서 시설은 경기력과 직결되는 핵심 인프라인데 사람이 직접 확인·관리하기 어려운 영역에 드론을 적용한다면 신속하고 안전하게 점검·관리할 수 있다. 예를 들어 지붕, 조명탑, 관람석 상부 등 고위험·고소 구역의 안전 점검을 수행하고, 열화상·멀티스펙트럴 촬영으로 누수, 균열, 전기 누전, 단열 성능 저하 등 구조물 이상을 조기에 탐지할 수 있다. 또한 적외선·가시광 융합 영상을 활용해 골프장과 대형 경기장 잔디의 생육 상태, 병해·수분 스트레스, 배수 문제를 정밀 진단하고 구역별 처방을 지원할 수도 있다. 관중 동선 혼잡, 비인가 구역 침입, 화재·연기 징후 등을 실시간 모니터링하여 신속한 대응을 가능하게 할 수도 있으며 좌석 가시성 점검, 음향 반사 구역 파악, 출입 동선 검증 등 운영 데이터를 수집해 팬 경험을 체계적으로 향상시키는 역할을 수행할 수도 있다.

3) 지도자와 교육, 스포츠드론의 전문화

스포츠드론 지도자는 드론을 활용한 스포츠 활동에서 교육, 훈련, 경기 운영을 담당하는 전문 지도자를 의미하며, 드론 조종 기술과 함께 스포츠적 요소(경쟁·협동·전략)와 교육학적 접근을 결합해 참가자의 성장을 이끌어내는 역할을 담당한다. 핵심 역할은 기술 교육자, 스포츠 코치, 안전 관리자, 멘토와 상담자로 기체 운용, 전술 적용, 리스크 관리 등을 통합 수행한다. 이를 위해 입문·중급·고급의 단계별 교육과 현장 실습, 정비·데이터 분석·대회 운영 등 역할 기반 모듈을 체계화할 필요가 있다. 더불어 국가 차원의 스포츠드론 지도자 자격증 제도를 도입하고, 교육기관·협회·연맹이 표준 교재·평가·보수교육을 공동 운영해야 한다. 이처럼 스포츠드론 지도자는 스포츠 분야의 새로운 일자리를 창출하고, 교육·훈련·경기 운영의 품질을 동시에 높이는 핵심 인력으로 자리매김할 것이다.

드론은 이제 스포츠의 관람, 훈련, 운영을 동시에 바꾸는 주요 인프라로 자리매김하고 있다. 산업·일자리 차원에서도 변화가 뚜렷하다. 앞으로 스포츠드론은 단순히 기술적 보조 수단을 넘어, 스포츠산업 전반을 혁신하는 촉매제가 될 가능성이 크다. 경기장 안팎의 경험을 새롭게 정의하고, 선수와 관중 모두에게 확장된 가치를 제공하며 나아가 드론과 AI·빅데이터의 융합은 스포츠과학을 한층 더 진화시킬 것이다.

글을 쓴 황종학 박사는 인하대학교에서 전자공학 박사 학위를 취득하였으며 이후 30년 가까이 한국스포츠과학원에서 스포츠산업실 수석 연구위원 및 문화체육관광부 스포츠 R&D PD를 역임하는 등 우리나라 스포츠산업의 발전과 함께해 왔다.



가을의 열정 대학의 그라운드에서 피어나다

2025 서울권 대학축구 리그

2025 서울권 대학축구 리그가 캠퍼스의 자부심과 청춘의 열정을 한데 모아 낙엽이 물드는 서울의 가을을 축구로 물들였다. 젊음의 패기와 팀워크가 어울어지는 대학 축구의 진짜 매치, 2025 서울권 대학축구리그의 현장은 열정 그 자체였다.



Seoul-area
University

Football-club
Association



QR코드를 스캔해
2025 서울권 대학축구 리그의 뜨거운 현장을
만나 보세요.



땀과 열정으로 이어온 리그

서울시립대학교의 운동장에서 환호가 터져 나왔다. 남자부 B 리그의 우승팀이 결정된 순간이었다. 축구를 좋아하는 대학생들이 모여서 축구를 통해 화합하고 소통할 수 있도록 서울특별시체육회에서 주최하는 ‘서울권 대학축구 리그’는 3월부터 11월까지 이어지며 승점을 통해 순위가 결정되는 리그전으로 경기가 치러진다. 11년 전 시작된 리그는 현재 남자부 24개 팀, 여자부 10개 팀, 총 34개 팀이 참여하며 활발히 운영되고 있다. 참가를 희망하는 팀이 많아 정식 리그가 열리기 전 챌린지컵 대회를 열어 참가 팀을 선발한다고 하니 축구를 사랑하는 대학생들 사이에서 그 인기가 어느 정도인지 알 수 있는 대목이다. 서울권 대학축구 리그전을 주관하는 것은 SUFA(Seoul-area University Football-club Association)이다. 서울권의 대학생들로 임원진이 구성되어 있는데, 리그에 참가하는 선수도 포함되어 있어 선수들의 목소리를 리그 운영에 반영하고 있다. 러시아 월드컵이 있던 2018년에는 월드컵 거리 응원 이벤트를 개최하기도 하고 일일 코치 프로그램을 진행하기도 하는 등 축구를 사랑하는 대학생들 간의 교류와 건강한 문화 조성에 앞장서고 있다. 올해 회장직을 맡은 유수민 씨는 이전부터 SUFA에 소속되어 활동을 해온 만큼 애정이 크다. “리그가 긴 기간 치러지기도 하고, SUFA가 주관하는 메인 이벤트인 만큼 운영진 전부가 공을 들이고 있어요. 작년부터는 경기 풀 영상을 공개하고 시상식을 여는 등 참가 선수를 비롯해 많은 대학생들이 즐길 수 있도록 창구를 만들고 있어요.”

긴장을 놓칠 수 없는 경기

서울권 대학축구 리그는 2023년부터 프로축구의 승강제도를 도입해 실시하고 있다. 남자부의 경우 수준에 따라 S·A·B로 리그를 나누고 있다. 한 개의 리그당 8개의 팀이 참가하는데, 최종 8위를 기록하면 하위 리그로 강등이 되거나 B리그의 경우 향후 1년간 참가가 제한된다. A·B 리그의 1위 팀은 자동 상위 리그로 승격이 된다. 이러한 승강제도를 통해 새로운 팀의 참가를 유도하고 기존 참가팀에게 동기를 부여하고 있다. 상위 리그의 7위 팀과 하위 리그의 2위 팀이 치르는 승강 플레이오프전은 리그를 즐길 수 있는 또 다른 재미 요소이다. 여자부의 경우 단일 리그로 운영되며 10개 팀이 참여를 한다. 최종 1~3위 팀은 자동으로 내년 참가가 확정되고, 9~10위 팀은 참가 신청 시 후순위로 배정이 되는 패널리가 있는 점은 리그를 긴장감 있게 이어가는 요소이다. 여자부는 2019년 처음 경기가 치러져 남자부에 비하면 시작이 다소 늦지만 그 열기와 치열함은 남자부 못지않다. 축구에 대한 열정은 어느 팀이든 비할 수 없이 대단한데, 한 경기가 끝날 때마다 선정되는 MOM(Man of the match)에 선정되는 것은 선수들에게 더할 나위 없는 영광이다.



축구에 대한 사랑만큼은 ‘프로’

리그에 참가하는 선수들은 경기를 준비하는 동안 다른 팀의 경기에 관심을 기울이며 진지하게 이야기를 나누기도 하고, 경기 운영에 대한 아이디어를 얻어 막간 회의를 진행하기도 했다. ‘축구’ 그 자체를 즐기고 좋아하기에 자연스럽게 나오는 태도이다. 체육을 즐기는 이들에게 대회 참가는 리프레시 하고, 체육에 대한 열정을 더욱 키우는 계기가 된다. 서울권 대학교의 학생들이 총집합했기에 실력을 가늠할 수 있는 서울권 대학축구 리그는 축구인들에게 더없이 큰 이벤트이다. 무엇보다도 축구에 대한 사랑을 키우고 에너지를 나누는 장이기에 의미가 크다. 그들이 열정과 사랑으로 서울 생활체육을 선도할 그날이 기대된다.



MINI interview

SUFA 연맹 유수민 회장

올해 처음 SUFA 연맹의 회장으로서 리그를 준비했는데, 다양한 부분을 신경 써야 했지만 많은 분들이 도와주셔서 감사한 마음으로 임하고 있습니다. 올해 리그에 보내 주신 성원에 감사드리고, 내년 리그에도 많은 관심 부탁 드립니다.

성균관대학교 최민기 선수

성균축구단에서 센터백으로 활동하고 있습니다. 6라운드 경기에서 MOM으로 선정이 되었는데, 팀을 위해 열심히 땀 것이 결과로 주어져서 무척 뿌듯합니다. 앞으로도 좋은 성적을 낼 수 있도록 팀에 보탬이 되는 플레이를 이어나가겠습니다.

한국체육대학교 김성구 선수

한국체육대학교 라밤바의 주장이자 동시에 SUFA의 운영팀에서 활동하고 있습니다. 리그를 통해 주기적으로 모여 연습을 하게 되어 팀원들과의 결속력이 높아지고 있습니다. 앞으로도 팀워크가 잘 발휘될 수 있도록 주장으로서 최선을 다하겠습니다.

꿈을 향한 얼음 위의 질주

서울특별시봅슬레이스켈레톤경기연맹 김인수 회장

가공할 스피드로 얼음 위를 질주하는 스틸은 보는 이의 심장을 붙들고 뉘주지 않는다. 8년 전 평창올림픽의 신화를 써 내려간 봅슬레이·스켈레톤은 그 뒤로도 고요한 성장을 이어가고 있다. 얼마 남지 않은 2026 밀라노 동계올림픽을 위해 힘차게 달려나가는 서울특별시봅슬레이스켈레톤경기연맹의 김인수 회장을 만났다.

Q1. 서울특별시봅슬레이스켈레톤경기연맹에 대한 소개를 부탁드립니다.

A 서울특별시봅슬레이스켈레톤경기연맹은 2006년 12월 15일 발기인 총회를 시작으로 출범하였으며, 2015년 서울특별시체육회 준가맹단체 인준을 거쳐 2018년 평창동계올림픽 개최 이후 정가맹단체로 승격되었습니다. 봅슬레이와 스켈레톤은 유럽에서는 잘 알려진 반면 국내에서는 생소한 종목이었지만 발전 가능성을 보고 출범 이후 꾸준히 기반을 다져왔습니다. 평창올림픽 금메달리스트 윤성빈 선수를 고등학생 시절에 발굴·육성하여 세계 최정상급 선수로 성장시키며 하나의 결실을 맺었다고 생각합니다. 더욱 발전할 가능성이 많은 종목이기에 선수 육성에 총력을 기울이고 있습니다.

Q2. 3대에 이어 올해 4대 회장으로 연임하셨습니다. 초임 때와는 소감이 다르실 것 같습니다.

A 2021년 초선 출마 당시에는 대한체육회 체육진흥본부장 경험을 기반으로 자신감에 차 있었습니다. 종목 활성화를 위해 선수 육성에 힘을 쏟고자 했으나 홍보나 체험 기회를 만드는 일이 처음에는 쉽지 않았습니다. 단순한 운영을 넘어 연맹이 나아갈 방향을 설정하고, 점진적으로 목표를 이루어가야 한다는 책임감을 더 크게 느끼게 되었습니다. 대한민국 체육 발전에 작게나마 기여할 수 있다는 사명감으로 임하고 있습니다.

Q3. 지난 6월 서울특별시의회와 면담하셨습니다. 당시 논의된 것 중 현재 추진 중인 사안이 있을까요?

