



“우리나라의 명예를 걸고 나가는 거기 때문에,
내 몸이 하나가 부서지더라도 여기에다가 모든 걸 넣어야겠다.”
- 정근우

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



웹진



홈페이지



블로그



유튜브



인스타그램



카카오톡채널



스포츠로
일어서다
RISE ON



스포츠로

일어서다

RISE ON



www.seoulsports.or.kr

발행일 2025년 7월 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
- 제54회 전국소년체육대회

스포츠 블리스10

① 광복 80주년, 스포츠의 힘으로 일어서다
② 스포츠에 열광하는 ‘한’민족
③ 땀으로 써 내려간 스포츠 역사

스포츠 테크20

인터넷+알고리즘=찐팬 양성

UNITY

스포츠 한걸음24

체육으로 하나 되는 서울
2025 서울시민체육대축전

스포츠 현장 톡톡28

살바를 놓지 않는 우직한 마음
서울특별시씨름협회 이덕래 회장

서울, 체육으로 잇다30

지역과 학교를 잇는 생활체육으로
강동구체육회

슬기로운 체육생활32

호흡을 가다듬고 표적을 향해 한 발
강동구 레이저사격동호회 KLSC

PASSION

전자적 스포츠 시점36

현역 최강의
야구 선수를 말하다

시작하는 즐거움38

한계를 넘어서
클라이밍의 세계로

서울 속 운동장44

서울에서 즐기는
여름의 힐링

스포츠를 담다48

작은 일상을 빛내는 ‘스포츠’라는 에너지
<워너 브롱크호스트 : 온 세상이 캔버스>

BALANCE

스포츠 뉴웨이브52

작지만 화려한 스포츠
스파이크볼

온 앤 오프54

열대야에도 무너지지 않는
수면 전략

SSC 뉴스56

전자적 독자 시점62



@jiyounglog

오늘 하루 운동

고개를 들어 위를 올려다봅니다.
까마득하네요. 하지만 별수 있나요.

일단 시작해 봐야죠.
‘파이팅!’, ‘잘한다!’ 동료들의 응원 소리에
몸이 조금 가벼워지는 것도 같네요.
우리, 함께이기에
정상도 금세 정복할 수 있을 거예요.

여러분의 운동 라이프를 한 컷의 사진으로 보여 주세요!
다음 9+10월호 주제는 ‘축구’입니다.

이벤트 안내

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

참여 기간 7월 31일(목)까지

당첨 선물 스타벅스 아메리카노 Tall 1잔



@hy0be



@yeminisme



@sisso.climb

@t_hohohoho



농구 남자 중학부에서 동메달을 획득한
서울 용산중학교가 울산 화봉중을 58대 42로 꺾고
준결승에 진출했다.

지난 5월 24일부터 27일까지 3일간 경상남도
김해시 일원에서 열린 제54회 전국소년체육대회에서
서울시 선수단이 뜨거운 열정을 빛냈다.
그 결과, 총 1,223명의 선수단이 참가해
금 62개, 은 69개, 동 61개 총 192개 메달을 거머쥐었다.
스포츠로 하나 된 꿈나무들은 열띤 경쟁 속에서도
우정을 나누며 함께 성장하는 값진 시간을 만들어냈다.

미래를 향한 열정,
스포츠로 하나 된 순간들

제54회 전국소년체육대회



서울 스페셜원의 이현성 선수는
롤러 남자 중학부 500m+D에서
44.687의 기록으로 금메달을
획득했다.



럭비 남자 중학부에서 우승한 서울 사범대학부설중학교가 준준결승에서 만난
인천 연수중을 상대로 72대 12로 승리했다.



서울 한성중학교 우태오 선수는 태권도
남자 중학부 -53kg급에서 동메달을 획득했다.



제54회 전국소년체전 핸드볼 남자 중학부에 출전한 광운중학교의 서준규 선수가 득점에 성공한 후 환호하고 있다.

체조 남자 중학부 단체종합에서 은메달을 획득한
서울체중학교 김윤후 선수가 평행봉 경기를 펼치고 있다.



청량중학교 원주원 선수가
레슬링 남자 중학부 자유형
60kg급에서 동메달을 획득했다.



농구 여자 초등부에 출전한 선일초등학교 김민정 선수가 레이업슛을 시도하고 있다.



테니스 여자 중학부 단체전에서 금메달을 획득한
서울 중앙여자중학교 김민채 선수가 공을 받아넘기고 있다.



유도 여자 중학부 63kg 이하급에서 은메달을 획득한
선린중학교 정현정 선수가 공격을 시도하고 있다.

스포츠가 보여준 희망

희망이라곤 보이지 않던 시대,
태극마크를 단 채 땀 흘리는 선수를 보며
조마조마한 마음으로 두 손을 모으는 사람들.
마침내 우리 선수가 두 손을 번쩍 들어 올리며 결승선을
1위로 통과하자 그를 향해 우레와 같은 함성이
쏟아진다. 그가 전해준 건 기쁨과 환호와 더불어
‘우리도 할 수 있다’라는 희망이었다. 스포츠로 슬픔을
이겨냈던 그 시절의 감동은 여전히 우리 가슴 속에 있다.
그 힘으로 우리는 내일을 향해 다시 나아간다.



광복 80주년, 스포츠의 힘으로 일어서다

민족성을 억압하려 스포츠 활동을 제한했던 체육계의 역사는 우리 민족의 수난사와 궤를 같이 한다. 그럼에도 민중들은 스포츠 활동의 꽃을 피웠다. 빼앗긴 들에서도 싹을 틔웠던 한국 스포츠의 역사를 짚어 본다.

어둠 속에서도 운동장은 빛났다

일제강점기, 나라를 잃은 백성들은 자신의 이름조차 숨죽여 말해야 했다. 학교에서는 조선어가 사라졌고 거리에서는 태극기를 감히 꺼낼 수 없었으며 민족의 정체성마저 지워져 가고 있었다. 그러나 그 암흑 속에서도 사람들은 저마다 희망의 숨통을 틔울 무언가를 찾고 있었다. 그것은 다름 아닌 ‘운동장’이었다.

1920년, 조선체육회가 창립되었고 제1회 전조선야구대회가 열렸다. 단순한 스포츠 경기가 아니었다. 야구공 하나에 담긴 것은 민족의 자존심이었고, 그라운드 위의 질주는 이름을 되찾고자 하는 뜨거운 외침이었다. “우리는 단순히 야구를 하는 것이 아니다. 우리는 이 운동장 위에서 민족을 지키고 있다.” 이 말은 단지 선언이 아니라, 억눌린 민족이 몸으로 쓴 또 하나의 독립운동이었다.

그 믿음은 꺾이지 않았다. 1936 베를린을 림픽, 전 세계의 이목이 집중된 마라톤 출발선에 한 조선 청년이 섰다. 손기정. 그는 자신의 국기를 달 수 없었고, 가슴에는 일장기가 붙어 있었지만 마음 깊은 곳에는 조국의 태극기가 가슴에 타오르고 있었다. 그는 결승선을 향해 내달렸고, 결국 금메달을 목에 걸었다. 그러나 시상대 위에서 그는 웃지 못했다. 태극기는 없었고, 애국가

는 울리지 않았다. 그가 흘린 눈물은 혼자 의 것이 아니라 민족 전체의 것이었다. 그 눈물은 억압과 분노, 동시에 희망과 의지를 담은 무언의 외침이었다. 동아일보는 그의 사진에서 일장기를 지우고 실었고, 일제는 이를 이유로 신문사를 폐간시켰다. 하지만 그날의 이미지는 한국 스포츠사뿐만 아니라 민족사의 영원한 상징으로 남게 되었다. 스포츠도 투쟁이 될 수 있고, 운동장도 독립운동의 현장이 될 수 있다는 사실을 우리는 이미 알고 있었다.

스포츠, 대한민국을 일으키다

광복은 우리에게 빛을 돌려주었지만, 현실은 여전히 척박했다. 세계 앞에서 대한민국은 작고 연약한 존재였고, 미래를 상상하기조차 힘들었다. 하지만 스포츠는 우리를 깨

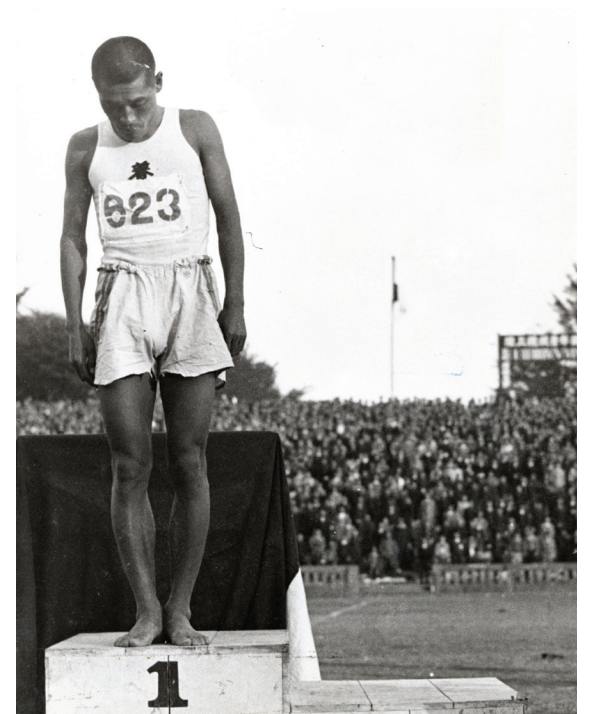
웠다. 1947년, 마라토너 서윤복이 태극기를 달고 보스턴마라톤에 출전했다. 그는 누구도 주목하지 않았던 신생국의 이름을 세계 무대에 각인시켰다. 세계신기록과 함께 결승선을 통과한 그의 발걸음은 ‘대한민국은 존재한다’라는 단호한 증명이었다.

이어 1948년, 아직 정부조차 수립되지 않은 시점에 우리 선수단은 ‘KOREA’라는 이름으로 생모리츠 동계올림픽과 런던 하계 올림픽에 참가했다. 선수들은 목숨처럼 태극기를 안고 입장했고, 그들의 눈빛은 메달이 아닌 존재 그 자체를 향해 있었다. 경기장에서 흘린 땀은 대한민국이라는 국가가 세계 앞에서 살아 있음을 드러내는 증언이었다. 그것은 단순한 스포츠의 시작이 아니라, 광복 이후 스포츠가 우리 국민에게 남긴 첫 번째 희망이었다.

1950년, 한국전쟁은 우리에게 커다란 시련을 주었다. 초토화된 땅 위에서 우리는 또



손기정 선수가 획득한
1936 베를린올림픽 마라톤대회에서의 금메달





다시 시작해야 했고, 스포츠는 그 과정에서 국가 정체성과 존재감을 재건하는 주요 전략이 되었다. 정부는 엘리트 스포츠를 국가 과제로 삼았고, 1966년 개촌한 태릉선수촌은 이 결심을 실현해 낸 상징이었다. 그곳에서 훈련받은 국가대표들은 기적을 바라지 않았다. 그들은 스스로 기적을 만들어내는 존재가 되어 갔다.

그 변화는 실적으로 이어졌다. 1964 도쿄 올림픽에서 장창선이 복싱 은메달을, 1966 미국세계선수권에서는 금메달을 차지했다. 같은 해, 여자농구 대표팀이 체코 세계선수권에서 결승에 진출하며 '체코의 기적'을 만들어냈다. 이는 여성 스포츠가 보여준 자긍심이었고, 전쟁의 상흔을 딛고 세계에 당당히 맞선 민중의 선언이었다. 이 흐름은 1973년 여자 탁구의 세계 제패로 이어졌고, 1976년 몬트리올에서 양정모가 레슬링 금메달을 목에 걸며 마침내 손기정의 눈물에 대한 응답을 완성했다. 우리는 승리했고, 세계는 주목했다.

세계 중심에서의 합성을 외치다

1986 서울아시안게임에서 한국은 중국과의 금메달 경쟁 끝에 종합 2위를 차지하며 아시아의 중심 국가로 우뚝 섰다. 우리는 이제 변방이 아니라 중심이었다. 그리고 그 기세를 몰아 1988년, 서울올림픽이 개최되었다. 전쟁의 잿더미에서 불과 수십 년 만에, 세계는 '대한민국'이라는 이름 앞에 감탄했다. 거리에서, 집안에서, TV 앞에서 온 국민이 하나 되어 환호하고 기도하며 올림픽을 함께 했다.

서울의 하늘에 오륜기가 떠오르던 그날, 대한민국은 더이상 과거의 초라한 나라가 아니었다. 특히 여자 핸드볼 대표팀이 강호 소련을 21대 19로 이겨 금메달을 따낸 순간은 단지 스포츠의 승리를 넘어서 국민 모두의 환희였다. 서울올림픽은 단순한 개최 이상의 의미를 가졌다. 그것은 우리가 단결할 수 있다는 증명이자, 전 세계에 문화적 자존을 각인시킨 역사적 사건이었다.

한계를 넘어 환희의 미래로

1990년대 이후, 한국 스포츠는 새로운 전환점을 맞이했다. 엘리트 중심의 체육에서 벗어나 모두가 함께 뛰고 즐기는 생활체육의 시대가 도래했고, 국민은 스포츠를 통해 여가와 건강, 공동체의 기쁨을 누리게 되었다. 하지만 그 여정에도 시련은 있었다. 1998년 IMF 경제위기, 모든 국민이 좌절에 빠졌을 때 다시 우리를 일으켜 세운 것은 스포츠였다. 박세리의 맨발 투혼은 삶을 포기하려던 누군가의 등을 떠밀었고, 박찬호의 강속구는 무기력했던 청춘에게 다시 뛸 이유를 주었다.

그리고 2002년, 대한민국은 붉게 물들었다. 한·일월드컵 4강 신화는 국민을 하나로 모았고, 그 합성은 전 세계에 대한민국이라는 이름의 열정과 단결을 각인시켰다. 이후에도 스포츠는 계속 감동을 써 내려갔다. WBC 4강, 베이징올림픽 야구 금메달, 김연아의 피겨 금빛 연기, 이상화·이승훈·모태

범의 질주는 겨울 스포츠에서도 우리는 더 이상 추종자가 아님을 보여주었다.

2018 평창올림픽은 그 여정의 정점이 아닌 또 다른 출발점이었다. 더이상 겨울 스포츠는 서구 선진국만의 전유물이 아니었다. 대한민국은 세계가 배우는 스포츠 강국이 되었고, 평창은 우리가 세계 스포츠의 중심에 우뚝 섰음을 증명한 계단이었다.

지금도 대한민국의 스포츠는 미래를 향해 달리고 있다. 손흥민은 유럽 무대에서 아시아 축구의 새 역사를 쓰고 있고, '바람의 손자' 이정후는 메이저리그 무대에서 새로운 전설을 향해 첫 발걸음을 내디뎠다. 피겨의

차준환은 예술성과 기량을 겸비한 연기로 세계 팬들의 마음을 사로잡으며 한국 남자 피겨의 새로운 시대를 열고 있다. 임시현은 집중력과 담대함으로 양궁 3관왕에 오르며 감동을 선사했고, 조용한 사격장의 양지인은 정교한 실력으로 대한민국의 내면의 힘을 전 세계에 증명하였다. 그리고 우리는 지금도, 다음 감동을 기다리고 있다.

스포츠, 나라의 심장이 되다

우리는 언제나 땀으로 써 내려간 스포츠의

기억을 사랑했고, 그 감동을 우리 삶 속 깊이 간직해왔다. 일제의 억압 아래 운동장에서 피어난 민족의 자존심, 전쟁 폐허 속에서 달려 되찾은 국가의 자부심, 세계 무대에서 울려 퍼진 애국가와 태극기. 스포츠는 단지 경기가 아니라, 우리 민족의 영혼이 뛰던 무대였고, 이 땅을 살아낸 우리 모두의 이야기였다. 그 이야기는 집단의 유산이자, 다음 세대를 향한 약속이다. 우리가 함께 흘린 땀과 눈물, 나눈 환희는 과거의 기록이 아닌, 지금도 이어지는 현재진행형의 역사이며, 앞으로도 지속될 대한민국의 정체성이다.