A 면담에 가장 주요하게 논의되었던 것은 실업팀 창단이었습니다. 운동에 대한 열정과 노력이 뒷받침되어도 실업팀에 가지 못한 선수들에게는 교사 자격증을 따거나 계약직 코치를 하는 길만이 남습니다. 그러나 그 실업팀마저도 수가 적은 종목의 경우 실력이 있어도 발휘할 기회가 주어지지 않습니다. 때문에 실업팀 창단은 선수 육성에 있어 무척 중요한 사안입니다. 서울특별시에서 적극적으로 협조 의사를 밝혀주셨고, 그에 더해 서울체육고등학교에 봅슬레이·스켈레톤부를 두어 고등학교-대학교-실업팀으로 훈련을 이어갈 수 있는 '삼단 연계 시스템'을 제안했습니다. 향후 서울특별시교육청과의 협의를 통해 구체화할 예정입니다.



Q4. 서울특별시봅슬레이스켈레톤경기연맹이 당면한 현안은 무엇이라고 생각하시나요?

A 무엇보다도 인지도를 높이는 것이 가장 큰 과제입니다. 봅슬레이와 스켈레톤은 레저 스포츠로 즐기기 적합한 스포츠입니다. 캐나다나 밴쿠버에서는 이미 일반 시민들이 즐길 수 있도록 체험 기회가 열려 있습니다. 속도가 적당히 날 수 있는 짧은 코스를 제작을 한다면 훈련받지 않은 사람들도 충분히 즐길 수 있습니다. 당장 실현하기에는 어렵지만 앞으로 좋은 선수를 발굴하고 인지도를 높여 더 많은 분들이 봅슬레이·스켈레톤을 접할 수 있는 기회를 만들도록 노력하겠습니다.

Q5. 앞으로의 목표는 무엇인가요?

A 썩을 티워낼 수 있도록 중학교, 고등학교를 돌아보며 유망한 선수들을 발굴할 것입니다. 서울 내의 다양한 체육 인프라와 보급망을 잘 활용하는 것도 관건일 것으로 생각이 됩니다. 동시에 생활체육 차원에서는 동호인과 일반 시민들이 즐길 수 있는 레저 스포츠로 발전시키고자 합니다. 봅슬레이·스켈레톤이 한국 동계스포츠의 저변 확대와 서울특별시 체육 발전에 기여할 수 있도록 앞으로도 정진하겠습니다.

모두를 끌어안은 체육

중구체육회

올림픽을 ‘화합의 장’이라고 하듯 체육에는 하나로 뭉뚱 뭉치게 만드는 힘이 있다. 끈끈한 중구를 만들기 위해 생활체육의 문턱을 낮추어 온 중구체육회를 만나 보았다.



‘생활’이 된 체육

1991년 창립된 중구체육회는 25개의 종목 단체를 운영하며 모두를 아우를 수 있는 포용력 있는 체육 문화를 만들어 나가고 있다. 종목 단체에는 매년 새로운 종목들이 추가되고 있는데, 최근에는 러닝 크루, 필라테스, 피클볼이 새로 가입이 되는 등 구민들이 실생활에서 즐길 수 있는 종목을 늘리는 데에 주력하고 있다. 이 바탕에는 ‘구민 모두가 즐길 수 있는 체육 환경 조성’이라는 중구체육회의 신념이 자리하고 있다. 특히 중점에 두는 것은 종목들을 균형 있게 지원하는 일이다.

구장이 부족한 종목의 경우 관내 코트의 종목 전환과 인접구와의 체육 시설 공유를 통해 주민들이 편리하게 체육을 즐길 수 있도록 여건을 마련했다. 모든 구민들을 끌어안으려는 노력은 ‘중구체육 꿈나무 진천 국가대표 선수촌 탐방’으로 이어졌다. 중구의 초등학생들을 모아 진천선수촌을 방문해 국가대표 선수들의 훈련을 직접 보고 컬링, 유도, 양궁 등을 체험함으로써 체육에 대한 흥미와 동기를 가질 수 있도록 도왔는데, 2024년에는 행사 후 2024 파리 올림픽이 개최되어 자연스럽게

mini-interview

모두가 참여할 수 있는 중구!

유승철 회장

소외되는 사람들을 하나로 모을 수 있는 힘이 체육에 있다고 생각합니다. 체육에 익숙하지 않거나 접하기 어려운 분들에게 먼저 손을 내미는 중구체육회가 되도록 앞으로도 노력하겠습니다.



관심이 증폭되는 효과가 나타나기도 했다. 인구 밀도가 낮고 고령화되어 있는 특성을 고려해 ‘찾아가는 생활체육 서비스’ 역시 시행 중이다. 8인 이상의 노인이 생활하는 곳은 신청만 하면 어디든 방문해 연령대에 맞는 실내체육시설을 지원하고 강습을 하고 있다. 구민들의 의견을 반영하려는 노력 역시 멈추지 않는데, 사업을 시행하기 전에는 사전 설문조사를 통해 구민들의 의견을 받고, 공원 리모델링 시 구민들의 의견을 수용해 공원녹지과와 협의하여 구민들이 편하게 이용할 수 있는 환경을 구축했다. 이러한 노력이 빛을 발해 종목 단체 회원뿐만 아니라 지역 주민들 역시 체육에 대한 열정을 보였다. 구민들은 “가까운 곳에서 쉽게 운동을 즐길 수 있어서 좋아요.”라며 감사 인사를 전하기도 했다.

모두를 하나로 만드는 체육

구민을 위한 헌신에 앞장선 사람은 바로 유승철 중구체육회장이다. 중구테니스협회를 위임한 유승철 회장은 당시의 경험이 지금의 중구체육회를 만들었다고 밝혔다. “중구 관내에 대사가 많습니다. 한 번은 테니스 대회에 대사들을 초청했었

는데, 인종을 뛰어넘어 스포츠로 하나 되었던 경험이 무척 인상 깊었습니다.” 그 인연을 오래 이어가 올해에는 튀르키예에서 열린 사이클 대회에 참석했다. 체육회에 대한 열정은 먼 타국에서도 발휘되어, 튀르키예 생활체육 현장을 꼼꼼히 살펴보고 중구에 적용할 만한 점들을 기억해두었다. 추후 하나씩 실현해나가는 것이 유승철 회장의 또 하나의 목표이다. 유승철 회장은 구민들을 위해 언제나 발 벗고 나섰다. 매주 월수금 신당동 마을마당에서 실시되는 ‘해달맞이 체조교실’에, 처음 부임하고 2년 동안 빠짐없이 참여했다. 구민들과 직접 얼굴을 맞대고 이야기를 나누며 실효적인 사업이 무엇인지를 깨달았다고 유승철 회장은 밝혔다. “해달맞이 체조교실’에 참여해 가장 좋은 점이 이웃을 알게 된 것이라는 말을 들었을 때 제가 앞으로 어떤 길을 걸어야 하는지 보았습니다. 누구도 고독하지 않은, 함께하는 중구를 만들어야겠다는 다짐이 지금까지 저를 움직이게 만든 원동력이 되었습니다.” 주민들의 곁에서 함께하는 유승철 회장의 앞으로의 목표는 다문화 가정이나 방과 후 혼자 있는 어린이를 대상으로 하는 체육 프로그램을 만드는 것이다. “체육에는 하나로 뭉치게 만드는 힘이 있다고 생각합니다. 진실로 구민들이 즐길 수 있는 체육 환경이 조성된다면 살기 좋은 중구, 살고 싶은 중구가 될 것이라는 믿음으로 앞으로도 최선을 다하겠습니다.” 유승철 회장을 필두로 오로도 구민들을 위해 헌신하는 중구체육회의 앞날이 기대된다.

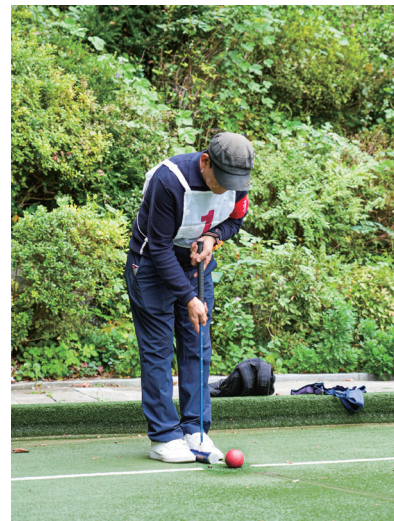


스틱을 왼 손끝에 긴장이 흐르고, 공이 굴러가는 궤적에 따라 희비가 엇갈린다. 중구의 게이트볼장은 오늘도 활기로 가득하다.

중구의 중심에서 ‘스포츠로 하나된 우리’를 실현시켜나가는 중구게이트볼동호회를 만나 보았다.

잔디밭 위의 치열한 두뇌 싸움

중구게이트볼동호회



전략과 팀워크의 스포츠, 게이트볼

비가 그친 다음날, 중구의 장충단공원에 마흔여 명의 사람이 모였다. 저마다 손에 스틱을 하나씩 든 이들은 중구게이트볼 동호회 회원들이다. 6월부터 이어진 ‘생활체육동호회 리그전’을 위해 모인 회원들은 진지한 얼굴로 공을 치기 시작했다. 본격적인 리그전 시작 전 개인 연습을 하는 것이다. 서울특별시 체육회 공모사업 지원을 받아 올해 처음 열린 ‘생활체육동호회 리그전’은 진작 하지 않은 것이 아쉬울 정도로 회원들의 반응이 뜨겁다.

1947년 탄생한 게이트볼은 T자 모양 스틱으로 공을 쳐서 3개의 게이트를 통과시키고 마지막에 골폴(막대기)을 맞추는 경기이다. 장비는 골프와 유사하지만 공을 맞춰 구멍에 넣고 자리를 이동시키는 등의 방식은 포켓볼과 비슷하다. 그래서인지 당구나 포켓볼을 즐기던 사람들이 게이트볼에서도 뛰어난 실력을 보인다고 한다. 기본적으로 한 팀에 5명으로 구성이 되지만 꼭 그 수를 채우지 않아도 상대팀과 팀원

수가 맞기만 하다면 경기를 할 수 있는 유동성이 게이트볼의 가장 큰 장점. 공에는 1~10번까지 숫자가 부여되는데, 두 개의 팀은 각각 홀수와 짝수를 맡아 번갈아 공을 친다. 게이트를 하나 통과시킬 때마다 1점을 얻으며 마지막에 골폴을 명중하면 2점을 획득한다. 언뜻 보면 자신의 공에만 집중하면 되는 것처럼 여겨지지만 상대팀의 공을 맞춰 아웃시키기도 하고 같은 팀의 공을 맞춰 유리한 자리로 이동시키기도 하는 등 상호 작용이 뛰어나다. 다른 팀 혹은 같은 팀의 공을 맞추는 행위를 ‘스파크 히트’라고 하는데, 맞춘 공을 자신이 원하는 방향으로 보내기 위해 그에 따른 전략이 요구된다. 이때 맞춘 공에 자신의 공을 딱 붙인 뒤 발로 눌러 고정하고, 자신의 공을 스틱으로 쳐 맞춘 공을 이동시킨다. 그 뒤 다시 자신의 공을 친다. 차례가 되었을 때 10초 안에 공을 쳐야 하기에 경기의 흐름을 집중력 있게 읽어내고 순간순간 전략을 생각해내야 하는 고도의 머리 싸움이다.