80년 전, 우리는 나라를 되찾았고,
그 후, 우리는 스포츠로
세계를 향해 달려왔다.
우리는 스포츠로 일어났고,
하나 되었으며,
앞으로도 그 힘으로 전진할 것이다.
광복 80주년.
그 위대한 발자취를 따라,
우리는 오늘도, 그리고 내일도,
스포츠의 힘으로 다시 일어날 것이다.



글을 쓴 하용용 교수는 한국체육대학교 교수로 재직 중이며, 주요 연구 분야는 체육사와 스포츠정책이다. 주요 저서로는 『스포츠정책론』, 『스포츠문화사』, 『글로벌스포츠경기사』, 『한국체육사』 등이 있다. 한국체육사회 회장 역임하였으며, 현재 대한대학스포츠위원회 부위원장, 아시아대학스포츠연맹의 재무총장, 국제대학스포츠연맹(FISU)의 국제조정위원으로도 활동하고 있다.

식민지의 억압 속에서 우리 국민은 ‘스포츠’를 통해 결집했다. 국제대회에서 선수들의 활약은 민족 자긍심을 일으켰고, 민족 정체성과 유대감을 더욱 견고하게 만들었다. ‘한민족’을 하나로 만든 스포츠의 힘에 대해 이야기한다.

우리는 언제 ‘한국인’이 되는가

원래 조선 백성은 뛰지 않았다. 위낙 먹을 것이 궁한 시절이라 끼니를 때우고도 살살 걸어 다녀야 했다. 아이들이 뛰어다니면 할머니들이 “배 꺼진다. 뛰지 말아라.”라고 채근할 정도였다. 끼니 걱정 없던 양반도 뛰지 않기는 매한가지였다. 신기선(1851~1909년)이란 대선이 있었다. 어느 여름날, 미국 영사는 조선의 관료들에게 테니스라는 운동을 선보이고자 했다. 스포츠의 즐거움을 소개하여 함께 즐기고자 했을 터이다. 그러나 땀을 뻘뻘 흘리며 뛰어다니는 서양인들을 신기선은 이렇게 나무랐다. “아니, 아랫것들 시키지 왜 직접 뛰어다니시오.” 온 백성 모두, 뛰면 안 되는 시절이었다.

개화기에 접어들면서 변화가 왔다. 근대적 조선, 강한 조선인을 만들기 위해선 당연히 뛰어야 했고, 또 이겨야 했다. 1895년 체조가 학교 교과목에 포함된 이후 축구, 야구, 정구가 보급되기 시작했다. 1896년 『독립신문』은 사설에서 “조선이 암만 하여도 나라가 되겠다.”라며 학생들을 칭찬하는데, 이유는 우리 학생들이 일본 학생보다 축구를 ‘백배’ 잘하기 때문이었다. 어느덧 스포츠는 근대화의 상징이 되었다. 1920년 『개벽』은 「사나이거든 풋볼을 차라」에서 조선인은 어렸을 때부터 업혀 길러지는 데다 꿇어앉는 습관 때문에 다리가 짧고 양복을 입어도 품이 안 나는데, 축구를 해야 다리가 길어지고 튼튼해진다고 했다. 단재 신채호는 “덕, 지, 체 삼육에 ‘체육’이 최급”이라면서 체육을 가장 중시했다. ‘조선 체육의 아버지’ 여운형은 1933년 한 권투 대회 개회사에서 “피 흘리면서도 싸우고 다운돼도 다시 일어나 싸우는 권투정신은 청년들이 본받아야 할 훌륭한 정신”이라며 “씩씩하게 스포츠맨쉽으로 싸우라.”라고 당부했다.

글. 정희준 문화연대 집행위원

스포츠에 열광하는 ‘한’ 민족

Ethnic

조선이 근대에 눈을 뜨게 되면서 ‘스포츠맨’은 선망의 대상이 되었다. 일제강점기 최고의 스타는 1936 베를린올림픽 마라톤을 제패한 손기정과 ‘자전차대왕’ 엄복동이었다. 특히 엄복동은 일본 선수들을 누르고 우승했고, 또 일본인들이 복수를 다짐하며 최고의 선수들을 데려오면 이마저 눌러버려 “역시 엄복동!”이라는 말이 유행하게 됐다. 십만 명에 달하는 관중에게 ‘강한 조선’을 확인케 한 조선민족 불세출의 스타였다.

1947년, 그러니까 해방 후 정부가 수립되기 전, 서윤복과 남승룡이 보스턴마라톤에 출전했다. 이름도 모르는 나라에서 온 이방인 서윤복은 세계신기록으로 우승했다. 감독 손기정, 이들을 재워준 보스턴 교민 백남용과 함께 부동켜안고 울었다. 당시 뉴욕에 머무르던 훗날의 초대 상공부장관 임영신은 이들과 뉴욕에서 LA까지 40여 일에 걸친 교민방문 행사에 나섰다. 특히 워싱턴의 호텔에서 열린 우승 축하연은 당시 뼈저리게 겪었던 약소국의 서러움을 날려버리는 감격적인 행사였다. 당시 한국은 이름도 알려지지 않은 약소국이어서 대사관에서 미국 인사나 외교사절을 초청하면 도무지 오질 않았었다. 그러나 서윤복 우승기념 축하연엔 너무나 많은 사람들이 와서 행사장이 미어터졌다. 이역만리 타향살이의 서러움을 서윤복이 ‘한방’에 날려준 것이다.

서럽던 시절은 갔다. ‘스포츠 코리아’의 시작

한국전쟁의 상처가 가시지 않은 대한민국에서 가장 인기 있는 스포츠는 프로복싱이었다. 1960년 국제무대 최초의 ‘챔피언’



이 탄생했다. 주니어미들급 동양챔피언 강세철. 서울야구장 특설링에서(지금 동대문디자인플라자 자리. 이때는 국내에 실내체육관이 없었다.) 강세철은 필리핀의 러시 메이윤을 5회 KO로 누르고 챔피언이 된다. 그의 인기는 하늘을 찔렀다. 당대 최고의 영화배우 도금봉과의 스캔들로 전국을 떠들썩하게 했다. 이런 강세철을 누르고 결국 세계챔피언에 오른 선수가 있었으니 그가 바로 김기수다. 그는 열두 살 나이, 1·4후퇴 때 남으로 넘어온 피난민이었다. 양담배와 신문을 팔고 구두닦이를 하며 엽판 메고 엽장수도 했던 그는 중학교 시절 육상과 씨름을 했는데 복싱으로 종목을 바꾸며 아시안게임에서 금메달을 땀다. 프로에 데뷔해 강세철에게 승리한 후 일본 선수를 KO로 때려 눕히고 동양챔피언에 올랐다. 일본인들이 서양 선수들을 메다 꽃은 프로레슬러 역도산에게 열광했듯 한국인들은 일본 선수를 때려눕히고, 서양인과 싸워 이긴 김기수에 열광했다.

‘글로벌 코리아’ ‘K-컬처’의 동력

식민경험과 군사독재가 뒤엉킨 ‘20세기 대한민국’에 스포츠가 우리를 뭉치게 하고, 민족적, 국가적 자부심을 갖게 했을 뿐 아니라 IMF 경제위기 같은 어려운 시기에 온 국민에게 위안을 주었다는 사실은 부인할 수 없다. 먹을 것도 없고 즐길 거리도 없던 시절 (정말 가난했고, 아무것도 없었다!) 스포츠는 특별했으며 국민들에게 유일한 희망이었다. 산업화 초기였던 1970년대 대한민국에서 가장 유명했던 사람은 대통령 박정희와 프로레슬러 김일이었다. 1976 몬트리올올림픽에서 레슬링의 양

정모가 해방 이후 첫 금메달을 목에 건 뒤 몬트리올에 애국가 가 울려 퍼지며 태극기가 올라가던 일요일 아침은 ‘엄숙한 감격’의 순간이었다.

1980년대는 한국 스포츠의 황금기였다. 우리 스포츠 역사상 최고의 스타는 단연 차범근이다. 대한민국을 유럽에 알린 최초의 인물도 독일 분데스리가에서 ‘차붐’으로 불리던 그였다. 1986년 아시안게임에 이어 개최한 1988 서울올림픽은 민족의 한풀이였을 뿐 아니라 대회 캐치프레이즈 ‘세계는 서울로, 서울은 세계로’가 지시하듯 대한민국 세계화의 시작이었다. 결국 1990년대 박세리, 박찬호, 지금의 손흥민으로 이어진 우리의 스포츠 역사는 힘들었던 과거에 대한 콤플렉스를 날려버리고 국가적 자부심을 우리에게 공급했던 원천이었다.

BTS, 블랙핑크의 전지구적 인기가 신기하기만 하고, 봉준호 감독의 <기생충>이 아카데미 등 세계적 영화상을 휩쓸어 우리를 놀라게 하더니, 한강이 노벨 문학상을 수상하고, 이제는 뮤지컬 <어쩌면 해피엔딩>이 권위 있는 토니상을 휩쓸었다. K-푸드, K-뷰티가 전 세계인의 취향과 욕망마저 사로잡는, 그런 놀라운 시대를 우리는 걸어가고 있다. 이러한 K-컬처 글로벌 열풍의 시작은 바로 스포츠 아니었을까. 가난하고 우리에게 아무것도 없던 시절, 유일한 기쁨이었고 민족적 자부심을 안겨준 마르지 않는 샘물이었다.

글을 쓴 정희준 교수는 미네소타대학 스포츠문화학 박사를 졸업하였으며, 동아대학교 스포츠과학대학 교수, K리그 발전위원회 위원, 부산관광공사 사장 등을 거쳐 문화연대 집행위원으로 활동 중이다.

땀으로 써 내려간 스포츠 역사

나라 잃은 설움에 삶이 버겁기만 하던 시절, 우리가 언젠가 세계 속 스포츠 강국이 되리라고 상상이나 할 수 있었을까. 일제의 억압 수단으로 쓰였던 체육이 어떻게 세계 최고 수준으로 도약했는지, 우리 민족이 땀으로 써 내려온 스포츠의 역사를 타임라인으로 정리했다.



1920. 7. 조선체육회 창립



조선체육회의 첫 경기 행사 전조선야구대회

조국이 해방하는 날까지 건강한 육체와 건전한 정신을 함양하자는 취지로 조선체육회가 창설되었다.

1925. 10. 경성운동장 개장



주경기장, 야구장, 정구장, 수영장까지 갖춘 최초의 종합운동장인 경성운동장이 문을 열었다. 이는 정치에 대한 한민족의 시선을 스포츠로 돌리기 위한 목적이 컸지만, 오히려 '체육'을 계기로 민족 의식과 일체감을 고취시키는 역할을 했다.

1936. 손기정 선수 올림픽 제패

1948. 대한민국 올림픽 첫 공식 참가

1948 런던올림픽에 한국 선수들이 처음으로 'Korea'라는 국적으로 참가했다. 이 올림픽에서 역도에 출전한 김성집 선수와 복싱플라이급의 한수안 선수가 각각 동메달을 획득했다. 이는 대한민국 역사상 최초로 획득한 올림픽 메달이었다.

1947. 4. 서윤복 선수 보스턴마라톤대회 동양인 최초 우승

나라 이름조차 생소하던 '대한민국' 국적을 달고 세계 무대에 선 서윤복. 그의 우승은 미주 교민 사회에 큰 자긍심을 안겼고, '이방의 설움'을 날려버린 감격의 순간이었다.

1934. 전조선종합경기대회 개최

조선체육회 창립 15주년을 기념하여 축구, 야구, 농구, 육상, 정구 등 5개 종목의 경기를 통합한 전조선종합경기대회가 개최됐다.

1954. 대한민국 FIFA월드컵 첫 출전

제4회 스위스월드컵에 우리나라 선수들이 올랐으며, 이는 우리나라 첫 출전이자 아시아 독립국 최초의 본선 출전이다.

1976. 한국 최초 올림픽 금메달

몬트리올 올림픽 레슬링 자유형에 출전한 양정모 선수가 금메달을 목에 걸었다.

1982. 한국프로야구 KBO 출범

프로 스포츠 최초로 6개 구단으로 구성된 프로야구가 출범했다. 서울에 연고를 둔 MBC청룡, 부산의 롯데자이언츠, 대구의 삼성라이온즈, 광주의 해태타이거즈, 대전의 OB베어스, 인천의 삼미슈퍼스타즈였다. 원년 개막전은 서울운동장에서 MBC청룡과 삼성라이온즈의 대결로 진행되었으며, 시구자는 당시 대통령인 전두환이었다.

2018. 평창 동계올림픽 개최



우리나라 최초의 동계올림픽이자 서울 하계올림픽 이후 30년 만의 개최, 동계 스포츠 불모지였던 아시아에서 새로운 지평을 열었다는 점에서 의미가 크다.

2002. 한·일 월드컵 개최



2002년에 치러진 한·일월드컵은 사상 최초의 공동개최 월드컵이다. 한국은 폴란드와의 경기에서 전반 26분, 이을용과 황선홍의 활약으로 첫 점수를 획득했다. 이후 유상철의 추가득점으로 우리나라가 월드컵에서의 첫 승리를 거머쥐게 되었다.

1988. 서울 하계올림픽 개최



남북 분단 후 우리나라에서 처음 열린 서울올림픽은 160개국이 참가해 당시 기준 최대 규모의 국제 경기였다. 우리나라는 금메달 12개, 종합 4위라는 역대 최고 성적을 냈다.

1983. 한국프로축구 슈퍼리그 출범(현 K리그)



Algorithm

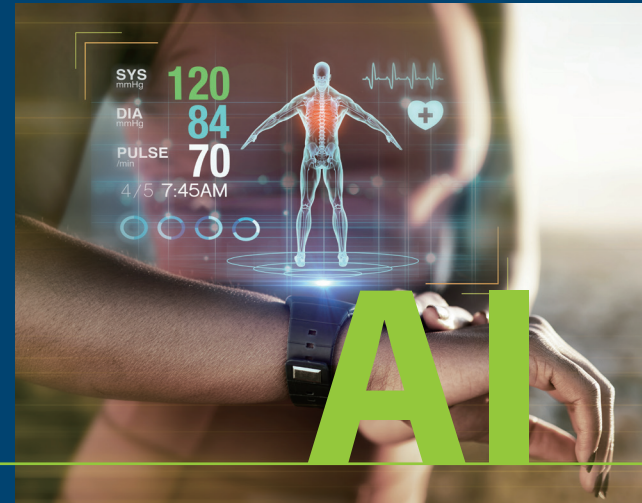
인터넷+알고리즘 = 찐팬 양성

인터넷은 이제 우리 삶에서 떼려야 뗄 수 없는 존재다. 그로 인해 세상과 좀 더 친해질 수 있기 때문. 그중 나의 관심사에 대해 맞춤형 정보를 제공해주는 신통한 기술, 알고리즘을 잘 이용하면 나의 취향과 관심사의 깊이를 더할 수도 있다. 특히 올림픽, 월드컵 등의 일시적인 이벤트가 많은 ‘스포츠’계에서는 알고리즘을 통해 지나가던 일반인을 ‘찐팬’으로 입문시키고 있다. 스포츠에 과몰입하게 만드는 알고리즘의 세계에 대해 알아본다.

대(大)인터넷 시대의 서막

1982년은 우리나라 스포츠가 새로운 시대로 접어든 매우 의미 있는 해였다. 그때까지 우리나라 스포츠 중 대표는 ‘야구’, 그중에도 군산상고, 선린상고, 경북고, 충암고, 광주일고, 천안북일고 등 지금도 또렷이 기억하는 고교야구였다. 봉황대기, 황금사자기, 청룡기, 그리고 대통령배 등의 전국대회가 열릴 때면, TV 방송은 황금 시간대에 고교야구 경기를 생중계했다. 축구에 대한 열풍은 그때도 지금처럼 대단하기는 했지만, 대체로 국가대표 경기 외에는 일반인들의 관심이 많지 않았고, 실제 직접 경기를 보거나 방송의 생중계도 거의 없었다. 이에 비해 고교야구는 경기에 참여하는 학교에 다니지 않았더라도 같은 지역이거나 그냥 선호하는 고등학교라서 관심을 보이는 ‘팬’이 많았다. 이러한 상황과 당시 정권의 정치적인 의도와 결합하여 우리나라에서는 최초로 ‘프로 스포츠’ 시대가 시작되었다. 프로야구 원년 개막전에서 삼성 이만수 선수의 홈런은 그 전까지 전혀 몰랐던 그의 평생 팬이 되기에 충분했다. 신문과 방송에 보도되는 그의 소식을 찾아보면서, 그에 대한 ‘팬심’을 그가 은퇴할 때까지 유지했다. 그렇지만, 딱 거기까지였다. 최근 어느 팬처럼 팬클럽에 가입하거나, 원정 경기를 보러 가거나, 그의 유니폼이나 모자를 사서 착용하지도 않았다.

인터넷은 1990년대 초에 HTML(HyperText Markup Language)와 WWW(World Wide Web)이 만들어지면서 일반

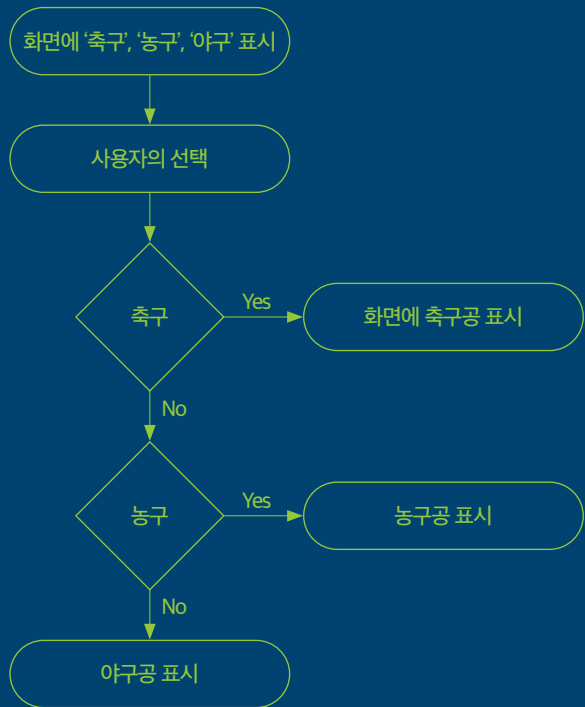


인들도 사용하기 시작했다. 인터넷에 웹사이트가 늘어나게 되면서, 1994년 다양한 정보를 알기 쉽게 정리하여 사용자들이 원하는 정보를 쉽게 찾아볼 수 있도록 도와주는 포털사이트로 ‘Yahoo’가 등장했다. 우리나라의 ‘Naver’와 마찬가지로 이 사이트들은 정보를 항목으로 분류하고, 각 항목을 선택하여 원하는 정보를 찾게 되어 있었다. 인터넷에 구축된 정보의 도서관이었다. 1998년 ‘Google’이라는 글자와 검색창만 보여주었던 구글은 충격 그 자체였다. 이미 정리된 정보를 열람하는 데 익숙했던 사용자에게 사전에 정돈된 정보 목록도 없이 사용자가 직접 검색하라고 하니 당혹스러웠다. 2005년에 시작된 ‘Youtube’도 처음에는 항목으로 구분하여 영상을 제공하는 열람 방식을 기본으로 했으며, 점차 맞춤형 콘텐츠를 제공하는 방식으로 전환하여 2016년부터는 알고리즘과 AI 기반하여 영상을 추천해 오고 있다.

알아서 잘, 딱 깔끔하고 센스 있게 추천해주는 알고리즘

AI와 알고리즘 기반 콘텐츠 추천은 이미 디지털 환경에서는 거의 표준이 되고 있다. 사실 알고리즘은 컴퓨터 프로그래밍에서는 기초이자 핵심에 해당한다. 알고리즘(Algorithm)은 ‘과제나 문제를 해결하는 단계나 절차’를 의미한다. 예컨대, 화면에 ‘축구, 농구, 야구’를 제시하고, 그중에 하나를 선택하면,

해당 종목의 공을 화면에 표시한다'라는 과제를 컴퓨터가 수행하도록 프로그램을 작성하려면, 그림과 같은 알고리즘부터 작성한다.



이 알고리즘에서 핵심은 입력한 정보에 부합하는 결과를 판단하여 제시하는 것이다. 예컨대 선택이 '야구'라면, 출력할 결과는 '야구공'이라는 판단이 이 알고리즘에는 포함되어 있다. 물론, 콘텐츠를 추천하기 위한 알고리즘이 이렇게 간단하지는 않다. 예컨대, 유튜브는 개인 배경, 사용 기록, 검색 기록, 좋아요·싫어요, 댓글, 구독 등의 정보를 분석하여 원하는 정보를 제공한다. 이처럼 사용자의 특성에 부합하는 콘텐츠를 추천하는 방식을 콘텐츠 기반 필터링이라고 한다. 사용자와 특성이 비슷한 집단에서 시청한 콘텐츠를 추천하기도 하는데, 이를 협업 필터링이라고 한다. 사용자 특성을 종합하고, 그에 부합하는 콘텐츠를 선정하고, 유사한 집단을 구분하는 것은 생각보다는 간단치 않으며, 실제 자연어 처리, 머신러닝, 딥러닝과 같은 AI 기법이 사용되고 있다.

알고리즘에 기반한 콘텐츠 추천은 사용자가 원하는 정보를 찾아야 하는 수고를 덜어주는 정도를 넘어서 사용자가 경험할

콘텐츠의 범위를 규정하거나 제한하는 정도로 진화하고 있다. 이러한 알고리즘의 특성은 스포츠에서 시공의 제약을 벗어난 '찐팬'을 확보하고, 유지하는데 크게 기여하고 있다. 한편으로 AI와 알고리즘은 편향된 정보 제공, 필터 버블과 에코 챔버 등으로 인해 극단주의자도 양성한다는 비난을 받고 있다. 스포츠에서도 알고리즘은 찐팬의 확보에 큰 역할을 하겠지만, 한편으로 '광팬'도 만들 위험이 있다.

팬에서 찐팬이 되기까지

스포츠에서 '팬'은 특정 스포츠 종목, 팀, 선수에 열정적으로 몰두하는 사람들을 말한다. 그중에서 '찐팬'은 특정 종목, 팀, 선수에 강한 소속감과 유대감을 느끼고, 적극적으로 참여하며, 삶의 위안과 스트레스를 푸는 사람들을 의미한다.

스포츠에서 팬은 5가지 유형으로 구분되기도 한다(Hunt, Bristol, & Bashaw, 1999). 첫째, 일시적(Temporary) 팬이다. 특정 이벤트나 현상에 의해 일시적으로 흥미를 가지는 사람들이다. 올림픽이나 월드컵 때마다 갑자기 관심을 보이는 이들이 이에 해당한다. 둘째, 지역적(Local) 팬으로 태어난 곳이나 거주지 등 지역 연관성 때문에 흥미와 관심을 보이는 사람이다. 예컨대, 프로 스포츠 구단이 특정 지역명을 팀명으로 사용하는 것은 이러한 팬 확보와 밀접하게 관련되어 있다. 셋째, 헌신적(Devoted) 팬은 시간과 공간의 제약이 없이 대상 스포츠에 대한 동기와 애착을 보이는 사람으로 승패와 관계 없이 애착과 충성심을 유지한다. 팀이 위치하는 지역을 벗어나서 생활하더라도 팀에 대한 열성과 헌신이 변하지 않으며, 팀이나 선수에 대한 충성심을 언제나 유지한다. 넷째, 열광적(Fanatical) 팬은 헌신적인 팬의 특성을 보이면서 동시에 스포츠 대상을 자신과 동일시하는 심리적 특성을 보인다. 평소에도 특정 스포츠 대상의 팬임이 드러나도록 복장이나 행동을 보인다. 마지막으로 기능장애적(Dysfunctional) 팬은 홀리건처럼 스포츠 대상과 자신을 완전히 동일시하고, 나아가 반사회적, 파괴적, 일탈적 행동까지 보인다.

스포츠에서 '찐'팬은 헌신적 팬과 열광적 팬을 의미한다. 찐팬은 구체적으로 다음의 속성을 보인다. 첫째, 성적과 관계없이

지속적으로 응원한다. 둘째, 그렇지만 승리할 때에는 기뻐하고, 패배할 때에는 매우 슬퍼하는 감정의 기복을 보인다. 셋째, 스포츠 대상의 이미지를 자신의 일부로 내면화한다. 넷째, 경기를 관람하고, 굿즈를 구매하며, 원정 응원도 불사한다. 마지막으로 응원복이나 응원가 등을 공유하고, 온라인 커뮤니티에 참여하여 문화를 공유한다.

스포츠 대상에 대한 일시적, 지역적 팬에서 헌신적, 열광적 팬, 즉 찐팬으로 발전하는 심리적 과정(Funk & James, 2001)에서 알고리즘은 매우 중요한 역할을 한다. 첫째, 인식단계에서는 특정 스포츠나 팀의 존재를 인지한다. 예컨대, 컬링은 2014 소치올림픽 때 처음으로 출전권을 얻었지만, 태릉선수촌에서 연습하기 위해 입촌하지도 못할 정도로 인지도가 낮았다. 2018 평창올림픽에서 전용 경기장에서 팀킴이 준우승하기까지의 방송을 접하면서 이 종목에 대한 인지도는 크게 증가했다. 컬링에 대해 궁금증을 풀기 위해 유튜브를 비롯하여 SNS에서 이와 관련된 콘텐츠를 찾아본 일시적 팬들은 이후에 쏟아지는 관련 동영상, 뉴스, 대회 기록, 선수별 활약상 등에 관한 콘텐츠로 인해 점차 지역적 팬으로 성장하게 된다.

둘째, 매력단계는 대상에 대한 긍정적인 감정이나 호기심이 생기는 단계이다. 해당 종목의 역사, 우리나라와 더불어 해외 주요 국가의 팀 현황, 특정 선수, 경기 기록, 대회 현황, 향후 계획 등을 궁금해하고, 찾아보게 된다. 알고리즘은 팬의 콘텐츠 이용 기록, 개인적 배경, 유사한 팬의 콘텐츠 선호도 등을 고려하여 스포츠 대상에 대한 하이라이트 영상, 뉴스, 팬 메시지 등과 같은 맞춤형 심층 정보를 집중적으로 제공한다.

셋째, 애착단계에서 스포츠나 팀이 개인의 자아 개념과 연결되어 중요한 의미를 갖게 된다. 단순히 좋아하는 것을 넘어서 정서적으로 유대감을 가진다. 특정 팀이나 선수의 팬임을 자랑스럽게 생각하고, 대상의 승패에 감정적으로 몰입한다는 점에서 헌신적 팬의 속성을 보인다. 애착 단계의 팬은 굿즈를 구매하고, 경기 일정을 확인하며, SNS를 팔로우한다. 알고리즘은 팬의 활동 자료를 분석하여 스포츠 대상의 활약상을 담은 영상, 인터뷰, 경기 기록, 향후 일정 등에 관한 개인화된 콘텐츠를 제공한다. 심지어, 머신러닝을 통해 이 단계의 팬이 구매할 확률을 계산하여 일정별 마케팅 메시지를 자동으로 발송하기도 한다. 예컨대, 토트넘 홋스퍼 FC는 손흥민 활약상, 훈련

영상, 인터뷰, 개인 굿즈 정보 등을 한국인 팬의 인스타그램, 틱톡 등에 실시간으로 자동 안내한다.

마지막 단계는 충성심으로 스포츠 대상이 자신의 삶에서 중심적인 위치를 차지하게 된다. 자신이 생활하는 공간이나 복장 등에서 특정 대상의 팬임이 드러날 수 있도록 하고, 관련 행사, 온라인 커뮤니티, 원정 경기 등에 적극적으로 참여한다. 이 단계에 이르게 되면, 찐팬에 속하는 열광적 팬이 된다. 알고리즘은 스포츠 대상의 경기를 직접 분석해 볼 수 있는 사이트(예컨대, kickoff.ai)로 안내한다. AI가 실시간 경기 데이터를 분석해 시각적으로 제시하여 경기 감상하는 것을 넘어 분석하고, 깊이 있게 이해하는 새로운 차원을 열어준다. 알고리즘은 대상에 대한 팬 퀴즈, 투표, 경기 관람, SNS 참여 등을 자동으로 개인화하여 안내한다. 스포츠 대상의 다양한 활동에 적극적으로 참여하게 되면, 팬 등급이 올라가게 되고, 경기표, 굿즈 구매에서 우선권을 받게 되며, 궁극적으로 찐팬에 이르게 한다.

스포츠에서 알고리즘은 찐팬이 형성되는데 핵심적인 역할을 하고 있는 한편으로 부작용도 발견되고 있다. 찐팬은 장기간에 걸쳐 지속적으로 관심을 보이고, 다양한 활동에 적극적으로 참여한다는 점에서 스포츠의 건강한 소비와 발전에 꼭 필요한 구성원이다. 알고리즘을 통해 일시적, 지역적 팬을 헌신적, 열광적 팬으로 끌어올리되 기능장애적 팬까지는 되지 않도록 해야 한다. 이를 위해서는 알고리즘을 현명하게 활용하는 지혜가 찐팬과 더불어 제공자에게도 필요하다. 무엇보다 찐팬은 제공되는 콘텐츠를 맹목적으로 수용하기보다 사실 여부를 확인하고, 다양한 견해를 찾아보려고 노력해야 한다. 알고리즘 제공자도 콘텐츠 선별 기준을 공개하고, 특히 다양한 관점이 노출될 수 있도록 알고리즘을 설계해야 한다.

글을 쓴 박인우 교수는 플로리다주립대학교에서 수업체제설계 전공으로 박사학위를 취득하였으며, 수업설계와 수업매체에 관심을 가지고 연구를 하고 있다. 현재는 고려대학교 교육학과에 재직 중이며, 대학의 교육과정 개발, 최신 매체의 교수-학습에서의 활용, 미래 교육 환경 등에 초점을 두고 연구를 진행하고 있다.

2025 서울시민체육대축전

서울시 최대 규모의 생활체육 축제인 서울시민체육대축전이 지난 5월 17일부터 이틀간 진행됐다. 그간 갈고 닦은 체육 실력을 뽐내고 한데 모여 열린 응원을 펼쳐며 건강한 에너지를 주고받았던 서울시민체육대축전의 현장을 담았다.

체육으로 하나 되는 서울



QR코드를 스캔해
2025 서울시민체육대축전 현장을
만나 보세요.



서울 최대 규모의 생활체육 축제

지난 5월 17일 체육을 사랑하는 서울시민들의 발걸음이 한곳으로 모였다. 이들이 걸음을 서두르는 곳은 서울시민체육대축전이 열리는 잠실실내체육관. 서울특별시와 서울특별시체육회가 주최하고 서울 내 25개 자치구 및 자치구체육회, 서울특별시체육회 회원종목단체가 주관하는 서울시민체육대축전은 서울 최대 규모의 시민참여형 생활체육축제로 유소년부터 어르신까지 모든 시민들이 '체육'이라는 공통분모 아래 건강한 소통과 화합을 나누는 장이다. 2005년 개최되어 19회를 맞이한 이번 서울시민체육대축전은 지난 5월 17일부터 18일까지 이틀간 잠실실내체육관을 비롯해 종목별 12개 경기장 진행되었다. 대회에 앞서 서울시는 시민들의 안전을 위해 경기장 사전점검, 안전보험 가입, 응급요원 확대, 합동상황실 운영 등으로 철저한 대응을 마쳤다.