눈과 비도 막지 못하는 열정

중구게이트볼동호회는 2001년 창단하여 25년의 역사를 지닌 전통 있는 동호회이다. 작년에 열린 제10회 8.15광복기념 서울특별시 게이트볼대회에서 초급자부 우승과 제11회 여성의날 기념 게이트볼대회에서 여성부 준우승을 거둔 게이트볼의 강자이기도 하다. 회원은 무려 140여 명으로, 6개의 클럽으로 구성되어 있다. 이렇게 많은 이들이 게이트볼을 애호하게 된 배경에는 박성춘 회장의 주도하에 운영되는 ‘생활체육교실’이 있다. 박성춘 회장은 매주 화, 목에 열리는 생활체육교실에서 직접 지도하며 더 많은 구민들이 게이트볼의 재미를 알고 즐길 수 있도록 힘쓰고 있다. 그것이 효과를 발휘해 그가 회장직에 취임한 2020년에 비해 회원 수가 4배 이상 늘었다. 그와 함께 평균 연령을 낮추는 데에도 성공했는데, 5년 전에는 70대 후반의 회원이 대다수였지만 현재 중구게이트볼동호회의

평균 연령은 60대 후반이다. 게이트볼은 노령 인구만이 즐기는 스포츠라는 인식을 타파한 것이다. 박성춘 회장은 기존에 중구게이트볼동호회에서 활동하며 느낀 점들이 동호회 운영에 도움이 되었다고 말했다. “게이트볼은 남녀노소 누구나 관계없이 즐길 수 있는 스포츠인데 잘못된 인식으로 인해 게이트볼의 재미가 알려지지 않은 것이 안타까웠습니다. 특히 고도의 전략이 요구되는 만큼 어렸을 때부터 시작하면 두뇌 발달에 큰 도움이 됩니다. 앞으로도 홍보 활동을 활발히 해 동호회의 평균 연령을 낮추고 인식을 개선하는 데에 기여하고 싶습니다.”

중구게이트볼동호회의 눈에 띄는 점은 회원들의 참여율이 높다는 것인데, 이를 위해 중구 내 4개의 게이트볼장은 어떤 클럽의 회원이든 방문이 가능하도록 문을 열어두고 있다. 특정 클럽이 게이트볼장을 독점하지 않는 시스템을 통해 접근성과

개방성을 높인 것이다. 게이트볼을 시작한 지 3년이 되었다는 김영옥 회원은 거의 매일 구장을 찾아 게이트볼을 즐긴다고 한다. “게이트볼의 가장 큰 장점은 인원수에 상관 없이 경기를 할 수 있다는 점이에요. 혼자 있다면 연습을 하면 되고, 인원이 많아도 게임이 가능하거든요. 강우량이 많지만 양다면 비가 와도 할 수 있어서 많은 회원들이 우비를 입고 게이트볼을 즐기고, 눈이 오면 함께 제설 작업을 한 뒤 게임을 합니다.” 중구게이트볼동호회 회원들의 바람은 같다. 더 많은 이들이 게이트볼로 하나 되기를 바란다는 점. 마음을 모아 정진하는 중구게이트볼동호회의 앞날이 기대된다.



MINI interview

앞으로도 책임감으로
동호회를 이끌어
나가겠습니다.



오춘선 사무장

2021년에 동호회 활동을 시작했으니 어느덧 5년 차가 되었어요. 지인을 따라 시작했다가 정착하게 되었는데 좋은 기회로 사무장까지 맡게 되었답니다. 게이트볼은 세대를 아우르는 스포츠예요. 앞으로 아들, 손자와도 함께 게이트볼을 하는 날이 오기를 바라고 있습니다.

게이트볼을 통해
스포츠의 새로운
재미를 알게 됐어요.



김철수 회원

이전에는 축구나 등산을 꾸준히 했어요. 게이트볼을 먼저 하던 아내를 따라 시작하게 되었는데, 역동적인 종목과는 다른 매력에 푹 빠지게 되었어요. 작년과 올해 8.15광복기념 서울특별시 게이트볼대회에 참가한 것이 특히 기억에 남아요. 앞으로도 건강히 동호 활동을 이어가며 좋은 성적을 거두고 싶어요.

회원들과의 끈끈한
관계가 제 원동력
입니다.



김영옥 회원

장충단공원을 산책하다 우연히 ‘생활체육교실’ 플래카드를 보고 게이트볼을 시작하게 되었어요. 박성춘 회장님의 꼼꼼한 지도가 게이트볼 입문에 큰 도움이 되었죠. 함께 게이트볼장에 모여 이야기를 나누고 교류하는 것도 큰 즐거움이에요. 이제 게이트볼은 제 일상에서 빼놓을 수 없게 되었습니다.

사라예보-서울-아테네... 한국 탁구의 신화는 계속된다

‘국민여동생’으로 불리는 탁구스타 신유빈의 인기가 식지 않고 있다. 탁구는 1958년 아시안게임 정식 종목으로 채택이 되었고, 뒤이어 1988년 올림픽 정식 종목이 되며 주요 국제대회에서 빼어난 성적으로 한국스포츠를 빛낸 효자종목이다. 신유빈에 앞서 한국 탁구를 빛낸 레전드 5명을 되돌아봤다. 포인트 순위에 인지도, 탁구계 의견, 필자의 주관적인 판단을 더해 순위를 매겼다.

순위	독자 순위	전문가 순위
1	현정화	현정화
2	유승민	유남규
3	신유빈	유승민
4	김택수·장우진	양영자
5	유남규	이에리사



유병철 기자의 한국 탁구 레전드 성적 비교

종합순위	레전드	올림픽	세계선수권	아시안게임	아시아선수권	총메달수	포인트(순위)
1	현정화	금1 동2(6.4)	금4 은3 동2(18.3)	금2 은2 동2(7.2)	금5 은1 동2(6.1)	25	38.0(1)
2	유남규	금1 동3(7.6)	금1 은1 동4(8.1)	금3 은6 동3(13.8)	금2 은3 동1(3.8)	28	33.3(2)
3	유승민	금1 은1 동1(7.2)	동2(1.8)	금1 은3 동1(5.6)	은1 동2(1.1)	13	15.7(6)
4	양영자	금1(4.0)	금1 은3 동2(9.3)	금1 은1 동4(5.4)	금2 은1 동1(2.8)	17	21.5(4)
5	이에리사	-	금1 은2(6.0)	-	금3(3.0)	6	9.0(7)

* 금메달 기준 올림픽은 4점, 세계선수권 3점, 아시안게임 2점, 아시아선수권 1점

(필자의 주관적인 기준에 의거함)

** 금메달을 100으로 할 때, 은메달은 50%, 동메달은 30% 적용

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

01

다시 나오기 힘든 탁구여왕 현정화

현정화는 전성기에 지금의 신유빈을 능가하는 국민적 인기를 누렸다. 특유의 빠른 전진속공형 탁구로 최강 중국을 꺾고 세계 정상에 올랐으니 탁구를 넘어 한국 최고의 스포츠스타 중 한 명이었다. 현정화는 올림픽·세계선수권·아시안게임·WTT 시리즈 4대 주요 국제대회에서 모두 금메달을 따는 등 호성적을 냈고, 특히 세계선수권에서 강했다. 탁구에서 세계선수권은 중국 선수들의 출전이 더 많아 올림픽보다 어렵다고 평가된다. 이 대회에서 현정화는 단체전, 단식, 복식 그리고 혼합복식까지 가능한 최대치인 4개 종목에서 모두 금메달을 땀다. 이른바 세계선수권 그랜드슬램을 달성한 것이다. 4개 주요 대회에서 38.0점을 얻은, 대단한 기록을 보유한 선수이기도 하다.

02

발트너와 어깨를 나란히 한 ‘한국의 탁구황제’ 유남규

유남규 역시 4개 주요대회에서 금메달을 수확했다. 그의 탁구는 ‘기술탁구’다. 예측불허의 서브 기술, ‘피돌이’라는 별명에 걸맞게 상대를 혼드는 경기 운영은 역대 최고로 평가받는다. 그는 탁구의 꽃이라는 남자단식 부문에서 올림픽과 아시안게임의 정상에 올랐다. 특히 1988 서울 올림픽 금메달은 탁구가 처음으로 정식 종목으로 채택된 까닭에 ‘올림픽 초대 챔피언’으로 이름을 남겼다. 세계선수권에서는 약세를 보였지만 1989 도르트문트 세계선수권에서 현정화와 함께 혼합복식 정상에 올랐다. 유남규의 성적은 중국의 강호들은 물론, 발트너, 페르손 등 유럽 레전드들의 전성기에 나왔기에 더욱 가치가 있다. 4개 주요대회에서도 33.3점을 기록한 바 있다.

03

탁구스타를 넘어 스포츠행정가로 유승민

유승민은 선이 굵은 선수 생활을 했다. 4번의 올림픽에서 1~4위를 기록했는데, 2004 아테네올림픽 남자단식 금메달은 탁구 역사에 남을 명승부였다. 그가 ‘발탁구’의 대명사인, 라켓의 단면만을 사용하는 오른손 펜홀더(일본식)를 사용했기에 한 시대의 마지막을 장식한 주인공이 됐다(요즘은 펜홀더를 사용하지 않는다). 2002 부산 아시안게임에서는 선배 이철승과 짝을 이뤄 복식 정상에 올랐다. 은퇴 후 유승민은 2016년 국제올림픽위원회(IOC) 선수위원으로 뽑혔고, 이후 대한탁구협회장과 대한체육회장으로 당선됐다. 스포츠판 ‘선거의 사나이’라고 할 수 있다. 향후 국내는 물론 국제 스포츠 무대에서 스포츠행정가 및 외교관으로 왕성한 활동이 기대된다.

04

녹색 테이블의 전도사 양영자

지금은 많이 잊힌 듯하지만 양영자는 현정화, 유남규와 함께 4개 주요대회에서 모두 금메달을 딴 3명 중 한 명이다. 21살이던 1983년, 도쿄 세계선수권에서 여자 단식 은메달을 따내며 혜성과 같이 등장한 양영자는 이후 후배 현정화와 짝을 이뤄 원조 ‘환상의 복식조’를 구성해 1987 뉴델리 세계선수권과 1988 서울 올림픽을 제패했다. 양영자가 있었기에 현정화가 나왔다는 말이 나올 정도. 1986 서울 아시안게임 여자 단체전 우승의 주역이기도 하다. 경기 스타일은 차분한 인상과는 다르게 남성적인 드라이브 전형. 간염으로 몸이 약했지만 이를 극복했으며, 은퇴가 빨랐던 탓에 1990년 이후 국제대회 성적이 없지만 1980년대에만 21.4점을 기록했다.

05

사라예보 신화에서 교수, 태릉선수촌장, 국회의원까지 이에리사

1973년 4월 10일 새벽, 유고슬라비아의 사라예보에서 대한민국 건국 후 첫 구기종목 세계 제패의 승전보가 날아들었다. 주역은 세계선수권 단체전 단식경기에서 19전 전승을 기록한 19세 막내 이에리사였다. 이에리사는 1970 아시아선수권에서 16세의 어린 나이에 단체전, 여자복식, 혼합복식에서 3관왕에 오르며 신화를 예고했다. 국내에서도 종합선수권 단식 7연패(1969~1975년)를 달성했는데 이는 아직도 깨지지 않고 있다. 경기 스타일은 당시 여자선수로는 보기 드문 오른손 펜홀더 드라이브 전형. 첫 여성 국가대표팀 감독(1976년), 첫 여성 태릉선수촌장(2005년), 여성 체육인 최초의 국회의원(2012년)을 지내며 탁구 역사에서는 절대 빼놓을 수 없는 레전드가 됐다.