대망의 개최식이 있던 지난 5월 17일, 잠실실내체육관은 25개 자치구 선수단의 퍼레이드와 화려한 축하 공연으로 열기가 뜨거웠다. 이어 개회 선언을 맡은 오세훈 시장은 "서울시를 하루하루 즐거운 도시, 아흔아홉까지 팔팔하고 건강하게 즐기며 살 수 있는 도시를 만들기 위해 최선을 다하겠다."라며 서울시민들의 건강과 화합을 기원했다. 개회 선언에 이어 점등 세리머니로 본격적인 축제의 막이 올랐다.

전 세대를 아우르는 '생활체육'의 매력

서울시민체육대축전은 생활체육 동호인들이 기량을 겨룰 수 있는 동호인 종목과 시민 누구나 즐길 수 있는 레크리에이션 중심의 시민 참여 종목으로 나뉘며, 특히 올해는 각 종목을 다양화해 유소년부터 어르신까지 모든 세대가 어우러질 수 있도록 했다.

동호인들은 생활체조, 탁구, 배드민턴, 농구, 족구, 국학기공, 풋살, 힙합, 파크골프, 게이트볼 등 10개 종목에서 시간 갈고 닦은 실력을 발휘하며 치열한 경쟁을 펼쳤다. 반면 체육 경험이 적은 시민들을 위해서는 볼로볼, 콘홀, 골프퍼팅, 농구슈팅, 후크볼, 윗놀이, 스포츠스태킹, 2인3각, 협동바운스, 셔플보드 등 친숙한 게임으로 이루어진 10개의 종목이 마련되어 생활체육의 즐거움을 전했다.

이밖에 경기에 참여하지 않는 시민들을 위해서도 다채로운 부대행사가 마련되었는데, 특히 기초체력을 측정하는 '서울 시민체력장', 철봉 등을 활용하는 '스트리트워크아웃(Street Workout)', 대형젠가와 림보게임 등 흥미로운 '아케이드 게임 존' 등의 부스에는 상시 시민들의 발걸음이 북적이며 높은 인기를 자랑했다.

그 결과, 올해 서울시민체육대축전에는 선수 3,981명, 응원단 4,000명을 비롯해 총 9,600여 명의 시민들이 참여해 함께 땀을 흘리고 웃음과 열정을 나누었다.



순위보다 중요한 건 함께 흘린 땀의 가치

대회의 마지막 날인 5월 18일에는 이틀간 펼쳐진 20개 종목의 경기 결과를 바탕으로 시상식이 개최됐다. 종합우승의 영광은 동대문구에게 돌아갔다. 동대문구체육회를 주축으로 구성된 300여 명의 구민 선수단은 20개 종목에서 고르게 활약을 펼쳤으며, 특히 배드민턴 혼합복식, 2인3각, 힙합댄스 종목에서 우승을 차지하며 종합 1위에 올랐다. 이로써 동대문구는 2년 연속 종합우승의 영예를 안게 됐다. 이어 강동구와 관악구가 종합 2위, 성동구, 도봉구, 송파구가 종합 3위에 오르며 생활체육도시로서의 면모를 보여주었다.

체육에 진심인 시민부터, 체육 경험이 적은 시민, 가족 나들이를 위해 방문한 시민들까지 부담 없이 참여할 수 있어 더욱 즐거웠던 서울시민체육대축전. 앞으로도 서울시민체육대축전은 단순히 '순위 겨루기'라는 의미를 넘어 함께 뛰고 즐기며 어우러지는 화합의 장이자 생활체육의 축제로 자리매김할 예정이다.

살바를 놓지 않는 우직한 마음

서울특별시씨름협회 이덕래 회장

우리나라의 수도인 ‘서울’에 있다 하면 당연히 ‘풍족하겠다’라고 생각하겠지만, 사실은 그렇지 않다. 경기장 수가 적은 데다 갈수록 씨름 인구가 줄어드어 열악한 상황이었다. 그로부터 10년. 이제 서울은 ‘씨름하기 좋은 곳’이자, ‘재미난 씨름판이 있는 곳’이 됐다. 서울특별시씨름협회와 함께 걷는 이덕래 회장을 만났다.

Q1. 서울특별시씨름협회에 대해 소개 부탁드립니다.

A 서울특별시씨름협회(이하 서울씨름협회)는 우리 전통 스포츠인 ‘씨름’을 서울시민에게 널리 알리며 건전한 문화를 만드는 한편, 서울의 훌륭한 선수, 지도자 등을 양성하여 민족 문화의 발전에 이바지하기 위해 출범하였습니다. 1980년도부터 독자적인 협회로 출범하여 현재 서울 관내 씨름 문화를 전파하고 생활체육을 보급하기 위해 힘쓰고 있습니다.

Q2. 서울시씨름협회장으로서 10년간 역임하고 계십니다. 첫 인연이 어떻게 시작되었는지 궁금한데요.

A 운동선수에게는 훈련에 전념할 수 있는 환경이 필요하지만, 현실은 그렇지 않습니다. 장비는 물론 대회 출전비 등 신경써야 할 게 많거든요. 게다가 서울은 지방에 비해 가정형편이 넉넉하지 않은 선수들이 많았어요. 서울시씨름협회와 연이 닿은 건 선수들을 후원하면서부터였습니다. 사실 저도 씨름선수 출신이거든요. 선수 생활을 끝내고 씨름판을 떠나 살고 있었는데, 선수들의 마음을 누구보다 잘 알아서 외면할 수가 없더라고요. 선수들의 울타리가 되어야겠다는 마음으로 회장직을 맡게 되었습니다. 그게 벌써 십 년이네요.

Q3. 대한씨름협회 부회장으로도 부임하고 계신데요. 두 가지를 역임하는 게 두 협회에 긍정적인 영향을 미친다고요.

A 확실히 구조적인 장점이 많습니다. 예를 들어 대한씨름협회에서 추진하는 한강씨름대회나 유소년 씨름교실에 저희 협회 지도자들이 힘을 보태고 홍보를 함께 하는 등의 전략적 연계를 통해 전통 스포츠에 대한 관심을 이끌어내고 있습니다. 거시적인 관점에서 전통 스포츠에 대한 성장 가속화를 기대할 수 있겠죠.

Q4. 선수 출신이기에 경영진에 바라는 점에 대해 누구보다 이해도가 높을 것 같아요.

A 서울시씨름협회는 ‘경영’과 ‘행정’이 아닌 ‘선수 삶의 언어’를 최우선으로 운영되고 있습니다. 예를 들어 협회의 예산을 훈련 장비 보강이나 트레이너 인력 확보 등과 같이 선수가 체감할 수 있는 부분을 중심으로 설계하려고 노력하고 있습니다.

다. 덕분에 전문체육팀, 동호인팀 모두 열악한 환경 속에서도 선수와 지도자가 모두 가족 같은 분위기를 자랑하죠. 선수들이 운동에만 집중할 수 있는 환경을 만들다 보니 실력도 많이 향상되었습니다.

Q5. 회장님이 생각하시는 서울시씨름협회가 당면한 현안은 무엇인가요?

A 서울시씨름협회는 도시형 씨름의 모델을 성공적으로 구축해왔습니다. 숙원사업이라면 대학팀과 여자실업팀 창단입니다. 저희 협회에서 배출한 청소년 선수 중 체급별 장사가 많아요. 그 선수들과 끝까지 함께 가면 좋은데, 대학팀이나 여자실업팀이 없으니 졸업 후 모두 외부 팀으로 나가게 되어 안타까운 실정입니다. 이밖에 인류무형문화유산이자 국가무형유산인 ‘씨름’의 저변을 확대하기 위해 도시생활체육 활성화, 문화콘텐츠 개발, 대회산업화 등 다양한 방면으로 접근해 나가려 합니다. 앞으로도 서울시씨름협회는 종목을 유지하는 데에서 그치지 않고 체계적인 확장을 위해 노력하겠습니다. 감사합니다.





지역과 학교를 잇는 생활체육으로 강동구체육회

체육은 단순한 운동을 넘어 사람과 사람, 지역과 지역을 연결하는 강력한 매개체다. 이러한 철학으로 나이도 실력도 상관없이 누구나 참여할 수 있는 체육의 장을 만들어가는 강동구체육회를 소개한다.

다양한 종목과 열린 참여

강동구체육회는 38개 종목의 회원종목단체를 운영하며 생활 체육의 새로운 지평을 열고 있다. 레이저사격, 박스볼, 피클볼 등 신선한 종목들도 많다. 게다가 실력도 좋은 편이다. 지난 5월, ‘2025 서울시민체육대축전’에서 종합 준우승을 차지하며 이를 증명했다.

강동구체육회는 ‘화합’이라는 기조 아래 생활체육의 영역을 넓히기 위해 다방면으로 노력하고 있다. 특히 주목할 점은 생활 체육의 문턱을 낮추려는 노력이다. 최근 대한체육회에서 신규 종목 가입 기준을 완화하자, 강동구체육회는 비인기 종목에도 기회를 주기 위해 기준만 갖추면 협회 가입을 허용했다. 덕분에 7개 클럽, 150명 회원 등 새로운 생활체육 동료들이 많이 생겼다. 특히 스마트체육의 활성화를 위해 드론 축구 종목을

mini-interview

누구나 체육을 즐길 수 있는 강동구!

이문용 회장



체육이 활성화되면, 지역이 발전합니다. 이는 학교, 다른 시군 구와도 화합할 기회이기도 합니다. 강동구청과 강동구의회 그리고 강동구체육회가 호흡을 잘 맞춰서 구민들의 건강 활성화를 위한 활동을 많이 할 수 있도록 노력하겠습니다.

회원종목단체로 가입시키려고 준비 중이다.

어르신들을 위한 체육활동도 적극 추진하고 있다. 평균 연령이 높아지면서 오른 수요에 부응하기 위해서다. 일반·어르신 지도자로 구분된 체육회 직원들을 양로원과 노인정 등에 파견해 무료 수업을 진행하고 있다. 무료 체육 수업은 자격증을 갖춘 전문 지도자들이 어르신들의 건강한 여가활동을 지원하며, 이는 젊은 세대에게도 일자리 창출의 기회가 되고 있다.

사람과 지역을 잇는 지도력

구민들이 다양한 종목을 즐길 수 있도록 뒷받침하는 강동구체육회의 중심에는 이문용 회장이 있다. 그는 24년간 체육 발전에 헌신해 온 베테랑이다. 그는 강동구수영연합회 초대 회장 5년, 강동구생활체육회 수석 부회장 2년, 서울특별시수영연합회 회장 4년, 대한수영연맹 감사 2년 등을 역임하며 쌓은 경험을 바탕으로 각 종목의 애로사항을 파악하고 해결책을 모색하고 있다. 현재 서울시체육회 이사직도 맡고 있다. 체육시설 확충이 중요하다고 생각한 이 회장은 ‘학교체육위원회’를 결성했다. “서울의 높은 땅값과 예산상의 제약으로 체육



시설 확충이 어려운 상황입니다. 학교에서 답을 찾아야 한다고 생각했죠. 학교 이후 시간에 학교체육시설을 개방하고, 낡은 시설은 구청과 협력해 개보수하는 시스템을 도입했어요.” 학교와 지역을 잇는 그의 시도는 25개 구 중 처음으로 시작했다. 더 나아가 이 회장은 지역 간의 교류를 통한 상생 모델을 구축했다. 서울시수영연합회 회장 시절 정선군과 맺은 인연을 바탕으로 강동구체육회는 정선군체육회, 강릉시체육회와 스포츠 우호 교류 협약을 체결했다. 서울은 사람이 많고 공간이 협소한데 비해 지방은 사람이 적고 공간이 넓다는 점을 활용한 것이다. 이로 인해 지역 간 유대감 형성과 경제 활성화라는 두 마리 토끼를 잡았다. 올해는 강릉시체육회와의 교류를 계획하고 있다. 종목별로 각 지역을 번갈아 방문하는 방식으로 운영해 더 많은 구민에게 새로운 경험을 제공할 예정이다. 이런 창의적인 발상은 구청의 관심까지 끌어나며 추가 지원을 받는 성과로 이어졌다.

그가 이토록 스포츠 활성화에 힘쓰는 이유는 간단하다. ‘체육은 단순히 몸을 움직이는 것이 아니라 사람들 간의 연결고리이자, 지역 공동체를 하나로 묶는 끈’이라는 믿음 때문이다. 24년간 쌓아온 그의 경험과 열정이 강동구체육회를 하나의 따뜻한 공동체로 만들어가고 있다.

고요한 긴장감 속에서 숨을 고르고 표적을 향해 조준한다. 방아쇠를 당기는 그 순간, 레이저가 공기를 뚫고 과녁에 정확히 명중한다. 총알 없는 사격이지만 몰입감은 진짜보다 더 진짜 같다.

호흡을 가다듬고 표적을 향해 한 발

강동구 레이저사격동호회 KLSC



안전하게 즐기는 사격 스포츠

‘사격’이라고 하면 보통 실탄에 장전해서 표적을 관통하는 모습에 떠오른다. 그런데 레이저사격은 조금 다르다. 진짜 총알 대신 빛의 에너지를 사용한다. 실제 총알이 나오지 않기 때문에 사고 위험이 적다. 그러나 절대 표적 외에 사람이나 사물에 총구를 겨누는 일은 없어야 한다.

레이저사격은 한 경기당 10발을 쏘며, 한 발당 최고 점수는 10.9점으로 형성되어 있어 간발의 차로 순위가 나뉜다. 또한 성별이나 나이에 관계없이 누구나 참여할 수 있으며 장소에 구애받지 않고 어디서든 즐길 수 있다. 더 흥미로운 점은 누구나 앱을 통해 대회를 신청할 수 있다는 것. 주최자가 참가 방식과 경기 일정, 조건을 정하면 스마트 레이저 시스템이 설치된 어디서든 경기를 시작할 수 있다. 바람의 영향을 받지 않고, 양궁처럼 바람을 계산할 필요도 없다. 조준점에 날카로운 눈빛으로 집중하며 총과 표적 그리고 나의 호흡으로 점수가 결정된다.

경기 종료 후에는 연동된 모니터를 통해 점수와 결과를 바로 확인할 수 있다. 뛰어난 단합력을 보여줄 필요도 없다. 오로지 본인의 실력으로만 승부를 가리기 때문이다. 데이터 분석 기능으로 자신만의 강점도 파악할 수 있다.



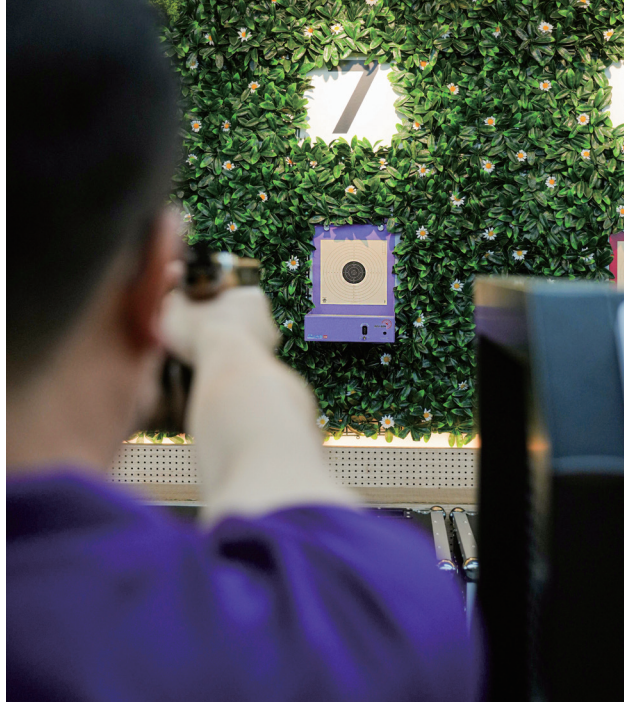
학생부터 국가대표까지, 23명의 레이저사격 이야기

강동구에 위치한 한 레이저 스포츠시설. 매주 화요일 오후 8시가 되면 이곳은 특별한 열기로 가득해진다. 레이저사격동호회 KLSC 회원들의 정기 모임이 있기 때문이다.