글을 쓴 유병철 기자는 <일간스포츠>, <스포츠투데이>, <헤럴드스포츠> 등에서 스포츠기자로 일했으며, 현재 <더팩트>의 전문기자로 활동 중이다. 현장경험만으로는 부족하다고 느껴 스포츠미디어, 스포츠사회학을 공부해 박사학위를 받았다. 탁구는 기자에 앞서 열혈동호인. 2021~2023년 한국프로탁구리그(KTTL)의 사무처장을 맡아 잠시 스포츠행정을 경험하기도 했다. 탁구는 최고의 생활체육 종목이기에 가능한 많은 사람들이 즐겼으면 좋겠다고 늘 생각한다.

럭비, 온몸으로 부딪쳐 길을 열어라

지난 제106회 전국체육대회에서 배재고등학교 럭비부가 금메달을 목에 걸었다. 93년의 역사를 자랑하는 럭비 강호 배재고등학교 럭비부는 인근 초등학교에서 재능나눔을 하며 럭비 사랑을 실천하고 있다. 오늘은 서울시 럭비 클럽을 위해 팔을 걷어붙였다. 그 뜨거운 현장을 담아 보았다.



QR코드를 스캔해 배재고등학교 럭비부와
서울시 럭비 클럽이 함께한 현장을 만나 보세요.

배재고등학교 럭비부 × 서울시 럭비 클럽



럭비 내리사랑

하늘이 높고 청명한 어느 날, 배재고등학교의 운동장에 학생들이 모였다. 배재고등학교 럭비부(이하 배재고 럭비부)와 서울시 럭비 클럽의 학생들이다. 서울시 럭비 클럽은 인근의 초·중학생들을 대상으로 운영되는 스포츠클럽으로, 자발적인 스포츠 참여와 건전한 체육 문화 조성에 기여하고 있다. 서울시 럭비 클럽의 학생들 중 럭비 선수를 꿈꾸며 배재고 럭비부로 진학하는 경우도 있는 등 서울시 럭비 클럽은 학생들에게 다양한 진로를 열어주고 협동심과 활력을 키워주고 있다. 오늘은 서울시 럭비 클럽에게 배재고 럭비부가 럭비를 알려주는 시간을 갖기 위해 한자리에 모였다. 그들은 처음 만나는 사이

가 아닌 듯 만나자마자 반갑게 인사를 나누었다. 서울시 럭비 클럽의 수업이 배재중학교 운동장에서 진행이 되기에 배재고 럭비부 학생들이 오며 가며 조언을 해주기도 했던 것.

“제가 배재중학교를 다닐 때도 같이 운동장을 쓸 때면 함께 훈련을 하기도 하고 선배님들이 기술을 알려주시기도 했어요.” 최예준 선수의 말처럼 배재고 럭비부는 후배들을 이끄는 일에 앞장선다. 매년 있는 양정고등학교와의 정기전을 앞두고 졸업생들이 학교를 찾아 함께 훈련하기도 한다고. 배재고 럭비부는 선배들의 내리사랑을 전파하며 럭비에 대한 열정과 애정을 공고히 다지고 있었다.

럭비 앞에서는 진지하게

수업은 몸풀기로 시작되었다. 원 모양으로 둘러서서 간단한 체조를 한 뒤 기본기 훈련이 시작됐다. 매일 훈련을 한다는 두 팀은 감독의 지시하에 일사불란하게 패스 연습을 시작했다. 그 다음은 돌파 훈련. 한 사람은 공을 들고 돌파하고, 다른 사람은 그를 막는 것이다. “기대지 말고 밀고 나가. 상대가 너를 잡을 수 없게 만들어야 해.” 서울시 럭비 클럽의 학생이 돌파하는 모습을 지켜보던 배재고 럭비부 선수들은 진지한 얼굴로 조언을 해주었다. 서울시 럭비 클럽의 학생들은 선배의 말을 귀담아들으며 바로 응용해보기도 했다.

배재고 럭비부는 1932년 창단된, 긴 역사를 지닌 전통 있는 럭비 강자이다. 작년인 2024년, 전국체육대회 고등부 우승을 거두고 올해 2연패를 달성했다. 그 외에도 제78회 종별럭비선수권대회, 제36회 대통령기전국럭비대회에서 2연패를 기록했으며, 제39회 충무기전국럭비선수권대회에서도 우승을 하며 막강한 실력을 뽐냈다.

배재고 럭비부 장운기 감독은 “무엇보다도 선수들의 단합이 이루어낸 결과입니다. 잘 따라와 준 선수들에게 고마운 마음 뿐이죠.”라며 학생들에 대한 애정을 밝혔다.





한 몸처럼 움직이는 우리는 팀!

배재고 럭비부 선수들은 뛰어난 협동심을 보였다. 다음 훈련은 스크럼이었는데, 각 팀의 선수들이 마주 보고 서서 머리와 어깨를 맞대고 힘을 겨뤄야 하기에 팀워크가 중요한 세트피스이다. 감독의 신호에 맞춰 대형을 짜고 스크럼을 하는 배재고 럭비부 선수들은 한 몸인 양 움직였다. 이어진 라인아웃(경기장 바깥으로 나간 공을 받기 위해 한 명의 선수를 다른 선수들이 높게 들어 올리는 방법) 훈련에서도 마찬가지. 서울시 럭비 클럽이 뒤를 이어 라인아웃을 해보았지만 들어 올려지는 선수의 몸이 높게 띄워지지 않았다. “다리를 붙이고 고정을 해야 해. 시작할 때는 네가 뛰어 줘야 들어 올릴 수 있어.” 배재고 럭비부 선수들이 너나 할 것 없이 적극적으로 가르침을 전했다. 그리고 세 번째 시도에서 함성이 터져 나왔다. “그렇지!” 배재고 럭비부 선수들은 자신이 성공한 마냥 크게 기뻐하며 박수를 쳤다.

“선배님들에게 받은 가르침을 이번 기회를 통해 후배들에게 전할 수 있어서 뿌듯해요.”



“자, 7대 7 해보자.” 장운기 감독의 말에 선수들이 운동장 가운데로 뛰어갔다. 7대 7은 실전처럼 돌파 연습을 할 수 있는 방법이다. 수비를 맡은 배재고 럭비부 선수들이 돌파하는 서울시 럭비 클럽 학생의 앞을 가로막고, 공격을 시도하던 학생은 공을 끌어안고 넘어졌다. 일부러 넘어진 것처럼 보이는데, 럭비는 몸을 부딪쳐 돌파해야 하는 만큼 넘어지는 방법도 중요하기 때문. 공을 따라 움직이는 선수들의 움직임은 유려한 파도와 같다.

7대 7 연습을 마친 선수들은 가쁜 숨을 골랐다. 격렬한 연습에도 럭비에 대한 열의는 사그라들지 않았다. 배재고 럭비부 선수들은 적극적으로 조언을 하며 훈련이 끝난 후에도 럭비에 대한 교류를 이어갔다. 고아준 선수는 “선배님들에게 받은 가르침을 이번 기회를 통해 후배들에게 전할 수 있어서 뿌듯해요.”라며 즐거운 얼굴로 말했다. 럭비를 통해 인연을 맺은 두 팀이 앞으로도 힘찬 전진을 이어나갈 수 있기를 바란다.



오늘의 코치

**배재고등학교 럭비부
장운기 감독**

배재고등학교 럭비부는 1932년 창단된 우리나라 럭비 역사의 산증인이다. 현재 34명의 선수들로 이루어져 있다. 국가대표인 강순혁 선수를 배출하였다. 전국체육대회에서 작년에 이어 올해 2연패를 달성했으며, 작년에만 4개의 대회에서 17승 1패라는 놀라운 성적을 기록했다.

겨울 즐기고 싶은 사람 여기 모여라!

계절을 향유하는 방법은 저마다 다르다. 누군가에게 겨울은 따뜻한 방 안에 앉아
굴을 까 먹는 것일 테고, 다른 누군가에게는 눈사람과 아름다움의 계절이기도 하다.
겨울을 온몸으로 느끼는 것 역시 겨울을 만끽하는 방법 중 하나이다. 즐거운 기억을
하나하나 쌓다 보면 모든 계절을 사랑하게 되지 않을까. 우선 겨울을 사랑해보자.

겨울에는 마음을 술렁이게 만드는 낭만이 있다. 맛잡은 두 손, 따뜻하고
달달한 봉어빵, 겨울을 환하게 밝히는 크리스마스. 무엇보다도 겨울을
풍성하게 만들어주는 것은 겨울 스포츠다. 언덕을 오르느라 발개진 얼
굴을 찬 바람으로 식히며 내려오는 썰매, 매끈한 빙판 위를 자유롭게 누
비는 스케이트, 아름다운 설산의 풍경과 속도감을 동시에 즐기는 스키.
겨울을 더욱 특별하게 즐기고 싶다면 12월에 열리는 서울윈터페스타에
주목하자. 전통과 현대, 예술과 기술, 도시와 자연 등 빛을 주제로 다양
한 서울의 모습을 담은 서울윈터페스타는 서울광장스케이트장, 라이트
축제, 타종 행사 등 겨울의 긴 밤을 밝히는 특별함으로 가득하다. 광화문
과 시청 일대에서 펼쳐지는 행사를 따라 산책하면 추운 밤도 따스하게
느껴질 것이다. 서울광장 스케이트장을 포함해 서울 시내에서 겨울 스포츠를 즐길 수 있는 공간 네 곳을 소개한다.



추억 만들러 가자! 뚝섬한강공원 썰매장

7호선 뚝섬유원지역 2번 출구에서 내리면 5분 만에 동심 세상에 도착할 수 있다. 하얀 눈이 깔린 기다란 언덕을 따라 튜브를 탄 사람들이 내려온다. 까르르, 웃음소리가 가득하다. 도심 한가운데에서 눈썰매를 즐길 수 있는 뚝섬한강공원 썰매장은 아이들의 손을 잡고 가족끼리 방문하거나 친구와 추억을 쌓기 위해 모인 사람들로 가득하다. 슬로프(언덕)는 경사에 따라 일반용과 어린이용으로 나누어 안전을 확보하고 대기줄을 분산했다. 눈썰매장 앞에는 쌓인 눈을 치우지 않고 그대로 둔 눈놀이동산이 있어 눈을 가지고 놀거나 미끄럼틀을 탈 수도 있다. 한편에는 바이킹, 유로번지, 스타스피드와 같은 놀이기구가 있어 별도의 금액을 지불하면 스릴을 즐길 수도 있고, 빙어 잡기 체험도 가능해 다양한 체험을 통해 잊지 못할 추억을 쌓기 좋다.

주소 서울특별시 광진구 자양동 112

일자 2025년 12월 중 개장 예정

시간 9:00~17:00

요금 6,000원



널찍한 언덕을 시원하게 내려가는 잠원한강공원 썰매장

수영장을 개조해 만든 잠원한강공원 썰매장 역시 지하철역과 인접해 차가 없어 방문하기 좋다. 잠원역 4번 출구로 나와 15분가량 걸으면 도착한다. 뚝섬한강공원 썰매장과 같이 어린이용과 일반용으로 슬로프가 나뉘어 있어 줄이 분산되는 효과가 있는데, 그에 더불어 슬로프의 너비가 넉넉해 줄이 금방 줄어들어 여러 번 썰매를 타기에 좋다. 마찬가지로 안전요원이 배치되어 있어 안심하고 썰매를 즐길 수 있는 것도 장점이다. 익히 아는 넓은 판자 모양의 썰매가 별도로 마련되어 있어 평지에서 놀 수도 있다. 마찬가지로 빙어 잡기 체험이 가능하고 놀이기구가 있어서 여러 재미를 동시에 즐길 수 있다. 이번 겨울에는 한강을 바라보며 썰매를 타는 특별한 경험을 해보자.

주소 서울특별시 서초구 잠원로 145-57

일자 2025년 12월 중 개장 예정

시간 9:00~17:00

요금 6,000원



겨울철 서울의 명물 서울광장스케이트장

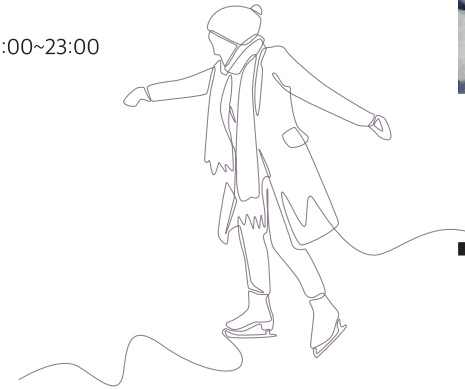
서울의 스케이트장 하면 많은 사람들이 '서울광장스케이트장'을 떠올릴 것이다. 서울특별시체육회에서 운영하는 서울광장스케이트장은 서울 시민들이 부담 없이 이용할 수 있도록 저렴한 비용을 유지하고 있다. 어린이용 스케이트장과 일반 스케이트장 두 개로 나누어 어린이들이 안전하게 이용할 수 있도록 시설을 갖추고 있으며, 그 외에도 야외 휴게소, 물품보관소, 화장실이 있어 시민들의 편의를 배려하고 있다. 오전 10시부터 한 시간 단위로 이용이 가능하며, 한 회차 당 최대 600명 수용이 가능하다. 온라인 예매와 현장 예매 모두 가능해 꼭 방문하고 싶은 날 놓치지 않을 수 있고, 즉흥적으로 스케이트를 즐길 수도 있다. 올해 겨울에는 야경을 바라보며 도심 한가운데서 스케이트를 타는 낭만을 만끽해보는 건 어떨까?

주소 서울특별시 중구 을지로1가 세종대로 110

일자 2025년 12월 중 개장 예정

시간 일~금 10:00~21:30 / 토·공휴일 10:00~23:00

요금 1,000원



사계절 언제나 스케이트를 탈 수 있는 목동아이스링크

목동야구장 옆에 위치한 목동아이스링크는 실내 빙상장으로, 날씨나 계절에 관계없이 스케이트를 탈 수 있어 서울 시민들에게 오랫동안 사랑을 받아왔다. 일반 개장 시간에 자유롭게 빙판 위를 달릴 수 있지만 사전 신청을 통해 특활 강습을 들을 수도 있다. 초등학교, 중·고등학교, 일반으로 나뉘어 신청을 받고 있는데, 금액은 성인 기준 1인당 7,500원이다. 시설 내에 매점이 있어 스케이트를 타다 허기가 지면 배를 채울 수 있고, 50분에 한 번씩 빙상 정비를 실시해 빙판의 질을 유지하고 있다. 장갑을 별도로 판매하고 있어 깜빡 잊었더라도 상심하지 말자. 주말에는 붐비는 편이니 평일에 방문하는 것도 작은 팁.

주소 서울특별시 양천구 안양천 939

시간 월~금 14:10~18:00 / 토·일·공휴일 12:10~18:00

요금 성인 4,000원 / 청소년 3,500원 / 어린이 3,000원



스포츠 룰, 어렵지 않아요 만화로 배우면 되니까!

90년대 생에게 『그리스로마신화』와 『삼국지』를 읽었냐고 물어 본다면 90%는 ‘그렇다’고 말할 것이다.

바로 만화로 말이다. 만화는 이야기나 정보를 쉽게 받아들이는 방법 중 하나이다.

글로 읽으면 헛갈리는 룰을 쉽게 익힐 수 있는 스포츠 만화를 통해 다양한 스포츠의 매력을 접해 보자.



야구

“대체로 스포츠란 이긴 시합보다
진 시합에서 더 많은 것을
배우는 법이니까.”

『H2』

아다치 미츠루 작가

야구에 푹 빠진, 일명 ‘야빠’를 대량 생산해낸 스포츠답게 야구를 다루는 만화는 많다. 그러나 아다치 미츠루의 야구 만화는 뭔가 다르다. 우선 가장 중요한 야구에 대한 이야기를 따라가 보면, 주인공인 쿠니미 히로는 중학생 때 야구부를 지역대회 우승으로 이끄는 등 뛰어난 실력으로 활약했는데, 의사로부터 더 이상 야구를 할 수 없다는 진단을 받고 좌절하여 야구부가 없는 고등학교로 진학을 한다. 그러나 진단을 내렸던 의사가 돌팔이인 것이 밝혀지며 다시 히로는 고시엔(일본 고교 야구 대회)에 대한 꿈을 키워간다. 평범한 줄거리이지만 『H2』에는 의사가 돌팔이었다는 다소 황당한 설정마저 유머로 받아들이게 만드는 능청스러움이 있다. 스포츠 만화를 빙자한 순정 만화라는 이야기를 들을 정도로 심리를 섬세하게 다루는 것이 특징인데, 특히 아슬아슬한 사각관계는 만화를 손에서 떼어놓을 수 없게 만드는 요소이다.

추천 한마디

- 스포츠 만화와 순정만화를 동시에 즐기고 싶다면 꼭 읽어야 할 수작.
- 명대사가 많고 상황과 대화의 여백을 통해 여러 가지를 말한다.



미식축구

“이 세상에 무적이란 건 없어!!”

『아이실드21』

이나가키 리이치로 작가, 무라타 유스케 작화

미식축구라는 흔치 않은 소재를 다룬다는 점으로 시선을 끄는 『아이실드21』은 종목의 희소성만으로 인기를 얻은 것이 아님을 당당히 증명해낸다. 스토리는 평범한, 찌질하기까지 한 주인공이 숨겨진 능력을 깨닫고 성장해 나가는, 소년만화의 정도(正道)를 밟는다. 주인공인 코바야카와 세나는 작은 체구 탓에 자주 불량학생들의 표적이 되었는데, 그들을 피해 다니며 발이 빨라졌다. 이를 눈여겨본 미식축구부 쿼터백이자 동급생인 히루마 요이치에 의해 미식축구부에 가입을 하고, 우연한 기회로 재능이 있다는 사실을 알게 되어 등번호 21번의 러닝백(공을 가지고 질주해 득점하는 포지션)으로 활약을 한다. 미식축구는 거대한 보호구와 과격한 플레이가 상징적이지만 전략이 중요한 스포츠이다. 『아이실드21』은 미식축구의 두뇌 싸움을 심도 있게 다루며 현실의 기술을 만화적 연출로 보여줌으로써 미식축구를 보다 재미있게 익힐 수 있게 돕는다.

추천 한마디

- 색다른 스포츠를 접하고 싶다면 꼭 읽어볼 것.
- 만화적 연출이 뛰어나 그림을 보는 재미가 쏠쏠하다.



“환경을 탓하지 않아.
지금 내가 할 수 있는 걸 한다.”

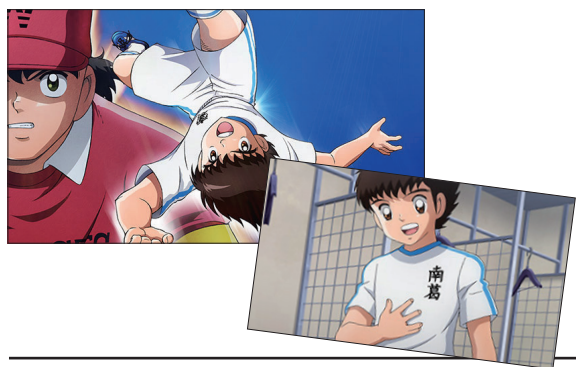
『카페타』

소다 마사히토 작가

어머니를 여의고 아버지와 단둘이 사는 주인공 타이라 카페타가 유일하게 흥미를 가지는 것은 바로 자동차이다. 생계 유지 탓에 아들과 시간을 거의 가지지 못하는 카페타의 아버지는 그런 카페타를 가엾게 여기는데, 어느 날 어린아이가 탈 수 있는 카트를 보고 카페타에게 선물한다. 카트에 폭 빠진 카페타는 뛰어난 재능을 보이고 아버지가 선물해준, 성능이 좋지 못한 카트를 끌고 대회에 출전해 최고의 선수로 손꼽히는 나오미를 추월한다. 『카페타』는 카트-F4(주니어 포뮬러)-F3-F2(GP2)-F1 순으로 모터스포츠의 계단을 밟아가는 과정을 세밀하게 보여 준다. 레이싱에서 펼쳐지는 작전과 선수들의 심리, 레이싱 중 일어날 수 있는 여러 사고를 현실적으로 다루고 있어 호평을 받는다. 특히 초중반부의 폭풍처럼 몰아치는 이야기와 몰입감은 단연 최고로 꼽을 수 있다.

추천 한마디

- 재능으로 모두를 압도하는 주인공을 통해 대리만족을 느낄 수 있다.
- 몰입감이 뛰어나 책장을 넘기는 손을 멈출 수 없을 것이다.



“꿈은 반드시 이루어진다.
포기하지 않는다면!”

『캡틴 츠바사』

타카하시 요이치 작가

축구 만화의 고전 『캡틴 츠바사』는 초등학교생인 오오조라 츠바사가 축구에 대한 열정과 재능을 펼쳐 나가는 이야기를 담고 있다. 츠바사는 새 동네로 이사를 간 뒤 축구를 사랑하는 친구들과 그리고 세계 최고의 축구 선수인 로베르토 혼고를 만나 축구에 대한 재능을 키워간다. 초등학교에 이어 중학교를 거치며 다양한 동료를 만나 우애를 기르고 경쟁을 통해 성장하는 과정을 그리고 있다. 이는 시리즈물로, 본편인 『캡틴 츠바사』는 중학생인 츠바사가 브라질로 유학 가는 것으로 끝이 난다. 스승과 라이벌을 만나고 경쟁해 나가는 과정은 예상 가능하지만 안정적인 전개로 읽는 이를 사로잡는다. 책장이 술술 넘어가 편하게 읽기 더없이 좋은데, 연재를 시작한 지 40년이 넘는 장수 만화로 권수가 많아 시간을 보내기에 적합하다.

추천 한마디

- 나른한 어느 주말, 지루함에 하품을 하던 중이었다면 주목!
- 익숙한 스토리 라인은 심리적인 안정감을 주어 편하게 읽기 좋다.



“레이스는 끝날 때까지
아무도 모른다.
마지막까지 포기하지 마.”

『갭쟁이 페달』

와타나베 와타루 작가

『갭쟁이 페달』은 로드레이스를 다룬다. 주인공인 오노다 사카마치는 애니메이션 덕후이자 자전거에 천부적인 재능을 지닌 고등학생이다. 버스비를 아끼기 위해 왕복 90km를 자전거로 통학하며 저도 모르게 체력까지 길러진 상태이다. 물론 소년 만화가 대체로 그러하듯 본인은 인지하지 못하고 있다. 사카마치는 고등학교에 진학해 애니메이션 연구부를 만들고자 하지만 실패하고, 그의 재능을 알아본 전학생 나루코의 추천으로 자전거부에 들어가 숨겨진 재능을 발견하게 된다. 재능을 발굴해낸 것에서 멈추지 않고 끊임없이 노력하는 사카마치의 모습과 팀을 이루어 이어 달리는 로드레이스에서 발휘되는 팀워크는 찡한 감동을 준다. 일본에서는 애니메이션에 이어 드라마로도 제작이 되며 큰 인기를 구가하고 있다.

추천 한마디

- 타고난 재능으로 고난과 역경을 해결하는 무수한 소년만화 주인공들 사이에 핀 한 떨기 노력형 주인공.
- 오타쿠 소년이 고군분투하는 모습은 어쩐지 동병상련을 불러일으킨다.