“자, 모두 준비됐나요? 시작하겠습니다!” 이찬우 체육부장의 구령이 울려 퍼지자, 회원들이 일제히 준비운동을 시작했다. “우리 동호회는 단순히 총을 쏘는 것 이상을 추구합니다.” 채준용 한국레이저협회 교육이사가 준비운동하는 회원들을 바라보며 설명했다. “특히 한 손으로 총을 잡았을 때 필요한 중심력과 근력, 근지구력을 키우는 것이 중요하죠.” 채 교육이사는 직접 시범을 보이며 한 손을 쭉 뻗어 올렸다. 사격은 몸과 마음이 모두 준비되어야 하는 스포츠다. 준비가 끝나자, 본격적인 양손 경기가 시작됐다.

“우리 동호회가 만들어진 지 얼마 되지 않았는데, 벌써 23명의 회원이 함께하고 있어요.” KLSC 동호회 박경임 회장의 목소리에는 자부심이 가득했다. “매주 이곳에 모여 사격대회를 열어 실력을 쌓고, 경기 후엔 저녁 식사를 함께하면서 소통하며 단합을 하고 있습니다. 그래서 분위기가 좋다는 게 우리 동호회의 가장 큰 매력이지요.”라고 말하며 박 회장은 경기를 진행했다.





가며 조준하는 동안 나를 감싸는 고요함, 그리고 발사 직전의 짧은 호흡. 바로 그 순간이 레이저사격만의 매력이지”라고 덧 붙였다. 이어 “요즘 방과 후 활동으로 레이저사격을 요청하는 곳이 정말 많아요.”라는 채 교육이사의 얼굴에 뿌듯함이 가득 했다. “아이들이 먼저 체험하고 나서 가족들과 함께 오는 경우가 많은데, 특히 부모님과 함께 올 때가 재미있어요. 처음엔 아이를 위해 따라온 부모들이 나중에는 레이저사격의 매력에 더 빠지는 모습을 보면 정말 뿌듯해요.” 레이저사격의 가장 큰 매력은 경기 시작이 짧고 규칙이 복잡하지 않다는 점도 있지만, 한두 번의 깊은 호흡과 집중으로 승부가 결정된다는 거다. 땀을 뻘뻘 흘리는 격렬한 운동이 아니어서 누구나 부담 없이 시작할 수 있다. 축구·야구·농구 같은 단체 스포츠처럼 충분한 인원을 모아야 한다는 걱정도 없다. 레이저사격은 장비만 있다면, 언제 어디서든 혼자서도 가족과 함께 즐길 수 있다. “한 번 해보면 알 거예요. 그 짜릿한 재미에 금세 빠져들게 될 테니까요.” 박 회장의 자신 있는 말에는 레이저사격에 대한 확신이 담겨 있었다.



경기장에는 긴장감과 설렘이 교차하는 특별한 분위기가 흘렀다. 모든 회원이 각자 10발씩 사격을 하자 실시간으로 순위가 화면에 표시됐다. 그런데 결과가 나오자 모두가 깜짝 놀랐다. 이찬우 회원과 강건욱 회원이 103.5점으로 공동 1위를 기록한 것이다! 1위 상품인 커피 쿠폰을 놓고 마지막 한 발의 치열한 승부가 펼쳐졌다. 두 사람 모두 손에 땀을 진 채 조준했고, 나머지 회원들도 숨죽이며 지켜봤다. 이런 순간이야말로 동호회 활동의 백미가 아닐까. KLSC 동호회가 특별한 이유는 또 있다. 회원 구성이 다양하고 전문적이기 때문이다. 전직 철인 5종 국가대표 선수부터 군인, 태권도 경력자까지 다양한 분야의 운동 경험을 가진 회원들이 함께하고 있다. 이런 회원들이 모이다 보니 자연스럽게 전문성이 높아진다. 초보자들도 걱정할 필요가 없다. 경험 많은 선배들이 친절하게 가르쳐주기 때문이다. 운동해 본 사람들이 모여 있다 보니 서로의 실력을 인정하고 배우려는 분위기가 자연스럽게 형성된단다. 이들의 모임에는 건전한 경쟁의식과 동료애가 함께 흐르고 있었다.

처음인 사람도 그새 방아쇠의 매력에 빠져

“표적을 향해 방아쇠를 당길 때 ‘철컹’ 하고 손에 느껴지는 감각, 레이저가 표적을 맞춰 ‘캉’ 하는 소리가 만날 때 그 쾌감은 정말 짜릿해요.” 박경임 회장의 얼굴에는 레이저사격에 대한 열정이 가득했다. 하지만 처음부터 이 스포츠에 빠진 건 아니었다. 사실 ‘총’이라는 단어 때문에 위험하다고 생각해 망설였던 것이 사실이다. 그런 그를 레이저사격의 세계로 이끈 건 바로 아들이었다. 먼저 레이저사격의 매력에 빠진 아들이 적극적으로 권유한 덕분에 처음 발을 들이게 됐다. “처음엔 그냥 호기심이 있었어요. 회장까지 하게 될 줄은 꿈에도 몰랐죠.” 한국레이저사격협회에서 지도자 교육을 받은 것이 인연이 되어 현재 회장직을 맡고 있다. 채준용 교육이사는 벌써 11년째 레이저사격과 함께하고 있는 베테랑이다. 사격을 좋아해서 알아보던 차에 일반 사격과 본질은 같지만, 훨씬 안전하고 누구나 쉽게 접할 수 있다는 점에 매력을 느꼈다고 한다. “특히 손을 위에서 아래로 천천히 내려

MINI interview

나 자신과의 싸움을 합니다!



박경임 회장

제가 가장 좋아하는 건 기록을 확인할 때예요. 어제의 나와 오늘의 나를 비교하면서 조금씩 발전하는 모습을 볼 수 있거든요. 한 발 한 발 더 정확해지고, 점수가 조금씩 올라갈 때마다 정말 뿌듯해요. 자신과의 경쟁에서 승리하는 기분, 정말 짜릿해요!

총 쏘는 로망을 실현할 수 있어요.



이찬우 회원

학교에서 수업을 진행하고 있는데, 아이들의 반응이 정말 인상적이에요. 평소 긴장하고 위축되어 있던 아이들도 레이저사격을 하는 순간만큼은 모든 걱정을 내려놓고 온전히 그 순간에 집중하게 돼요. 이런 변화를 지켜보는 게 교육자로서 가장 보람된 순간이지요.

잡념을 없애주는 운동이에요.



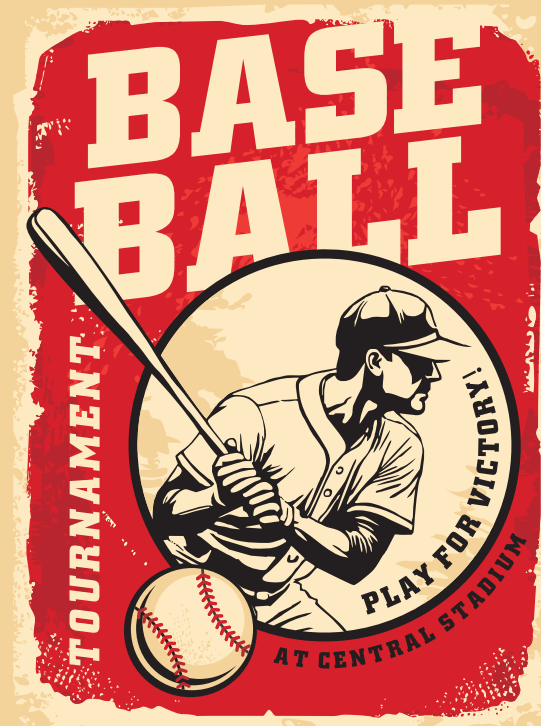
김명 회원

총의 가능자와 가능쇠를 일직선으로 맞춰서 표적의 중심점에 정확히 조준하고, 방아쇠를 당기는 순간! 시야, 조준, 발사 이 완벽한 삼박자가 맞아떨어진 순간의 쾌감이야말로 레이저사격의 가장 큰 매력이라고 생각해요.

LEGEND

현역 최강의 야구 선수를 말하다

한국프로야구는 뜨겁다. 뜨겁다 못해 팬들의 함성으로 녹아내릴 지경이다. 야구는 스포츠를 넘어 국민적인 트렌드로 자리매김했다. 최고의 선수를 꼽는다면... 박찬호, 선동열, 故최동원이 빠질 리 없겠지만 범위를 현역으로 좁혔다. 아무래도 누적 스탯이 월등한 베테랑 위주로 리스트업 됐다. 꼽아보자니 5명은 너무 적었다. 양현종, 양의지 선수에게 미안하다. 한국야구 미래인 김도영, 원태인 선수 이름을 떠올릴 날도 곧 오리라 본다.



BASEBALL STAR

순위	『서울스포츠』 독자	박재호 국장
1	정수빈	류현진
2	류현진	이정후
3	양의지	김광현
4	최정	최형우
5	전민재	최정

01

한국야구의 괴물
한화 이글스
류현진

2006년 고교 졸업 후 한화 이글스에 입단하자마자 한국야구 역사상 최초로 신인상과 MVP, 골든글러브, 투수 3관왕(다승, 평균자책점, 탈삼진)을 달성한 류현진. 2008 베이징올림픽 금메달 주역이자 2009 WBC(월드베이스볼클래식) 준우승 핵심 멤버로 이를 발판으로 메이저리그에 진출했다. 2012년 말 LA다저스와, 2019년 말에는 토론토 블루제이스와 FA계약을 했다. 2019년에는 메이저리그 내셔널리그 평균자책점 1위를 기록하며, 지구상에서 가장 야구 잘하는 선수들 사이에서도 가장 높은 곳에 섰다. 지난해 친정팀인 한화 이글스로 돌아와 올해 선발마운드의 주축으로 서고 있다. 홀로 마운드에서 한 경기를 지배했던 예전 모습은 아니지만 여전히 경험과 탁월한 핀포인트 제구를 앞세워 정상급 선발로 활약 중이다.

02

전설의 아들 그리고 다시 전설
샌프란시스코 자이언츠
이정후

야구계에선 '투수는 선동열, 타자는 이승엽, 야구는 이종범'이라는 이야기가 있다. 이종범의 아들 이정후는 가장 임팩트 있고 다재다능한 야구 집안 엄친아로 프로야구 데뷔부터 남달랐다. 2017년 신인왕, 이듬해부터 5년 연속 골든글러브. 2022년에는 MVP와 타율 1위, 안타 1위, 타점 1위, 장타율 1위, 출루율 1위라는 초유의 기록을 달성했다. 국제대회에도 이정후의 활약은 거침없었다. 잘생긴 외모에 확실한 팬서비스까지, 슈퍼스타 면모였다. 2024 시즌을 앞두고 포스팅으로 메이저리그 진출을 선언했다. 샌프란시스코 자이언츠와 6년간 1억 1,300만 달러라는 큰 계약을 이끌어냈다. 지난해 데뷔시즌에 안타까운 부상으로 아쉬움을 남겼지만 올시즌에는 시작부터 '2루타 머신'으로 특별한 존재감을 어필하며 당당히 메이저리그를 준비하고 있다.

04

팀을 변화시키는 선수
KIA 타이거즈
최형우

2025 프로야구 5월 월간 최우수 선수에 올해로 만 42세 최형우가 선정됐다. 역대 최고령 월간 MVP다. 올시즌(6월 8일 기준) 타율 3할 3푼 5리, 10홈런, 37타점을 기록 중이다. 강한 타자 지표라 할 수 있는 OPS(출루율+장타율)는 1.013으로 리그 1위다. 타율도 리그 2위다. 최형우는 역대 세 번째로 2,500안타를 달성했고, 400홈런도 넘어섰다. 통산 2루타와 타점 부문에서도 역대 1위 경쟁을 이어간다. 18시즌 연속 두 자릿수 홈런이라는 대기록은 덤이다. 지명순위는 낮았다. 2002년 삼성 2차 6라운드 전체 48순위였지만, 부단한 노력으로 자신만의 성공 스토리를 써 내려갔다. 그는 40세를 넘어서까지 주전에서 밀린 적이 없다. 나이에 맞는 플레이 스타일로 타격폼을 계속 수정해 나가면서 변화에 맞선다. 특히 큰 경기에 더욱 강한 면모를 보인다. 삼성 시절에는 라이온즈 왕조 시절을 열었고, KIA로 FA이적을 해서는 KIA를 곧바로 우승시켰다.

글을 쓴 박재호는 1996년 스포츠조선에서 기자 생활을 시작해 30년째 스포츠 현장을 지키고 있다. 일본특파원, 스포츠데스크를 거쳐 현재 스포츠조선 편집국장이다. 구독자 22만 명을 자랑하는 유튜브 채널 '야구부장'을 통해 야구팬들과 소통하고 있다.

03

명실상부한 한국인 빅리거
SSG랜더스
김광현

2008 베이징올림픽, 2009 월드베이스볼클래식, 2014 인천 아시안게임 등 10년 넘게 대한민국 선발마운드를 지키며 국가대표팀 에이스로 활약했다. 만 20세이던 2008시즌에는 시즌 MVP와 골든글러브를 동시에 수상했다. 다이내믹한 폼으로 전경기 시절엔 최고구속 155km를 뿌렸다. 투구스타일 자체가 매우 공격적이다. 20대부터 30대 중반까지 한결같다. 이것이 김광현의 매력이다. 2020년 시즌을 앞두고 메이저리그 세인트루이스 카디널스와 포스팅 시스템 계약을 했다. 역대 11번째로 메이저리그에서 승리투수가 된 한국인 빅리거로 이름을 올렸다. 2022년 시즌을 앞두고는 친정팀 SSG랜더스와 4년 151억 원 계약을 했다. 150억 원이 아니라 151억 원인 이유는 역대 최고계약(기존 이대호 4년 150억 원)을 경신하는 최고 대우 의미로 1억 원을 더했다.

05

견고한 최정의 시대
SSG랜더스
최정

2005년 SK와이번스(현 SSG랜더스)에 입단해 21년간 프로야구무대에서 활약 중인 거포 내야수. 한국시리즈 5회 우승, 홈런왕을 3회 차지했고 KBO리그 역대 최초 500홈런을 달성했다. 역대 최초 19년 연속 두 자릿수 홈런의 주인공이기도 하다. 352개의 몸에 맞는 공은 세계 최다기록이다. 무시무시한 공이 날아들어도 절대 물러서지 않는 최정 특유의 강한 정신력을 엿볼 수 있다. 팀이 어려울 때도 한결같은 활약을 펼쳐 팬들은 '최정 랜더스'라 부른다. 최정은 504홈런으로 리그 통산 최다 홈런 신기록을 이어가고 있다. 최정의 장점은 꾸준함과 강한 체력, 약점을 훈련으로 보완하는 끈기다. 프로 초년병 시절에는 3루 수비가 약했지만 매일 수백 개의 평고를 받으며 무릎이 박살 나도록 연습한 끝에 리그 정상급 3루수로 십여 년간 자리를 지킬 수 있었다. 3번째 FA 계약을 올시즌에 앞서 했다. 4년간 110억 원. 2028년 청라돔구장까지 함께 간다.

한계를 넘어서는 클라이밍의 세계로

벽 한 면을 가득 메운 알록달록한 볼더들. 같은 색의 볼더만 잡은 채 가장 정상에 닿는 과정을 클라이머들은 '문제를 푼다'라고 말한다. 서울시립대 산악부가 한 문제 앞에 섰다. 답을 향해 가는 과정에 클라이밍 국가대표 서채현 선수가 함께했다. 더 쉽게, 더 높이 달기 위해 이들이 함께 땀 흘렸던 시간 속으로 들어가 보자.



QR코드를 스캔해 서채현 선수와
서울시립대 산악부가 함께한 클래스 현장을 만나보세요.

서채현 선수 × 서울시립대 산악부



오늘 우리 '계' 타는 날

계절의 경계에서 봄과 여름이 한참이나 실랑이를 하던 5월의 어느 날, 이른 아침부터 서울 영등포구의 한 클라이밍장에 서울시립대 산악부 회원 다섯 사람이 방문했다. 운동복을 입은 채 한 손에는 암벽화, 초크 등 클라이밍에 필요한 준비물을 들고 있는 모습이 영락없는 '체육인'의 모습이지만 표정에서는 왜인지 '비장함'보다 '수줍음'과 '설렘'이 더 크게 느껴졌다. 그도 그럴 것이 오늘 이곳에서는 클라이밍 국가대표로 활약 중인 서채현 선수의 원데이클래스가 진행될 예정이다. 서울시립대 산악부는 세계적인 산악인故김창호 대장을 배출했을 정도로 우리나라 대학 산악부 중 이름난 곳이다. 오늘 수업에 참여한 다섯 명의 학생들 또한 실내 암벽장은 물론 실외 암벽 등반, 등산 등 두 팔과 다리로 거침없이 오르며 선배의 길을 쫓고 있다. 이들 중 경력이 가장 오래됐다는 김채운 씨는

“동호회 활동으로 처음 클라이밍을 접했는데, 시간에 구애받지 않고 짧고 굵게 운동할 수 있다는 점과 웨스트를 깨듯 문제를 풀며 느끼는 쾌감이 좋아요. 그 성취감에 클라이밍을 하다 보니 벌써 2년 차가 되었어요!”라며 클라이밍에 대한 애정을 드러냈다. 이들의 두 팔과 다리에 붙은 탄탄한 근육들이 클라이밍에 대한 이들의 애정을 증명하고 있었다. 그렇기에 오늘 서채현 선수와의 만남을 손꼽아 기다려 왔다. 가장 늦게 등장한 최준 씨가 “동호회 회장인 선규 형이 서채현 선수님의 원데이클래스 소식을 알려 주었어요. 설레는 마음으로 오늘만을 기다렸는데 늦잠을 잔 거예요. 그래도 수업에 늦을 수 없으니 부랴부랴 택시를 타고 왔어요. 이 소중한 기회를 조금이라도 놓칠 수는 없으니까요.”라며 부랴부랴 수업 들을 준비를 시작했다.

국가대표의 모든 것이 궁금해

수업에 앞서 궁금한 게 많으며 운을 댄 김동찬 씨. “세계 1등은 어떻게 다른지 궁금했거든요. 평소 클라이밍을 하면서 궁금했던 것들이 많았는데, 혹시나 하나라도 놓칠까 싶어 다 적어왔어요.”라며 질문을 빼곡하게 적어두었던 스마트 메모장을 꺼냈다. 그의 메모장에는 클라이밍 기술부터 실내 클라이밍과 실외 암벽과의 차이, 힘을 빼는 노하우까지 그야말로 ‘클라이밍의 모든 것’이 적혀 있었다. 부상으로 아쉽게 수업을 들을 수 없었던 이선규 씨는 “운동선수로서 부상을 피하는 게 가장 중요할 것 같은데, 부상을 줄이기 위한 팁은 무엇이 있나요?”라며 아쉬움을 담아 질문했다. 서채현 선수는 “저는 절대 무리하지 않아요. 운동을 하다 보면 ‘이 이상은 힘들 것 같은데?’라는 순간이 오거든요. 그럴 때 괜히 도전했다가는 부상으로 이어지기 쉬워요. 몸을 사리면서 운동을 할 줄 아는 것도 중요해요.”라며 무엇보다 자신을 돌보는 것이 우선이라고 전했다. “훈련을 하지 않을 때는 무엇을 하며 쉬세요? 훈련이 없을 때는 어떤 운동을 하는지 궁금해요!”라며 팬심을 담은 질문도 있었다. “훈련이 없을 때는 정말 아무것도 안 해요. 운동을 해야 된다는 욕심은 짝게 유산소 정도 하는 것 같아요.”라며 서 선수가 가볍게 대답했다. 붓물 터지듯 쏟아냈던 궁금증이 어느 정도 해소되자 이제는 수업을 재촉하는 학생들. 수업에 앞서 몸을 푸는 동안 저마다 서채현 선수와의 완등을 꿈꾸는 듯 표정이 한층 비장해졌다.



“시간에 구애받지 않고 짧고 굵게 운동할 수 있다는 점과 웨스트를 깨듯 문제를 풀며 느끼는 쾌감이 좋아요. 그 성취감에 클라이밍을 하다 보니 벌써 2년 차가 되었어요!”





앞으로도 계속될 클라이밍 라이프

오늘 수업에서는 ‘기초’를 위주로 배워볼 예정이다. “동호회로 처음 운동을 접하는 분들은 대체로 기초지식을 쌓기 전에 일단 몸으로 부딪혀 보는 경우가 많더라고요. 그렇게 쌓는 실력도 좋지만 어떤 운동이든 ‘기본기’가 가장 중요한 거거든요. 그래서 오늘은 클라이밍의 기본자세인 ‘삼지점’과 ‘드롭니’에 대해 알려 드리려고 해요.”

‘삼지점’은 손과 두 발의 위치를 삼각형 모양으로 만드는 자세로 클라이밍에서 가장 기초가 되는 자세이다. 이때 무게중심을 잘 잡는 것이 포인트인데, 삼지점을 잘 잡아야 홀드 간 이동을 할 때 힘을 덜 쓰게 된단다. ‘드롭니(Dropknee)’는 한 자리에서 버티거나 다음 홀드로 이동할 때 몸을 벽에 가까이 붙이고 중심을 낮춰 안정성을 더하는 기술을 말한다. 백문이 불여일견. 서채현 선수가 직접 시범을 보이기 위해 홀드를 잡았는데, 눈앞에서 펼쳐지는 국가대표의 아우라에 입이 떡 하고 벌어졌다. 서 선수에 이어 학생들이 한 사람씩 벽에 올랐다. 서 선수가 짚어주는 홀드로 하나씩 위치를 옮기는 동안 잘못된 자세를 바로잡고, 힘을 덜 쓰거나, 안정성을 높일 수 있는 팁 등을 아낌없이 배울 수 있었다.

“앞으로는 팬으로서 서채현 선수가 대회에서 좋은 결과를 얻고, 나아가 오래오래 우리나라 대표로서 빛나길 응원하겠습니다!”



끝까지 눈을 반짝이던 전종훈 씨는 “언제 어떤 기술을 써야 하는지 구체적인 예시와 루트를 알려주셔서 좋았어요. 제가 알고 있는 기술들을 어떻게 활용해야 하는지 잘 몰랐거든요. 덕분에 끝까지 완등하는 법을 배운 것 같아요.”라며 소감을 전했다. 이들 중 고숙련자에 속하는 조정래 씨는 “그동안은 팔의 힘에 의존해서 클라이밍을 했었는데, 다리로 힘을 분배하는 법을 배웠어요. 삼십 분가량 운동을 했는데 평소보다 팔에 펌핑도 덜 됐어요. 정말 신기해요! 역시 세계 리드 1등의 가르침은 다르네요.”라며 “앞으로는 팬으로서 서채현 선수가 대회에서 좋은 결과를 얻고, 나아가 오래오래 우리나라 대표로서 빛나길 응원하겠습니다!”라며 웃었다.

몇 번이나 반복되는 클라이밍에 힘이 빠질 법도 한데 조금이라도 더 배우려는 이들의 모습에 수업이 마무리되는 게 아쉽게만 느껴졌다. 서채현 선수와의 인증샷까지 남기고 나서야 박수로 수업을 끝낸 이들. 이 아쉬운 마음은 앞으로의 ‘클라이밍 라이프’로 이어가기로 한다. 이들이 두 팔로 오른 곳에서 만날 세상이 궁금해졌다. 땀방울마저 달콤하게 느껴질 그런 세상일 것이다.



오늘의 코치

서채현 선수

(서울시청 산악팀, 노스페이스 후원)

서채현 선수는 2019 스위스에서 열린 월드컵에서 리드 종목 2위를 하며 혜성같이 등장했다. 2020 도쿄올림픽, 2024 파리 올림픽에 국가대표로 출전했으며, 이번 2025 IFSC 스포츠클라이밍 우장 리드·스피드 월드컵에서 리드 부문 공동 1위에 오르며 다섯 번째 월드컵 금메달을 목에 걸었다.

서울에서 즐기는 여름의 힐링

무더운 여름, 도시의 열기를 식히고 싶다면? 멀리 바다까지 가지 않아도 좋다. 서울 도심 속에서도 충분히 시원한 수상스포츠의 매력에 빠져볼 수 있다. 햇볕이 따갑게 내리쬐는 여름, 확 트인 한강 위에서 바람을 가르며 물살을 가로지르는 순간을 상상해보자.

아지랑이 피어나는 길, 경적 소리마저 뜨겁다. 도시의 열기와 답답함을 식히기 위해선 색다른 대안이 필요하다. 확 트인 한강 위, 바람을 가르며 물살을 가로지르는 순간. 보기만 해도 시원한 그 풍경 속 주인공이 될 수 있다.

수상 스포츠는 물에 떠 있는 것조차 두려운 초보자에게도 부담 없이, 안전하게 도전할 수 있는 여름의 힐링이다. 물에 뛰어드는 순간, 도시의 소음은 물속에 잠기고 오직 나와 물만 존재하는 시간이 흐른다.

꼭 멀리 바다까지 가지 않아도 좋다. 서울에서도 충분히 낭만과 스릴을 느낄 수 있다. 강을 따라 노를 젓고, 요트 위에서 바람을 맞으며, 물살 위에 몸을 맡기는 일. 그 모든 순간이 서울의 여름을 특별하게 만든다. 마치 서울 한복판에 서도 도심을 벗어난 듯하다. 이 여름, 서울 도심 속에서 즐길 수 있는 수상 스포츠 네 가지를 소개한다.



#프리다이빙

깊은 바닷속 자유로움을 도심에서 블루페블

프라이다이빙은 스쿠버다이빙과 달리 별도의 공기탱크 없이 오직 자신의 호흡만으로 바닷속을 유영하는 매력적인 스포츠다.

이 이색 스포츠가 궁금하다면 블루페블의 문을 두드려 보자. 블루페블은 무호흡으로 안전하게 헤엄칠 수 있도록 도와주는 프리다이빙 전문 교육기관이다. 수영할 줄 몰라도 괜찮다. 원데이 과정(AIDA1)을 수강하면 수상스포츠에서 가장 중요한 호흡법과 안전 대처법을 배우며 다이빙 수칙을 습득할 수 있다. 더 전문적이고, 더 깊이까지 다이빙하길 원한다면 입문 과정(AIDA2)을 추천한다. 이론 교육 3일, 잠수풀 교육 3일(총 9시간)로 구성된 프로그램을 통해 물에 대한 적응력을 높일 수 있다.

잠수복을 입고 잠수경을 쓰는 순간, 마치 필리핀 모알보알의 맑고 푸른 바닷속에서 정어리 떼와 함께 다이빙하는 듯한 상상에 빠진다. 호흡에 집중하다 보면 어느새 잡념은 사라지고 오로지 물과 하나 됨을 느낄 수 있다.

주소 서울특별시 강동구 올림픽로 651, 9층

운영 월요일 휴무, 교육과정별 시간은 홈페이지 참고

문의 02-6278-7787



#선셋 카약 #패들보드

한강 노을과 함께하는 낭만 패들링 쥬티윈드서핑클럽

한강 위에 둥둥 떠 지는 노을을 바라보고 싶다면 카약과 패들보드를 체험할 수 있는 쥬티윈드서핑클럽을 방문해 보자. 카약은 덮개가 있는 배에서 양날 노를 사용하는 스포츠이고, 패들보드는 보드 위에 서서 외날 패들을 사용해 물 위를 누비는 스포츠다. 카약과 패들보드를 할 때는 몸의 균형을 잘 유지해야 하는데, 탑승 전 직원들이 균형 잡기를 비롯해 노 젓기의 꿀팁을 알려 준다.

카약은 1인용과 2인용으로 나뉘어 있다. 2인용 카약은 두 사람의 호흡이 맞아야 앞으로 나아갈 수 있어 협동심이 필수다. 혼자만의 한강 노을을 만끽하고 싶다면 1인용 카약을 타면 된다. 독섬한강공원에서 출발해 바람을 가르며 패들링 하다 보면 어느새 잠수대교 아래까지 도착한다. 뒤로 보이는 롯데타워를 배경으로 사진을 찍으면 완벽한 인생사진 완성. 카약과 패들보드 위에서 간식을 먹으며 천천히 일몰을 기다리는 여유로운 시간을 가져보자.

주소 서울특별시 광진구 강변북로 2326 윈드서핑장 25호

운영 매일 07:00~20:30

문의 0507-1399-8190



#세일링요트 #한강야경요트

도심 속에서 만나는 무지개빛 골든마리나블루

반포 한강공원 세빛섬에 위치한 골든마리나블루에서는 반포대교 달빛 무지개 분수쇼를 가장 가까이서 볼 수 있다. 함께 흘러나오는 음악과 물 위로 일렁이는 조명은 서울이라고 느껴지지 않을 정도로 환상적이다. 달빛 무지개 분수쇼는 평일(12시, 20시, 20시 30분, 21시) 4번, 휴일(17시, 17시 30분, 21시 30분) 3번 가동되며 약 15분 동안 무지개가 펼쳐진다.

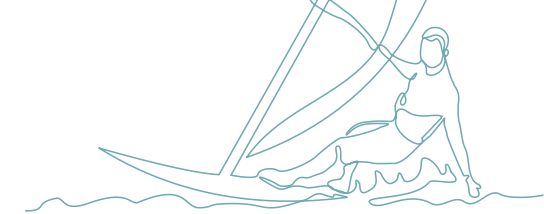
골든마리나블루에서 분수쇼를 즐길 수 있는 방법은 여러 가지가 있는데, 소규모 인원만 오붓하게 즐기고 싶다면 최대 5인까지 승선할 수 있는 세일링 요트를 선택하면 된다. 가장 먼저 안전에 대한 설명을 들은 후 구명조끼를 착용하고 요트에 탑승한다. 1인당 음료 또는 생수 한 개와 담요가 무료로 제공되며, 시원한 맥주나 음료를 챙겨와 마셔도 좋다. 분위기에 어울리는 신청곡도 받아주니 밤, 한강의 낭만을 느끼고 싶다면 골든마리나블루로 향해볼 것.



주소 서울특별시 서초구 반포동 650

운영 매일 13:30~22:30

문의 0507-1428-0901



#윈드서핑 #SUP요가

바람과 인간이 혼연일체가 되는 순간 서프스토리

“하얀 천과 바람만 있으면 어디든 갈 수 있어.” 드라마 속 명대사를 한강에서도 실현할 수 있다. 윈드서핑은 보통 바람이 많이 부는 봄과 가을이 제철이지만, 무더운 여름에도 한강에는 충분한 바람이 분다. 한강은 도심지와 가깝고 수면이 잔잔하기에 초보자에게는 안성맞춤이다.

다른 스포츠와 달리 윈드서핑은 물을 타는 것이 아니라 바람을 타는 것이다. 자연과 인간, 보드, 돛이 혼연일체가 되어 항해의 즐거움을 느끼는 게 윈드서핑의 매력이다. 무동력 스포츠이기 때문에 환경오염 걱정도 없다. 바람을 등지고 보드 중앙에 앉은 다음, 라인을 잡고 일어선다. 자세를 제대로 잡았다면 한강에서 혼자만의 항해를 즐겨보자.