“이건 스포츠가 아니야.
인생이야.”

『HAPPY!』

우라사와 나오키 작가

‘우라사와 나오키’하면 대부분 『몬스터』나 『20세기 소년』을 떠올릴 것이다. 그러나 또 하나의 명작이 있다. 『HAPPY!』는 오빠가 남긴 빛을 갚기 위해 프로 테니스 선수가 되는 고등학생의 이야기를 담고 있다. 주인공인 우미노 미유키는 부모님이 돌아가신 뒤 지난 때문에 테니스를 그만두었지만 세 명의 동생들을 책임지기 위해 테니스 대회 상금을 바라보고 프로 테니스 선수가 되기로 결심한다. 그러나 프로 테니스계에서 주목받는 선수에게 미운털이 박히고, 대회에서 이겨 나감에도 불구하고 미움을 받는 처지에 처한다. 타고난 긍정적인 성격과 테니스에 대한 열정과 사랑으로 노력을 거듭해 나가는 미유키와 그 외의 인물들을 통해 현실적인 인간 군상과 현실 사회를 보여 줌으로써 여타 스포츠 만화와는 다른 지위를 획득한다.

추천 한마디

- 『H2』의 심리묘사가 순정만화의 간질간질한 마음과 설렘이라면 『HAPPY!』는 알고 싶지 않았던 사람의 까만 속내를 드러낸다. 나이가 어느 정도 찼을 때 읽으면 그 진가를 더욱 잘 알 수 있는, 어른을 위한 만화.



라크로스

120년 만의 올림픽 부활

1904 세인트루이스 올림픽과 1908 런던 올림픽 이후 120년이 되도록 올림픽 무대에서 모습을 보이지 않던 라크로스가 2028 LA 올림픽에서 정식 종목으로 채택되며 화려한 부활을 알렸다. 미식축구의 격렬함과 하키의 스피드를 동시에 느낄 수 있는 라크로스의 매력에 대해 알아본다.

북아메리카 원주민의 스포츠인 '라크로스'는 잡자리채와 유사한 스틱을 사용해 상대 팀의 골대에 공을 넣는 스포츠이다. 한 팀은 10명으로 공격수 3명, 수비수 3명, 미드필더 3명, 골키퍼 1명으로 구성되어 있다. 몸싸움이 격렬해 헬멧, 글러브, 어깨·팔 보호대, 마우스피스 착용해야 하는데, 남자 라크로스의 경우 스틱으로 견제하는 행위가 허용되어 있을 정도이다. 공을 다룰 때 손과 발은 사용하지 못하고 오로지 스틱만 이용 가능하며, 공을 지닌 선수는 '샷클락'이라 불리는 시간 제한 때문에 80초 안에 패스나 공격을 시도해야 한다.

경기장의 중앙선을 기준으로 공격 지역, 수비 지역으로 나뉘는데, 공격수는 공격 진영에만, 골키퍼를 포함한 수비수는 수비 진영에만 위치가 가능하다. 공격수의 경우 물이 하나 더 추가되는데, 골대 주변에 처진 원형의 '크리스 존(Crease Zone)'으로 들어가지 못한다는 것이다. 미드필더는 모든 지역에서

활동이 가능하기에 전략

에 중요하게 활용되는 포지션

이다. 한 경기당 15분씩, 4쿼터로

치러지며 동점일 경우 연장전이 진행되

다. 연장전은 5분 단위로 시간이 추가되며,

먼저 골을 넣는 팀이 승리한다. 라크로스는 공수

전환이 빨라 박진감 넘치는데, 올림픽에서 치러지는

'라크로스 식스'는 6명이 한 팀을 이루는 만큼 더욱 빠른 경

기 진행으로 스릴 넘칠 것으로 예상된다. 라크로스는 예로부

터 캐나다와 미국에서 큰 사랑을 받았지만 국제 연맹의 부재와 특정 지역에 한정된 인기로 인해 올림픽에서 제해졌었다.

그러나 2008년 세계라크로스연맹이 설립된 후 보급이 활발해지며 다시 우리의 곁으로 다가왔다. 올림픽에 활기를 더할 라크로스의 부활을 관심 있게 지켜보자.



경기장 크기

가로 100m

세로 55m



라크로스 스틱

1~1.8m



한 경기당

15분

4쿼터



한 팀

10명



샷클락

80초



연장전

5분



크리스 존

공격수 출입 불가

퇴근 후 소파에 누워 드라마를 몰아보거나 단 음식을 먹으며 하루의 긴장을 풀고, 틈만 나면 유튜브나 SNS 슷품을 켜는 것이 요즘 많은 사람들의 휴식 습관이다. 그 순간에는 도파민이 나오니 머리가 식는 것 같고 기분이 나아지는 듯하지만, 시간이 지나면 이상하게 더 무기력하고 공허해질 때가 있다. 반대로 퇴근길에 20분 산책을 하거나, 잠깐 글쓰기를 했을 뿐인데도 훨씬 개운해졌던 날도 있을 것이다. 같은 '쉼'인데 왜 어떤 것은 나를 더 지치게 만들고, 어떤 것은 진짜 회복의 느낌을 줄까? 진료실에서도 “어떻게 쉬어야 할지 모르겠어요. 필살의 휴식 방법을 알려주세요.”라고 묻는 분들이 많다. 그러나 막상 내가 무엇을 해야 편안해지고, 어떤 활동이 나에게 회복의 긍정적인 감각을 주는지 모르는 경우가 대부분이다. 많은 사람들이 ‘아무것도 하지 않는 상태’, ‘생산적인 활동을 멈춘 상태’를 휴식으로 여기지만, 사실 몸이 멈췄다고 해서 마음까지 쉬어지는 건 아니다. 좋은 휴식이란 ‘멈춤’과 ‘회복’이 함께 있는 상태이다.

회복을 위한 ‘진짜 휴식’의 조건

현대인은 ‘쉬고 싶다’라는 말을 입에 달고 살지만, 정작 제대로 쉬는 법은 잊고 산다. 종종 소파에 누워 스마트폰을 스크롤하며 “그래도 좀 쉬었어.”라고 말하지만, 그 시간이 끝나면 더 공허하고 집중이 흐트러진 자신을 발견하기도 한다. 이렇게 ‘쉬었다는 착각’ 속에서 신경계는 계속 경계와 긴장 상태를 유지하고, 피로는 오히려 축적된다. 진짜 휴식은 단순히 하던 일을 멈추는 것이 아니다. 무심코 반복하는 ‘가짜 휴식’의 함정을 짚어보고, 뇌과학이 제시하는 ‘좋은 휴식의 조건’을 함께 살펴본다.

글을 쓴 김은영 전문의는 서울대학교 의과대학 교수로 재직 중이며, 대학생과 직장인의 스트레스·번아웃·불안 문제를 다루고 있다. 저서로는 「그대의 마음에 닿았습니다.」, 「듣는 마음 말하는 기술.」, 「나는 왜 마음놓고 쉬지 못할까?」 등이 있다.

그렇다면 ‘좋은 휴식’이란 무엇일까? **먼저, 지금 나에게 필요한 감각을 선물하는 휴식이어야 한다.** 무기력할 때는 활력과 에너지, 즐거움을 주는 활동이 필요하고, 과도한 긴장 속에서는 고요함과 따뜻함, 이완의 감각을 주는 활동이 필요하다. 일하는 중에 피곤하여 몸이 처지거나 집중이 안 될 때는 짧은 운동이나 활기찬 음악, 친구와의 대화가 회복을 도와준다. 반면 스트레스와 과도한 긴장으로 잠이 오지 않을 땐 따뜻한 차를 마시며 호흡을 고르거나, 요가·스트레칭으로 몸을 이완시키는 것이 도움이 된다. 좀 더 시간이 있다면 과로로 지쳤을 때는 느리고 조용한 자연으로 떠나는 여행이, 권태로 의욕이 떨어진 상태에서는 사람 사는 활력이 느껴지는 시장이나 축제, 새로운 곳으로의 자유 여행이 더 나을 것이다.

둘째, 휴식 활동 중 느꼈던 긍정적인 몸과 마음의 상태가 활동이 끝난 후에도 조금이라도 더 지속될 수 있는가. 친구들과 수다를 떨거나 맛있는 음식을 먹고 있을 때 기분이 좋고 재미있지만, 헤어지는 순간 기분이 가라앉는다는 이들이 많다. 어떤 행위가 몸과 마음에 남기는 영향은 사람마다 극히 다르다. 누군가는 노래방에 다녀오면 기분이 풀리면서 그 기억으로 며칠 더 즐거운 상태에 머무를 수도 있지만, 누군가는 큰 소리와 같은 과도한 감각 자극, 과각성과 흥분 때문에 끝나고 나면 오히려 몸이 피로하고 초조함이나 불쾌감을 느낄 수도 있다. 그러니 휴식 활동을 할 때 몸과 마음에 어떤 감정과 감각이 남는지, 그 감각이 얼마나 오래 가는지 생각해 보기 바란다.

셋째, 꾸준히 실천할 수 있는 현실적인 휴식이어야 한다. 여행이나 호캉스, 골프, 쇼핑처럼 시간과 비용이 드는 활동은 특별한 선물로는 좋지만, 일상 속에서 내가 필요할 때마다 할 수 있는 회복 전략으로는 어렵다. 중요한 건 언제든 꺼내 쓸 수 있는 ‘작은 루틴’을 갖는 것이다. 퇴근 후 집 근처를 15분 걸으며 바람을 느끼기, 노트에 그림을 그리거나 짧은 글을 쓰기, 음악 한 곡을 온전히 듣기, 따뜻한 샤워 후 향기로운 로션을 바르는 것—이런 단순한 행위가 우리의 신경계를 회복시킨다.

넷째, 짧아도 몰입할 수 있어야 한다. 휴식은 길이보다 ‘질’이 중요하다. 회의 사이 잠깐 눈을 감고 복식호흡을 하거나, 따뜻한 차의 향과 온도, 맛을 음미하며 마시기, 창밖 풍경을 바라보며 기지개를 켜는 몇 초의 멈춤도 훌륭한 휴식이다. 연구에 의하면 30초에서 5분 내외의 이런 짧은 휴식을 ‘마이크로

브레이크(Microbreak)’라고 부르는데, 실제로 문제 해결 능력과 주의 집중력을 담당하는 뇌의 전두엽 피로를 줄이고 스트레스 호르몬을 낮추는 효과가 있다고 한다.

다섯째, 건강에 해롭지 않고, 내가 원하면 멈출 수 있는, 즉 조절 가능한 휴식이어야 한다. 게임, 수동적인 미디어 시청 등은 중독성이 있어 쉽게 멈추기가 어렵다. 이렇게 조절이 어려운 휴식 활동은 근골격계 통증과 같은 신체 건강을 악화시킬 우려가 있을 뿐만 아니라, 나의 삶에 대한 조절력을 떨어뜨려 이차적으로 일상생활에서 여러 문제를 일으킬 위험이 있다. 반대로 건강에도 좋고, 쉽게 조절 가능한 대표적인 휴식 활동이 산책이다. 우리가 굳이 신경 써서 집중하지 않아도 자연에서 자연스럽게 전해지는 긍정적인 자극들이 우리 뇌를 회복 모드로 전환시킨다. 또한 햇볕을 쬐며 걷는 동안 세로토닌이 분비되어 기분이 안정되고, 스트레스 호르몬도 줄어든다.