보드 위에서 요가를 즐길 수 있는 이색 운동 ‘SUP요가(서프요가)’도 진행한다. 서프요가는 물 위에서 중심을 잡아야 하므로 일반 매트에서보다 칼로리 소모가 훨씬 높다. 흔들리는 물살 위에서 중심을 잡으며 아름다운 일출과 일몰을 감상하다 보면, 몸도 마음도 가벼워진다.

주소 서울특별시 광진구 자양동 704

운영 매일 10:00~20:00

문의 010-2019-1498

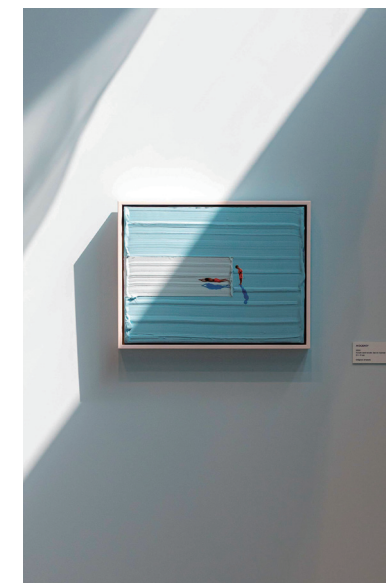




작은 일상을 빛내는 ‘스포츠’라는 에너지

<위너 브롱크호스트 : 온 세상이 캔버스>

짙은 녹색 잔디밭 위에서 골프를 치는 사람들, 파란 물속으로 다이빙하는 사람들, 새하얀 설원 위로 스키를 타고 미끄러지는 사람들... 그러나 이곳은 진짜 세상이 아니다. 위너 브롱크호스트가 캔버스에 옮겨 담은 활력 넘치는 예술의 세계로 초대한다.





낮선, 그러나 익숙한 풍경을 만나다

요즘 사람들의 '선택'에는 감각, 감성, 취향 등이 중요한 요소로 작용한다. 인스타그램에 올린 사진을 남길 수 있거나, 그것과 함께했을 때 '느낌 좋은' 사람이 될 수 있다는 것이 사람들의 마음을 흔드는 것이다. 그런 이유에서 한 전시가 사람들 사이에서 입소문을 타고 있다. 서울 종로구에 위치한 그라운드 시소 서촌에서 진행 중인 전시 <워너 브롱크호스트 : 온 세상이 캔버스>가 그 주인공이다.

남아프리카공화국 태생의 호주 작가 워너 브롱크호스트는 자신만의 독창적인 작품 세계를 통해 인스타그램 110만 팔로워를 보유한, 한마디로 현대 미술계에서 지금 가장 주목받는 아티스트다. 사람들이 그를 좋아하는 이유 중 하나는 '익숙함'에 있다. 그의 작품 속 풍경은 공원, 바닷가, 수영장, 골프장 등 모두 흔히 볼 수 있는 공간이다.

반면 표현 방법은 낯설다. 브롱크호스트의 터치는 과감하고 거칠다. 물감을 고르게 펼치기는커녕, 물감이 두터운 대로, 붓 자국이 불규칙한대로 둔다. 그렇게 캔버스 위에 남은 질감은 파도가 되고, 잔디가 되고, 아스팔트가 된다. 그의 작품에서 배경은 이토록 거칠고 광활한 반면, 그 속의 인물들은 작고 세밀하게 표현되어 있다.

이러한 표현법은 작가의 어린 시절 영향이 크다. 남아프리카 공화국에서 태어나 드넓은 대자연 속에서 살았던 영향이 작품으로 발현된 것이라 볼 수 있다. 뿐만 아니라 자연의 곁에서 자유롭게 뛰놀던 사람들도 그의 기억 속에 남아 작품에 자주 등장한다.

"세상은 하나의 캔버스이고, 우리는 그 안을 자유롭게 걸어 다니는 존재일지도 모른다."라는 말로 자신의 작품세계를 설명했다.

스포츠로 자연을 만끽하다

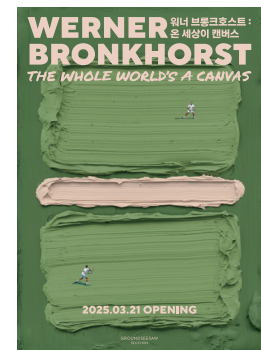
워너 브롱크호스트의 아시아 최초 개인전인 이번 전시는 총 다섯 개의 섹션으로 구성되어 있다. 시작은 그의 작업 공간을 재현해 둔 'THE LAB'에서 출발한다. 초기 작업에서 현재까지 확장되어 온 예술 세계를 엿볼 수 있다. 두 번째 공간 'LIFE ON CANVAS'에서는 그의 대표 기법인 마티에르 기법(재료 고유의 질감을 살리는 방식)을 가장 잘 느낄 수 있는 작품들을 만날 수 있다. 태양이 내려찍는 파도를 즐기는 서퍼, 눈부신 설원 위를 질주하는 스키어나 보더 등 자연 위에서 에너지를 발산하는 사람들이 눈에 띈다. 물감이 두텁게 쌓인 부분은 높은 파도가 되거나 폭신한 눈이 되고, 열게 남은 붓자국은 마치 스포츠의 에너지와 생동감을 더한다.

'FORBIDDEN GRASS'에서는 골프, 테니스, 하이킹 등 '초록'하면 떠오르는 스포츠를 다루고 있다. 특히 이곳은 실제 골프장과 테니스장처럼 꾸며두었는데, 초록색 인조 잔디를 밟으며 예술의 경계를 넘어 실제로 작품 속에서 함께 스포츠를 즐기는



듯한 몰입감을 부여한다. 작품의 해석을 강요하기보다는 관람객 스스로 감각을 깨우길 바라는 작가의 의도가 담겨있다. 'WET'은 마치 수영장에 들어온 듯 청량한 풍경이 관객을 맞이한다. 캔버스 속에서는 짙은 바다 속을 유영하는 дай버, 푸른 파도 위를 미끄러지는 서퍼, 튜브에 올라타 물결에 몸을 맡긴 사람들까지 모두 저마다의 방식으로 물속에서 자유를 찾고 있다. 여기에는 자유로움과 동시에 왠지 모를 고요함이 느껴지는데, 작가가 물에서 깨달은 삶의 고찰이 담겨있기 때문이다. 마지막 공간은 바로 작가의 미공개 대표작을 선보이는 'EVERY MOMENT'인데, 그가 한국 전시를 위해 특별히 제작한 작품들도 있다. 그가 해석한 한국은 어떤 모습일까 궁금하다면 그라운드시소 서촌에서 감상할 수 있다. 그가 그려낸 독창적인 세계 속에서 이 여름을 이겨낼 에너지와 색다른 즐거움을 찾을 수 있을 것이다.

워너 브롱크호스트 : 온 세상이 캔버스



기간 3. 21.(금)~9. 14.(일), 10:00~19:00

장소 그라운드시소 서촌
(서울특별시 종로구 자하문로6길 18-8)

문의 02-1522-1796

Spike Ball



경기 인원 **2:2**



승리

21 점 선취



팀당 스파이크 기회

3 회



공 터치 가능 횟수

3 회



공격 가능 범위

360 도



2020 벨기에 세계선수권대회 참가

33 개국 **200** 여 팀

작지만 화려한 스포츠 스파이크볼

규칙은 쉽고, 필요한 인원은 적고, 장비는 간단하다. 그러나 운동의 즐거움은 다른 어떤 스포츠와 비교해도 뒤지지 않는다. 사람들의 마음을 강하게 스파이크한 작지만 화려한 스포츠, 스파이크볼을 소개한다.

스파이크볼(Spike Ball)은 미국 시카고의 크리스 루더가 발명한 축소판 배구 경기이다. 쉽게 말하자면, '2:2로 진행되는 네트 없는 배구 경기'인데, 팀 사이를 가르는 커다란 네트 대신 작고 탄성 있는 네트를 바닥에 두고 공을 번갈아 치는 게임이다.

둥그란 네트를 가운데 두고 각 팀원이 사선으로 마주보고 선 뒤 서브를 하면 경기가 시작된다. 공을 네트에 조준해 튕겨 상대에게 넘기면 되는데, 한 서브당 공은 3번까지 터치할 수 있다.

3번을 터치하는 동안 공이 네트 위로 올라가지 않거나 바닥에 떨어졌을 때, 공격한 공이 네트 링에 맞았을 때는 1점 실점하게 된다. '작은 네트' 또는 '미니 배구'라고 해서 효과마저 미미하다고 생각하며 오산이다. 네트를 중심으로 360도 자유롭게 움직이며 공격과 수비를 할 수 있는 데다 가슴, 어깨, 발 등 신체 모든 부위를 이용할 수 있어 칼로리 소모량이 어마어마하다. 공격과 수비를 하는 동안 다이빙, 슬라이딩 등 다이내믹한 장면이 이어져 관전의 재미도 있다.

무엇보다 가장 큰 장점은 어디서나 경기가 가능하다는 거다. 네트의 지름이 약 90cm에 불과해 해변, 공원, 실내운동장 등 장소를 가리지 않고 즐기기에 좋다. 2008년 시작된 스파이크볼은 현재 전 세계 400만 명 이상이 즐기고 있으며, 2020년 벨기에에서 처음 개최된 세계선수권대회에는 200여 팀이 참가했을 정도로 인기 있는 스포츠로 자리 잡고 있다.

열대야에도 무너지지 않는 수면 전략

글. 정희주 정신건강의학과 전문의

왜 여름에는 잠들기 어려울까?

저녁이 되면 심부 체온이 내려가면서 우리 몸의 호르몬과 신경계는 수면에 적합한 상태가 된다. 그러나 한낮의 더위와 이어지는 열대야는 자연스러운 체온 하강을 방해한다. 게다가 여름철 높은 습도는 땀의 증발을 어렵게 만들어 몸의 열 배출 기능을 제한하고 피부 표면이 끈적이고 불편한 상태로 만들어 버린다. 이러한 자극은 입면을 어렵게 하고 수면 중 여러 차례 각성을 유도하여 수면의 질을 현저히 떨어뜨린다.

온도만큼 중요한 요인이 일조량의 변화이다. 우리 몸에는 시교차상핵이라는 생체시계가 있어서, 어두워지면 잠이 오게 만드는 호르몬인 멜라토닌이 나오도록 신호를 보낸다. 하지만 여름에는 해가 일찍 뜨고 늦게까지 밝은 상태가 유지되면서 멜라토닌의 분비량이 감소한다. 그러면 밤잠이 깊지 않거나, 새벽에 너무 일찍 깨는 일이 생길 수 있다. 이처럼 여름철 수면 문제는 단순히 더위 때문만이 아니라, 햇빛과 관련된 생체리듬 변화 때문이기도 하다. 이를 이해하면 여름철 불면증에 더 효과적으로 대처할 수 있다.

무더운 여름철, 에어컨을 틀어도 좀처럼 식지 않는 밤 공기에, 침대 위에서 뒤척이거나, 수면 중간중간 깨어나는 경험은 누구에게나 익숙할 것이다. 문제는 이 수면 방해가 단순히 불편함으로 끝나지 않는다는 점이다. 수면 부족은 단기적으로는 집중력 저하와 감정 기복, 장기적으로는 만성 피로, 면역력 저하, 심리적 불안정으로 이어질 수 있다. 열대야 속에서도 나의 수면을 건강하게 지킬 수 있는 방법을 찾아 본다.

건강한 수면 전략

방의 온도가 아니라 ‘몸의 열’을 낮춰야 한다. 여름밤에 만족스러운 수면을 이루기 위한 핵심은 체온을 조절하는 것이다. 단순히 실내를 차갑게 만드는 것이 아니라 신체의 자연스러운 냉각 반응을 유도하는 것이 핵심이다. 바깥이 덥다는 이유로 과하게 실내 온도를 낮추면 오히려 자율신경의 과도한 자극, 근육 경직, 호흡기 자극 등을 유발하여 수면을 방해할 수 있다. 에어컨으로 실내 온도를 적정선(25~26도)으로 유지하고, 선풍기로 공기를 순환시켜 피부 표면의 땀과 열을 날려주는 방식이 가장 효과적이다. 저녁 샤워는 찬물보다는 미온수를 이용하는 것이 효과적이다. 적당히 따뜻한 물로 샤워를 하면 혈관이 확장되며 체내 열이 피부로 배출되기 쉬워져 체온이 서서히 떨어지게 되고 자연스럽게 수면 준비 상태로 전환된다.

뇌와 몸이 ‘잘 준비된 밤’을 인식하게 해야 한다. 여름철에는 해가 늦게 지고 활동량이 많아지면서 자연스럽게 수면 루틴이 밀리게 된다. 이럴 때일수록 루틴화된 수면 환경이 필요하다.

매일 같은 시간에 가벼운 스트레칭, 독서, 차 한 잔, 명상 등의 수면 루틴을 형성하면 뇌는 이를 수면 신호로 받아들인다. 이는 바쁜 일정 속에서도 잠을 부드럽게 유도하는 강력한 무기가 된다. 수면 전 조명은 최소화하는 것이 좋으며 잠자리에 들기 1시간 전부터는 스마트폰, 노트북 등 밝은 화면을 멀리해야 한다. 햇빛 노출에 민감한 사람은 작은 빛에도 숙면을 방해받을 수 있다. 이럴 때는 암막 커튼이나 수면 안대를 사용하는 것이 효과적이다.

운동은 불면 해소에 가장 검증된 방법이다. 규칙적인 신체 활동은 스트레스 호르몬인 코르티솔 수치를 낮추고 수면을 깊게 만들어준다. 운동을 할 때는 체온이 오르지만 일정 시간 이후에는 오히려 체온이 떨어지면서 수면을 개선하는 역할을 한다. 한낮의 야외 운동은 햇빛에 대한 노출을 증가시켜 멜라토닌 생성을 촉진시키는 장점이 있기도 하다. 잠자리에 들기 전 3~6시간 전에 하는 운동이 수면에 가장 효과적이며 잠들기 3시간 이내에 하는 운동은 각성을 유발하여 오히려 방해가 될 수 있다. 아침 혹은 이른 저녁의 가벼운 조깅과 같은 유산소 운동이 체내 리듬을 안정시키는 데 도움이 된다.

여름밤마다 잠과 씨름하고 있다면 그건 당신 혼자만의 고민이 아니다. 몇 가지 습관의 변화만으로도 한결 편안한 밤을 만들 수 있다. 몸의 리듬에 귀 기울이고, 계절에 맞는 수면 환경을 만들어보자. 뜨거운 햇살 아래 활기찬 하루를 보내고 시원하고 평온한 밤으로 마무리할 수 있다면 올여름도 충분히 잘 이겨낼 수 있을 것이다.

글을 쓴 정희주는 정신건강의학과 전문의로, 서울역마음정신과의 대표원장이자 동시에 정신의학신문에서 활동 중인 칼럼니스트이다. 정신건강에 대한 올바른 정보를 전하기 위해 다양한 주제로 글을 쓰며 일상 속 마음의 균형과 회복을 돕고자 힘쓰고 있다.

서울특별시체육회 뉴스



NEWS

경쟁보다 즐거움! 서울시민 63만 명 함께한 ‘제2회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제’ 성황리 마무리

서울특별시와 서울특별시체육회(회장 강태선)가 주최한 ‘제2회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제(MY PACE Hangang Triathlon Festival)’가 지난 5월 30일부터 6월 1일까지 3일간 독섬한강공원에서 개최, 총 63만 2천여 명이 참여하는 시민 중심의 축제로 성황리에 마무리되었습니다. 올해로 2회째를 맞이한 이 행사는 ‘Enjoy the Race at Your Own Pace(나만의 속도로 즐기는 레이스)’라는 슬로건 아래, 기존 트라이애슬론(수영·자전거·달리기)의 경쟁 중심 구조에서 벗어나 남녀노소 누구나 자유로운 속도로 즐길 수 있는 시민 참여형 건강축제로 기획되었습니다.