그렇다면 반대로, 나쁜 휴식은 무엇일까? 나쁜 휴식은 순간적으로는 기분을 달래지만, 결국 더 큰 피로와 공허함, 조절력의 상실로 자괴감과 후회를 남기는 휴식들이다. 대표적인 것이 스마트폰 과몰입과 슷품 영상이다. 조금만 보려 했는데도 자꾸 시간을 빼앗기고, 끝나고 나면 “내가 또 시간을 버렸네.”라는 후회가 남는다. 폭식, 충동적인 쇼핑, 과음, 도박 등도 마찬가지다. 처음에는 기분이 확 풀리는 듯하지만, 곧 후회와 피로가 밀려온다. 짜고 자극적이어서 당장은 입맛을 확 잡아끌지만, 금세 물리고 속이 더부룩한, 인스턴트 음식과 같은 휴식이다.

뇌과학적인 이유도 있다. 나쁜 휴식들은 뇌의 보상 회로를 과도하게 자극해 도파민을 폭발적으로 분비시킨다. 순간적 쾌감은 크지만, 곧바로 수용체 민감도가 떨어져서 같은 만족을 느끼려면 점점 더 강한 자극이 필요해진다. 그 결과, 뇌는 점점 강한 자극만 찾아가고, 느린 보상에는 반응하지 않게 된다. 산책이나 대화 같은 작은 즐거움에서 만족감을 못 느끼고, 삶이 점점 시시하게만 느껴진다. 결국 일상은 권태로워지고, 마음은 더 쉽게 지치게 된다.

휴식은 단순히 하던 일을 멈추고 시간을 흘려보내는 일이 아니다. 신경계의 균형을 되찾고, 나를 따뜻하게 돌보며 재충전하는 과정이다. 건강한 일과 휴식의 리듬을 갖는 것은 내가 원하는 일을 더 오랫동안 지치지 않게 할 수 있는 중요한 원동력이 된다. 여러분의 일상에서 휴식이 주는 고요함과 따뜻함부터 즐거움과 활력을 마음껏 누리시기를 바란다.



서울특별시체육회 뉴스

NEWS



서울특별시 선수단

제106회 전국체육대회 종합 3위 입상

서울특별시 선수단은 10월 17일부터 23일까지 부산광역시 일원에서 열린 제106회 전국체육대회에 참가해 총점 55,520점으로 종합 3위를 차지했습니다. 서울특별시는 선수 1,482명과 임원 692명 등 총 2,174명을 50개 종목(정식 48종목, 시범 2종목)에 파견했으며, 금메달 109개, 은메달 112개, 동메달 107개로 총 328개의 메달을 획득했습니다. 종목별로는 골프, 농구, 수영, 펜싱 등 전년보다 2개 종목이 늘어난 10개의 종목에서 종합우승을 차지하는 성과를 거두었습니다. 체조, 펜싱, 핀수영 등 사전경기에서의 활약과 더불어 우슈, 에어로빅, 스쿼시 등 취약 종목의 점수 향상이 전체 성과를 견인했으며, 육상, 수영, 체조 등 기초 종목에서도 안정적인 전력을 유지했습니다. 핀수영 남일부 신명준(서울시청) 선수는 호흡잡영 100m 부문에서 세계신기록을, 핀수영 여고부 이유민(숙명여고), 수영 여고부 문수아(서울체고) 선수는 각각 한국신기록을 세우는 등 총 10건의 신기록(세계 1, 한국 2, 대회 7건)이 수립되며 대회의 대미를 장식했습니다. 복싱과 근대5종의 부진은 일부 아쉬움을 남겼으나, 서울특별시체육회는 향후 우수선수 영입, 지도자 처우 개선, 취약 종목 투자 확대, 전력강화 협의체 구성, 자체 팀 창단 등을 통해 경쟁력 강화를 이어갈 계획입니다.

다관왕 명세

연번	구분	종목	종별	성명	소속	메달명세
1	5관왕	수영	남고부	노민규	경기고등학교	계영800m, 개인혼영200m, 계영400m, 자유형100m, 혼계영400m
2	4관왕	수영	남고부	김준우	광성고등학교	자유형1500m, 계영800m, 자유형400m, 계영400m
3	5관왕	수영	여고부	박정원	서울체육고등학교	접영50m, 계영800m, 계영400m, 혼계영400m, 접영100m
4	5관왕	수영	여고부	송재운	서울체육고등학교	배영200m, 계영800m, 계영400m, 혼계영400m, 배영100m
5	4관왕	수영(다이빙)	남고부	김경빈	서울체육고등학교	플랫폼, 3M싱크로, 3M스프링보드, 1M스프링보드
6	3관왕	수영	남고부	한주영	중랑구학교밖 청소년지원센터	접영50m, 접영100m, 혼계영400m
7	3관왕	수영	여고부	황나희	서울체육고등학교	계영800m, 계영400m, 혼계영400m, 자유형100m(은), 개인혼영200m(동)
8	3관왕	양궁	여대부	임시현	한국체육대학교	70M, 60M, 단체전, 30M(은), 50M(은), 개인전(은), 혼성단체전(은)
9	2관왕	볼링	남대부	김성탁	한국체육대학교	개인전, 마스터즈, 3인조경기(동)
10	2관왕	볼링	여대부	백예담	한국체육대학교	개인전, 마스터즈, 2인조(은), 3인조경기(은)
11	2관왕	산악	여일부	서채현	서울시청	스포츠클라이밍 난이도·볼더링
12	2관왕	산악	남일부	이도현	서울시청	스포츠클라이밍 난이도·볼더링
13	2관왕	수영	남고부	고승우	오금고등학교	계영800m, 자유형200m, 자유형1500m(은)
14	2관왕	수영	여고부	문수아	서울체육고등학교	평영200m, 혼계영400m, 평영100m(은)
15	2관왕	수영	남고부	원준	방산고등학교	계영800m, 개인혼영400m, 자유형400m(은)
16	2관왕	수영	남고부	이혁	서울체육고등학교	배영200m, 혼계영400m, 배영100m(은)
17	2관왕	양궁	남대부	지예찬	한국체육대학교	개인전, 단체전
18	2관왕	육상	여대부	박다윤	서울대학교	200m, 4x400mR, 100m
19	2관왕	육상	남대부	손세진	건국대학교	5000m, 하프마라톤
20	2관왕	육상	남대부	이유성	한국체육대학교	4x400mR, 10종경기
21	2관왕	조정	남고부	이경훈	서울체육고등학교	쿼드러플스컬, 싱글스컬
22	2관왕	조정	여일부	장예진	송파구청	무타페어, 쿼드러플스컬
23	2관왕	조정	여일부	채세현	송파구청	무타페어, 쿼드러플스컬
24	2관왕	체조	남일부	류성현	서울시청	평형봉, 마루운동, 단체종합(은)
25	2관왕	펜싱	남고부	조○○	서울체육고등학교	플러레 개인·단체
26	2관왕	핀수영	남일부	신명준	서울시청	호흡잡영100m, 무호흡잡영50m, 계영400m(동)
27	2관왕	핀수영	여고부	이유민	숙명여자고등학교	표면100m, 표면200m, 계영400m(시범경기)

신기록 명세

연번	구분	종목	종별	성명	소속	기록
1	세계신기록	핀수영(호흡잡영100m)	남일부	신명준	서울시청	30.87
2	한국신기록	수영(평영200m)	여고부	문수아	서울체육고등학교	2:23.21
3		핀수영(표면200m)	여고부	이유민	숙명여자고등학교	1:28.78
4	대회신기록	수영(배영200m)	남고부	이혁	서울체육고등학교	1:59.10
5		수영(계영800m)	남고부	서울선발		7:23.31
6		수영(자유형400m)	남고부	김준우	광성고등학교	3:49.22
7		수영(혼계영400m)	남고부	서울선발		3:40.27
8		양궁(70M)	여대부	임시현	한국체육대학교	346
9		양궁(개인싱글종합)	여대부	임시현	한국체육대학교	1,390
10		핀수영(표면100m)	여고부	이유민	숙명여자고등학교	39.65



**‘2025 서울 국제 스포츠관광 포럼’
글로벌 스포츠도시 비전 제시하며 성황리 마무리**

서울특별시체육회가 주최한 ‘2025 서울 국제 스포츠관광 포럼’이 9월 11일 서울시립대학교 100주년 기념관 국제회의장에서 성공적으로 개최되었습니다. 올해로 2년째를 맞은 본 포럼에는 체육 및 관광 전문가, 학계 인사, 유관단체 관계자 등 300여 명이 참석했으며, 일본·중국 등 해외 전문가도 초청돼 국제적 협력의 장이 펼쳐졌습니다. 서울특별시체육회는 일본스포츠관광연합회와 스포츠교류 업무협약(MOU)을 체결하며 양국 간 지속적인 교류와 협력을 이어가기로 했습니다. 강태선 서울특별시체육회장은 “서울 국제 스포츠관광 포럼은 스포츠와 관광의 경계를 넘어 산업적·문화적 가치를 확산하는 뜻깊은 행사”라며 “앞으로도 서울을 아시아 스포츠관광의 중심 도시로 발전시키기 위해 국내외 협력을 강화해 나가겠다.”고 밝혔습니다.



**서울특별시 선수단
제106회 전국체육대회 향해 힘찬 출정**

서울특별시체육회는 9월 12일 오후 4시, 광화문광장 잔디마당에서 열린 ‘제106회 전국체육대회 서울특별시 선수단 출정식’을 성공적으로 마쳤습니다. 이번 출정식에는 김병민 서울특별시 정무부시장, 정근식 서울특별시 교육감, 이종한·김인제 서울특별시의회 부의장, 강태선 서울특별시체육회장을 비롯한 주요 내빈과 체육회 임원, 회원종목단체, 서울특별시 대표 선수단 등 약 400여 명이 참석했습니다. 강태선 서울특별시체육회장은 “서울시 선수단이 하나된 열정으로 최고의 기량을 발휘해 서울체육의 위상을 높여달라”고 당부했으며, 오세훈 서울특별시장은 부득이한 일정으로 현장에는 참석하지 못했으나, “서울시민 모두가 선수단의 선전을 함께 응원하겠다.”며 축하 메시지를 전달했습니다.



**‘제29회 서울-북경 스포츠친선교류대회’
30년 우정 이어가며 성황리 개최**

서울특별시체육회는 지난 9월 6일부터 13일까지 8일간 열린 ‘제29회 서울-북경 스포츠친선교류대회’를 성공적으로 마쳤습니다. 1993년부터 30년 넘게 이어져 온 역사 깊은 국제 교류 행사로, 매년 양 도시가 번갈아 가며 개최하고 있으며 올해에는 서울 일원에서 열렸습니다. 북경시체육국 임원 및 선수단 44명이 방문했으며 대회 기간 동안 육군사관학교·서울체육고·창문여고 등에서 합동훈련과 친선경기가 진행되었습니다. 강태선 서울특별시체육회장은 “서울-북경 스포츠친선교류대회는 단순한 경기의 장을 넘어 양 도시의 우호와 상호 발전을 이끄는 의미 있는 국제 교류 행사”라며 “앞으로도 청소년 스포츠 교류를 통해 미래 세대가 함께 성장하는 기반을 만들어가겠다.”고 밝혔습니다.



**‘2025 서울달리기’
시민과 함께한 서울 도심 러닝 축제 성황리에 마무리**

서울특별시 주최하고 (주)동아일보사가 주관, 서울특별시체육회가 후원한 ‘2025 서울달리기(SEOUL RACE)’가 지난 10월 12일 서울 도심 일원에서 성공적으로 개최되었습니다. 대회에는 전년도보다 약 1,000명 이상 증가한, 총 1만 2,800여 명이 참가하며 마라톤에 대한 시민들의 높아진 관심과 참여 열기를 보여주었습니다. 참가자들은 청계광장에서 출발해 무교로 골인하는 하프(21km)와 11km 두 코스를 달리며 서울 도심을 가득 채웠습니다. 오세훈 서울특별시장은 “서울달리기는 시민이 함께 뛰며 도시의 에너지를 느끼는 특별한 행사입니다. 많은 시민들이 함께해 서울의 건강한 미래를 보여주셨습니다. 앞으로도 서울시는 생활체육 문화를 더욱 확산시켜 시민 모두가 건강한 도시를 함께 만들어가겠습니다.”라고 전했습니다.



**서울특별시체육회 강태선 회장
‘2025 UN피스코 SDGs 기후변화 대응’ 대상 수상**

지난 9월 29일 국회에서 열린 ‘광복 80주년 기념 세계 한인 콘퍼런스’에서 강태선 서울특별시체육회장이 ‘2025년 UN피스코 SDGs-기후변화 대응 부문’ 대상을 수상했습니다. 강태선 회장은 글로벌 기후 위기 대응과 친환경 경 산업 혁신을 선도한 공로를 인정받아 상을 수상했습니다. 강태선 회장은 “기후변화 대응은 인류 공동의 과제이며, 자연과 공존하는 지속가능한 사회를 만드는 데 기업과 체육계 모두가 함께해야 한다.”고 소감을 전했습니다. 서울특별시체육회는 “강태선 회장의 이번 수상은 환경과 사회적 책임에 대한 지속적인 실천의 결과”라며 “체육회 또한 지속 가능한 사회를 위한 공공체육의 역할을 다할 것”이라고 밝혔습니다.



**‘2025 IFSC 서울 스포츠클라이밍 세계선수권대회’
서울시청 이도현, 금·동 쾌거**

서울시청 스포츠클라이밍팀의 이도현 선수가 ‘2025 IFSC 서울 스포츠클라이밍 세계선수권대회’에서 금메달과 동메달을 획득하며 세계 정상급 실력을 입증했습니다. 이도현 선수는 9월 26일 열린 남자부 리드 결승에서 43+를 기록하며 금메달을 목에 걸었으며, 이어 28일 열린 남자부 볼더 결승에서 3위로 동메달을 획득했습니다. 강태선 서울특별시체육회장은 “우리나라에서 처음으로 열린 스포츠클라이밍 세계선수권대회에서 서울시청 이도현 선수가 좋은 성적을 거둬 기쁘고, 정상을 향한 그의 도전 정신과 노력, 열정에 경의를 표한다.”면서 “서울특별시체육회는 앞으로도 대한민국 스포츠클라이밍의 위상을 높이기 위해 노력하겠다.”고 말했습니다.



회원단체 뉴스



서울특별시육상연맹

‘제55회 대통령기 전국통일 구간마라톤대회’ 2연패 쾌거!

서울특별시육상연맹 소속 고등학교 선수단이 지난 9월 7일, 서울 정동 경향신문사 앞에서 출발해 파주 임진각까지 이어진 ‘제55회 대통령기 전국통일 구간마라톤대회’에서 시도대항 우승을 차지하며 2년 연속 정상에 올랐습니다. 이번 대회에는 배문고등학교 5명과 서울체육고등학교 1명, 총 6

명의 선수가 서울특별시 대표팀으로 출전했습니다. 서울팀은 1구간을 4위로 마쳤으나, 2구간부터 선두로 치고 올라 마지막 6구간까지 주도권을 놓치지 않았습니다. 개인상 부문에서는 배문고 이영범 선수가 가장 긴 5구간(10.2km)을 32분 26초에 주파하며 최우수선수상을, 서울체고 박진현 선수가 2구간(8.6km)을 27분 33초로 완주해 우수선수상을 수상했습니다.

서울팀을 이끈 배문고의 조남홍 감독은 “선수 모두가 최고의 컨디션을 유지하며 흔들림 없이 자신의 기량을 발휘했다.”며 “2구간 주자 박진현부터 마지막 주자 서정휘까지 하나로 뭉쳐 완벽한 팀워크를 보여줬다.”고 소감을 전했습니다. 문호준 서울특별시육상연맹 회장은 “이번 우승은 선수들의 도전 정신과 열정이 만들어낸 값진 결과이며, 이를 통해 한국 마라톤의 미래가 더욱 밝아졌음을 확인할 수 있었다.”며 “앞으로도 서울특별시육상연맹은 선수들이 최고의 기량을 발휘할 수 있도록 적극 지원해 나가겠다.”고 전했습니다.



서울특별시볼링협회

‘제38회 서울특별시협회장기 볼링대회’ 개최

서울특별시볼링협회가 주최하는 ‘제38회 서울특별시협회장기 볼링대회’가 오는 11월 8일부터 9일까지 이틀간 서울특별시 금천구 위너스볼링장에서 개최됩니다. 이번 대회에는 서울특별시 관내 남녀 볼링 동호인과 초·중·고·대학부 소속 학생 선수 등 약 600여 명이 참가하여 열띤 경쟁을 펼칠

예정입니다. 경기는 동호인 단체전, 개인전, 학생부(초·중·고·대학부) 부문 등으로 나뉘어 진행되며, 우수한 성적을 거둔 선수와 팀에게는 다양한 시상과 풍성한 상품이 수여될 예정입니다.

서울특별시볼링협회는 이번 대회를 통해 청소년과 생활체육인이 함께 어우러지는 볼링 축제의 장을 마련하고, 시민 누구나 즐길 수 있는 생활체육으로서의 볼링 저변을 넓히겠다는 의지를 밝히고 있습니다. 송한림 서울특별시볼링협회장은 “서울특별시협회장기 대회는 생활체육의 저변을 확대하고 우수 선수 발굴의 기회를 제공하는 뜻깊은 행사이며, 참가자 모두가 즐기면서도 성취감을 느낄 수 있는 축제가 되길 바랍니다.”라고 전했습니다. 대회는 첫날인 8일 오전 9시부터 1~4조, 둘째 날인 9일에는 5~8조 경기 및 학생부 경기가 진행되며, 마지막에는 종합시상 및 폐회식으로 마무리될 예정입니다.

회원단체행사

구분	행사명	일시	장소	주최/주관	참가인원
노원구체육회	2025 노원구체육회장배 파크골프대회	11. 10.(월), 10:00	종량천 제1파크골프장	노원구체육회, 노원구파크골프협회	170여명
	2025 노원구 체육인의 밤	12. 10.(수), 18:30	테라리움 서울	노원구체육회	250여명
서대문구체육회	제22회 서대문구청장배 체조대회	11. 01.(토)	서대문문화체육회관 본관 대체육관	서대문구체조협회	
	2025 서대문구체육회장배 야구대회	11. 01.(토)~02.(일)	장충어린이야구장	서대문구체육회	
	제16회 서대문구협회장기 태권도대회	11. 02.(일)	서대문문화체육회관 본관 대체육관	서대문구체육회, 서대문구태권도협회	
	제3회 서대문구청장기 파크골프대회	11. 07.(금)	월드컵파크골프장	서대문구파크골프협회	
	제2회 서대문구연맹회장배 풋살대회	11. 16.(일)	서대문구축구장	서대문구체육회, 서대문구풋살연맹	
	제18회 서대문구청장배 어린이바둑대회	11. 16.(일)	서대문문화체육회관 본관 대체육관	서대문구바둑협회	
	제18회 서대문구청장배 댄스스포츠대회	11. 22.(토)	서대문문화체육회관 본관 대체육관	서대문구댄스스포츠연맹	
	제5회 서대문구연맹회장배 산악대회	11. 22.(토)	미정	서대문구체육회, 서대문구산악연맹	
	제19회 서대문구청장기 농구대회	11. 23.(일), 11. 30.(일)	서대문문화체육회관 본관, 신관 대체육관, 북아현문화체육센터	서대문구농구협회	
	제2회 서대문구청장배 스키대회	12. 20.(토) 또는 12. 21.(일)	미정	서대문구스키협회	
	제2회 성북구청장배 유소년 풋살대회	11. 01.(토)	제1월곡구장	성북구풋살연맹	500명
	제22회 성북구청장배 태권도대회	11. 02.(일)	성북구민체육관	성북구태권도협회	1,500명
성북구체육회	성북구민 체육대회	11. 03.(월)	제1월곡구장	성북구청, 성북구체육회	2,000명
	성북구체육회 자선나눔 1일 호프	11. 07.(금)	월곡동일하이빌상가	성북구체육회	250명
	제2회 성북구 댄스스포츠연맹회장배	11. 08.(토)	한성여중 체육관	성북구댄스스포츠연맹	200명
	제14회 성북구연맹회장배 육상대회	11. 09.(일)	종량천 체육공원	성북구육상연맹	700명
	제10회 성북구청장배 특공무술대회	11. 09.(일)	성북구민체육관	성북구특공무술중앙회	150명
	2025 성북구체육회장배 탁구대회	11. 15.(토)	국민대 체육관	성북구체육회, 성북구탁구협회	300명
	2025 성북구체육회장배 동북권 족구대회	11. 16.(일)	개운산 운동장	성북구체육회, 성북구족구협회	350명
	제13회 성북구청장기 검도대회	11. 16.(일)	성북구민체육관	성북구검도회	300명
	제11회 성북구청장배 이종격투기대회	11. 22.(토)	바람마당	성북구이종격투기연맹	300명
	제15회 성북구청장기 등산대회	11. 23.(일)	가평 운악산	성북구산악연맹	300명
	제9회 성북구청장배 국학기공대회	11. 23.(일)	성북구청 4층 아트홀	성북구국학기공협회	200명
	제20회 성북구협회장기 생활체육 배구대회	11. 23.(토)	성북구민체육관	성북구배구협회	400명
	제23회 성북구청장기 볼링대회	11. 30.(일)	올림픽 볼링센터	성북구볼링협회	200명
	2025 성북구 체육인의밤 우수단체 시상식	12. 05.(금)	성북구청 다목적홀 B1	성북구체육회	300명
	제3회 성북구청장배 줄넘기대회	12. 07.(일)	성북구민체육관	성북구줄넘기협회	250명
	제1회 성북구연맹회장배 체스대회	※미정	성북구청 다목적홀 B1	성북구체스연맹	200명
서울특별시소프트테니스협회	제17회 서울특별시협회장기 소프트테니스대회	11. 15.(토)	육군사관학교 테니스장	서울특별시소프트테니스협회	250명
	2025 서울특별시교육감배 소프트테니스대회	11. 16.(일)	수락산스포츠타운 소프트테니스장	서울특별시소프트테니스협회	80명
서울특별시볼링협회	제38회 서울특별시협회장기 볼링대회	11. 08.(토)~11. 09.(일)	위너스볼링장	서울특별시볼링협회	약700명
	제1회 서울특별시교육감배 볼링대회	11. 29.(토)	가인볼링장	서울특별시교육청, 서울특별시체육회, 서울특별시볼링협회	



<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.

1+2월호에서 다룰 종목은 **골프**입니다.

여러분이 생각하는 '**최고의 골프 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

참여 기간

12월 25일(목)까지



당첨 선물

스탠리 텀블러 + 수건 세트(10명)

이벤트 참여하기

9+10월호 당첨자 안내

minmoo42	jangsub2021
sing_sing1984	06anyway
leewoongsun	hidelook
lkm0314	gingyuin90
also0307	gange.ok



서울특별시체육회



대한민국 스포츠를 선도하는 서울 스포츠의
미래가치는 서울시민의 건강한 삶의 가치 실현에 있습니다



참여하는 즐거움, 아름다운 경쟁, 스포츠를 통한
지속가능한 글로벌 스포츠 도시 서울,
스포츠와 함께 행복한 시민의 도시 서울
그 중심에 서울특별시체육회가 있습니다.