행사기간 동안 한강을 무대로 한 3종 체험 경기(수영, 달리기, 자전거)에는 기록보다 건강, 가족, 힐링을 중시하는 구성으로 시민들의 큰 호응을 얻었습니다. 이와 함께 ‘수상스포츠 체험’, ‘서울시민 체력장’, ‘씨름 및 단오 체험’, ‘서울시민리그 복싱체험’, ‘서울시체육회 홍보부스’ 등 총 30개 체험 프로그램이 운영되었습니다.

올해 축제는 외국인 참가자 비율에서도 괄목할 만한 성장을 보였습니다. 3종 경기 참가 외국인은 지난해 대비 약 7배 증가했고, 전체 축제 참가 외국인도 약 2만 명에 이르러 서울의 대표 생활스포츠 축제가 글로벌 시민축제로 성장하고 있음을 방증했습니다.

강태선 서울특별시체육회장은 “쉬엄쉬엄 한강 3종 축제는 경쟁이 아닌, 각자의 속도에 맞춰 스스로를 돌보고 힐링할 수 있도록 기획된 특별한 축제”라며 “시민 누구나 부담 없이 참여하고, 한강이라는 공간 속에서 건강하고 즐거운 여가문화를 경험하길 바란다.”라고 말했습니다.

오세훈 서울시장은 “작년 첫 행사에 이어 올해는 참여 규모와 콘텐츠 면에서 모두 확대되었고, 외국인 참가가 크게 늘어난 점도 의미 있다.”라며 “앞으로도 시민의 일상 속에 스며드는 건강한 여가문화를 조성해 나가겠다.”라고 밝혔습니다.





시민과 함께 건강한 화합의 장, 2025 서울시민체육대축전 성황리 마무리

2025 서울시민체육대축전이 지난 5월 17일, 18일 이틀간 잠실실내체육관과 종목별 경기장에서 개최되어 서울시 생활체육인 총 1만여 명이 참여한 가운데 성황리에 마무리되었습니다. 이번 행사는 생활체육을 통한 시민 화합과 건강한 여가문화 확산을 목적으로, 동호인 종목 10개와 시민참여 종목 10개 등 총 20개 종목으로 운영되었으며, 세대와 계층을 넘어 모든 시민이 함께 즐길 수 있는 축제의 장으로 호평을 받았습니다. 특히 65세 이상 고령층 비율이 49%에 달해, 건강한 고령

사회 실현에 있어 생활체육이 중요한 역할을 하고 있음을 보여주었습니다. 또한 행사 전 단계부터 현장별 위험요소 분석과 대응 시나리오 수립, 응급의료 요원 상시 배치 등 사전 대비체계를 갖추어, 안전사고 없이 모든 프로그램이 원활히 진행되었습니다. 자치구 종합시상에서는 동대문구가 종합우승을 차지했고, 강동구·관악구가 준우승, 성동구·도봉구·송파구가 3위를 수상하며 자치구 간의 유대와 성취의 의미를 더했습니다.



피겨 스케이팅 차준환, 서울시정 직장운동경기부 입단

2025 하얼빈 동계아시안게임 피겨 남자 싱글 부문에서 금메달을 획득하며 아시아 정상에 오른 피겨스케이팅 간판스타 차준환 선수가 서울시정 직장운동경기부에 공식 입단하며 국내 피겨 역사상 최초로 실업팀에 소속된 선수가 되었습니다. 오세훈 서울시장은 차준환 선수의 입단에 대해 “선수 개인의 성장을 넘어, 시민에게 꿈과 희망을 전하는 공공체육의 실현이라는 점에서 그 의미가 크다.”라고 강조했으며, 서울시의 체육 정책이 사회적 가치와 시민 공감으로 확장되고 있음을

상징하는 사례라고 평가했습니다. 또한 강태선 서울시체육회장은 “차준환 선수의 합류는 서울시 체육이 지향하는 전문성과 공공성의 균형을 실현하는 이정표”라며, “선수들이 자신의 기량을 충분히 펼치고 사회와 긍정적으로 연결될 수 있도록 지속적인 지원을 이어가겠다.”라고 밝혔습니다. 이번 사례는 피겨스케이팅과 같은 비인기 종목에도 실업팀이라는 안정적인 고용 기반이 마련되었다는 점에서 주목받고 있습니다. 이는 선수의 지속가능한 성장뿐만 아니라, 후배들에게도 도전의 문을 여는 전환점이 되고 있습니다.



서울특별시체육회, 백제홍삼㈜ 현물 후원 협약 체결

서울특별시체육회가 홍삼 에너지링크 전문기업 백제홍삼㈜(회장 조성정)과 서울시민의 건강한 체육활동을 응원하기 위한 공식 후원 협약을 체결하였습니다. 이번 협약을 통해 백제홍삼㈜는 서울특별시체육회의 공식 음료 후원사로 지정되었으며, 앞으로 서울시 각 자치구체육회와 회원종목단체가 주최하는 각종 체육대회 및 행사에 참여하는 시민들에게 홍삼 에너지링크 ‘홍삼볼’을 지원할

예정입니다. 서울특별시체육회는 이를 기반으로, 다양한 민간 기업과의 협력을 통해 시민들이 더욱 즐겁고 활기차게 체육활동에 참여할 수 있는 환경을 조성해 나갈 계획입니다. 이날 협약식에서는 제54회 전국소년체육대회에서 뛰어난 성과를 거둔 유소년 선수들에게 장학금을 전달하는 시간도 마련되었습니다. 체조 종목에서 금메달 4개와 은메달 1개를 획득하며 4관왕과 최우수선수로 선정된 신호은 선수, 수영 종목에서 3관왕을 차지하고 자유형 50m에서 대회 신기록을 수립한 송원준 선수가 그 주인공입니다.



서울특별시체육회, 한국체육대학교 선수단에 1억 원 훈련비 지원

서울특별시체육회가 제106회 전국체육대회 참가를 앞두고, 서울시 소속 한국체육대학교(총장 문원재) 선수단의 경기력 향상을 위해 총 1억 원의 훈련비를 지원했습니다. 이번 지원은 선수들의 전지훈련 및 대회 참가 활동을 뒷받침하기 위한 것으로, 종목별 참가 인원, 전년도 성적, 훈련 필요성 등을 종합적으로 반영해 예산이 배분되었습니다. 강태선 서울특별시체육회장은 “서울시 대표 선수들이 안정적인 훈련 환경에서 기량을 마음껏 펼칠 수 있도록 지속적으로 지원하겠다.”라며, “이번 지원이 전국체전에서의 우수한 성과로 이어지기를 기대한다.”라고 밝혔습니다.



서울특별시체육회, 스포츠 영재 132명에 장학금 지원

지난 5월 19일, 서울특별시체육회가 ‘2025 미래희망스포츠영재육성 장학금 지원 행사’를 개최하고, 서울시 관내 초·중·고 체육 유망주 132명에게 총 4억 2,570만 원 규모의 장학금을 전달했습니다. 이번 장학금은 체육 꿈나무들이 경제적 여건에 관계없이 운동에 전념할 수 있도록 지원하기 위한 것으로, 초등학생 12명, 중학생 31명, 고등학생 89명이 선발되었으며, 2025년 4월부터 12월까지 9개월간 매

월 장학금이 지급될 예정입니다. 금액은 초등 20만 원, 중등 30만 원, 고등 40만 원으로, 매월 20일 학생 본인 계좌로 온라인 송금됩니다. 강태선 서울특별시체육회장은 이날 행사에서 “어려운 환경 속에서도 묵묵히 훈련에 매진해 온 학생 여러분이 서울시 체육의 미래”라며, “서울시체육회는 앞으로도 유망한 체육 인재들이 꿈을 실현할 수 있도록 다양한 지원을 이어가겠다.”라고 밝혔습니다.

회원단체 뉴스



제24회 중구청장배 탁구대회 성료

지난 6월 21일 서울 충무스포츠허에서 중구탁구협회가 주최·주관한 '제24회 중구청장배 탁구대회'가 성황리에 개최되었습니다. 김길성 구청장의 시타로 시작된 대회는 약 200명의 지역 탁구 동호인과 주민들이 참가했으며, 개인전과 단체전은 물론 어르신부, 관내부 등 다양한 부문에서 열띤 경기를 펼쳤습니다. 또한, 참가자 간의 기술 교류와 응원을 통해 단순한 경쟁을 넘어 화합의 장으로 거듭났습니다. 유승철 중구체육회장은 “중구체육회는 앞으로도 생활체육의 저변 확대와 지역 공동체 강화를 위해 다양한 지원과 노력을 아끼지 않겠습니다.”라고 강조했습니다.



제16회 중구청장기 산악대회 성황리에 진행

6월 22일 서울 중구 훈련원공원광장에서의 개회식을 시작으로, '제16회 중구청장기 산악대회'가 약 200명의 참가자와 함께 성황리에 열렸습니다. 개회식을 마친 뒤 참가자들은 전세버스를 이용해 충청북도 제천시 의림지로 이동하여, 본격적인 등산 행사를 진행하였습니다. 이번 대회는 중구산악연맹의 주최·주관 아래, 참가자들이 제천의 아름다운 자연환경 속에서 난이도별로 구성된 등산 코스를 선택하여 산행에 참여하는 방식으로 운영되었습니다. 단순한 체력 단련을 넘어, 참가자들은 산행 중 서로 팁을 공유하고 격려하며 동료애를 다졌고,

완주 후에는 시상식과 함께 중구산악연맹 관계자의 격려사가 이어져 참가자들의 성취를 더욱 뜻깊게 기렸습니다. 중구산악연맹은 “이번 산악대회는 서울 중구와 충북 제천을 잇는 의미 있는 여정 속에서 건강과 화합의 가치를 되새길 수 있었던 시간이었다.”라며, “앞으로도 지역 주민들이 함께할 수 있는 체육 활동의 장을 지속적으로 확대해 나가겠다.”라고 전했습니다. 제16회를 맞은 이번 산악대회는 참가자 모두에게 등산의 즐거움과 공동체 의식을 되새기는 계기를 제공했으며, 지역사회 체육 문화의 저변 확대와 주민 건강 증진에 크게 기여한 행사로 평가됩니다.

NEWS



서울특별시검도회, 제12회 국무총리기 생활체육 전국 시·도대항 검도대회 종합 준우승 쾌거

서울특별시검도회(회장 박학훈)가 지난 6월 21일부터 22일까지 전북 무주군 무주국민체육센터에서 열린 '제12회 국무총리기 생활체육 전국 시·도대항 검도대회'에서 종합 준우승에 올랐습니다. 이번 결과로 서울시검도회는 2023년 종합 우승, 2024년 준우승에 이어 3년 연속 전국 종합 순위에 드는 쾌거를 이뤘습니다. 서울시검도회는 대학동아리부 단체전 우승, 장년부 단체전 우승, 여자부 단체전 준우승, 중년부 단체전 3위 등 모든 세대를 아우르는 부문에서 고른 성과를 보였

으며, 특히, 장년부는 이번 대회에서도 우승을 차지하며 3년 연속 우승이라는 신기록을 수립, 전국 최강 장년부의 위상을 입증했습니다. 박학훈 서울시검도회 회장은 “이번 성과는 선수들의 끈기와 열정, 그리고 묵묵히 검도를 수련해 온 모든 생활체육 검도인들의 헌신이 만들어 낸 결과”라며, “앞으로도 서울 검도가 대한민국 생활체육의 모범이 될 수 있도록 아낌없는 지원과 관심을 이어가겠다.”라고 전했습니다. 한편, 서울시검도회 박현규 전무이사는 “서울시 생활체육 발전을 위해 검도가 선도적인 역할을 할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.”라며, “다가오는 제106회 전국체육대회에서도 좋은 결과를 얻을 수 있도록 만전을 기하겠습니다.”라고 밝혔습니다.

회원단체행사

구분	행사명	일시	장소	주최/주관	참가인원
중구체육회	제15회 중구청장배 당구대회	7. 6.(일) 10:00	SBS당구장 (중구 다산로 36길 30)	중구당구연맹	60명
서대문구체육회	제4회 서대문구청장배 야구대회	8. 23.(토)~8. 24.(일)	장충어린이야구장	서대문구야구소프트볼협회	220명
	제18회 서대문구협회장배 민물장어 낚시대회	8. 23.(토)~8. 24.(일)	미정 (한강 일원 예정)	주최 : 서대문구체육회 주관 : 서대문구낚시협회	136명
	제3회 서대문구협회장배 배구대회	8. 30.(토)	중앙여고 체육관	주최 : 서대문구체육회 주관 : 서대문구배구협회	154명
서울특별시검도회	2025 서울컵 검도대회	7. 26.(토)~7. 27.(일)	서울특별시교육청 학생체육관	서울특별시검도회	1,000명
	2025 검도 스타트 교실	7. 19.(토)~11. 1.(토) 매주 토요일	5개 권역별 각 1개 사업소	서울특별시검도회	900명
서울특별시소프트테니스협회	제44회 서울특별시장기 소프트테니스대회	7. 5.(토)	육군사관학교	서울특별시소프트테니스협회	250명
	2025 소프트테니스 스타트교실	7. 12.(토)~8. 31.(일)	제1교육장 : 수락산스포츠타운 제2교육장 : 신화초등학교	서울특별시소프트테니스협회	900명

<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.

09+10월호에서 다들 종목은 **배구**입니다.
여러분이 생각하는 ‘**최고의 배구 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

7월 31일(목)까지

당첨 선물

배달의 민족 2만 원권

5+6월호 당첨자 안내

shfkddlv	brjbrj1
alwaysdubbb.by	i.am.infj
0370_	cesook7000
zero_guk_welfare	donghae_see
gilhwa0611	rinzuna1

스포츠 in 아트스테이션

서울시, 서울시체육회와 함께 몸과 마음을 건강하게

서울시, 서울시체육회와 함께하는 ‘스포츠 in 아트스테이션’은
시민 건강관리 프로젝트의 일환으로 댄스스포츠, 케이팝댄스,
카디오힙합댄스, 요가, 필라테스 등 다양한 프로그램으로 구성된다.
세종문화회관 오픈스테이지의 탁 트인 공간에서
서울시체육회 소속 협회 전문 강사진들과 함께
몸과 마음을 가꾸는 체험을 누리보자!

구분	월	화	수	목	금
10:00-11:00	댄스스포츠 알츠	케이팝댄스	카디오힙합댄스	하타 요가	댄스스포츠 알츠
11:00-12:00	댄스스포츠 탱고	케이팝댄스	카디오힙합댄스	하타 요가	댄스스포츠 탱고
12:00-13:00	댄스스포츠 폭스	케이팝댄스	카디오힙합댄스	하타 요가	댄스스포츠 폭스
14:00-15:00	케이팝댄스	하타 요가		카디오힙합댄스	필라테스 매트
15:00-16:00	케이팝댄스	인 요가		카디오힙합댄스	필라테스 소도구
16:00-17:00	케이팝댄스	아쉬탕가 요가		카디오힙합댄스	필라테스 엠보링
17:30-18:30	체지방을 줄이는 아쉬탕가 요가	필라테스 매트		케이팝댄스	댄스스포츠 자이브
18:30-19:30	움직이는 명상 요가	필라테스 소도구		케이팝댄스	댄스스포츠 룸바
19:30-20:30	꿈장을 이끄는 이완 요가	필라테스 엠보링		케이팝댄스	댄스스포츠 차차차

7.4 금 - 8.22 금 | 총 7주간 세종예술아카데미 오픈스테이지

10시·11시·12시·14시·15시·16시·
17시30분·18시30분·19시30분
수강료 무료

수강신청 유의사항

- 본 프로그램은 시민 누구나 참여할 수 있는 ‘생활체육 및 아트스포츠 체험 중점 교육’으로 진행됩니다.
- 정원은 수업 1회 기준 25명입니다.
- 모든 프로그램이 1시간으로 진행되며, 2시간 또는 3시간 연속 수업은 진행되지 않습니다.
- 1인당 최대 신청 가능한 횟수는 5회입니다.
- 3회 연속 결석 시 수강자 명단에서 제외됩니다.