



스포츠를  
조명하다  
FOCUS ON



2026 No.399

1 + 2



본지는 <서울특별시 보조금> 지원으로 제작했습니다.

스포츠를  
조명하다

FOCUS ON



ENERGY

UNITY

PASSION

BALANCE

신년사	04
스포츠 스피릿	06
- 오늘 하루 운동	
- 2025 WK리그 챔피언결정전	
스포츠 블리스	10
① 그들과 함께 울고 웃었다, 가슴 찡했던 장면들	
② 성찰과 반성 그리고 변화	
③ Again, Winter Games!	
스포츠 테크	20
AI가 바꾸는	
스포츠 중계의 미래	

스포츠 한걸음	24
서울시민들의 겨울 놀이터	
스포츠 현장 톡톡	28
조정으로 연결된 마음	
서울특별시조정협회 변원태 회장	
서울, 체육으로 잇다	30
구민들과 발맞추어 걷는	
서대문구체육회	
슬기로운 체육생활	32
몸과 마음을 세우는 시간	
서대문구태권도협회 소속 동호회 가온	

전지적 스포츠 시점	36
여자 골프의 전성기를 가져온	
역대 최고 선수	
시작하는 즐거움	38
스톤 하나에 담은	
네 개의 마음	
서울 속 운동장	44
이동 공간에서 운동 거점으로!	
지하철역 운동 지원 공간	
스포츠를 담다	48
실제보다 더 리얼하게	
현장의 숨결을 담다	

스포츠 뉴웨이브	52
환경 보호와 스포츠를 함께	
스포고미(SPOGOMI)	
온 앤 오프	54
새해에는 가족을 꼭 안아주세요	
옥시토신의 신비	
SSC 뉴스	56





## 함께 뛰는 서울, 더 건강한 내일



2026

2026년 희망찬 새해, 새 아침이 밝았습니다.

변화, 속도, 도전을 상징하는 병오년 새해에 서울특별시민 여러분과 여러분 가정에 건강과 행운이 가득하길 진심으로 기원합니다.

2025년 서울특별시체육회는 생활체육의 참여 확대와 전문체육의 도전, 학교체육의 성장, 시민들의 기초체력 향상 등 다양한 영역에서 크고 작은 성과들을 만들어 냈습니다.

이 모든 성과는 현장에서 묵묵히 헌신해 주신 체육인들과 서울시민 여러분 모두의 관심과 성원이 있었기에 가능한 일이었습니다.

2026년은 서울 체육이 새로운 10년을 향해 도약하는 원년이 될 것입니다. 서울특별시체육회는 2026년을 “서울시민 체육권 확대의 해”로 정하고 다음과 같은 방향으로 정책과 사업을 추진해 나가고자 합니다.

첫째, 서울시민 누구나 일상 속에서 스포츠를 자연스럽게 접하고 즐길 수 있는 도시를 지향해 나가겠습니다. 스포츠는 삶을 건강하게 만드는 가장 기본적인 습관입니다. 가까운 곳에서 쉽게 운동하고, 필요한 정보를 편리하게 얻을 수 있는 환경을 만드는 일은 앞으로도 서울특별시체육회가 꾸준히 추진해야 할 중요한 목표입니다.

둘째, 데이터 기반 체육 혁신을 본격화하겠습니다. 유전자 분석을 통해 23개 주요 스포츠 유전자 분석 결과를 만들어낸 뒤 기존의 체력 측정 데이터와 융합해 빅데이터를 생성하고, 이를 활용하여 서울 체육의 주역이 될 우수 신인 선수를 조기에 발굴하고 개인 맞춤형 과학 훈련 시스템을 구축해 나가겠습니다.

또한, 생활체육 저변을 확대하는 AI 중계 시스템을 증대해 나갈 계획입니다.

셋째, 엘리트 선수와 생활체육 선수들의 경기력, 그들을 돕고 지원하는 체육행정가들의 복지를 강화하겠습니다. 부상 예방 환경, 심리지원 확대, 공정하고 투명한 체육 문화 확립을 위해 제도와 지원 체계를 정비하겠습니다.

선수과 지도자를 비롯해 현장에서 묵묵히 땀 흘리는 모든 체육인을 응원하고, 그들의 성장을 지켜보는 마음으로 체육행정, 체육 복지의 방향을 정비해 나가겠습니다.

넷째, 학교체육의 역할을 더욱 강화하겠습니다. 학생 선수들이 학업과 운동을 조화롭게 이어갈 수 있도록 지원 체계를 정비하고, 학교 현장에 안전하고 인권 친화적인 체육 환경을 조성하겠습니다. 미래 체육을 이끌어갈 유소년들이 차별 없이 성장할 수 있는 공정한 시스템을 만드는 것이 무엇보다 중요합니다.

다섯째, 서울시민이 함께 즐기는 스포츠 문화를 확산하겠습니다. 스케이트장, 러닝·클라이밍 페스티벌, 한강 스포츠 프로그램 등 참여형 스포츠 축제를 확대해 체육을 일상 속 문화로 자리 잡게 하겠습니다.

여섯째, 체육회 운영의 투명성과 공공성을 더욱 강화하겠습니다. 책임 있는 예산 집행, ESG 기반 행정 도입, 경영평가 강화 등을 통해 시민이 신뢰하는 기관으로 자리매김하겠습니다.

특히 올해 2월, 밀라노-코르티나담페초 동계올림픽과 동계패럴림픽이 개최됩니다. 서울 출신·소속 선수들이 국제 무대에서 기량을 펼칠 수 있도록 한마음으로 응원하고, 필요한 지원도 아끼지 않겠습니다. 선수들이 만들어낼 새로운 도전과 성취는 서울시민과 모든 체육인에게 큰 영감이 될 것입니다.

존경하는 시민 여러분, 체육은 건강을 지키는 힘이자 공동체를 잇는 에너지입니다. 2026년에도 서울특별시체육회는 시민 가까이에서 소통하며 더 나은 체육 환경을 만들기 위해 최선을 다하겠습니다.

새해에도 시민 여러분의 가정에 평안과 행복이 가득하시길 기원하며, 서울특별시체육회도 여러분과 함께 뛰고 성장하는 한 해를 만들겠습니다.

새해 복 많이 받으십시오.

감사합니다.

서울특별시체육회장

강태선





@nahyun\_b

# 오늘 하루 운동

한 걸음, 또 한 걸음.  
발아래 단단해진 눈을 밟으며 올라갑니다.  
차가운 공기가 폐 깊숙이 스며들 때마다  
머리는 오히려 또렷해지죠.  
숨을 깊게 들이마셨다 내쉬어 보세요.  
가파른 길이 등을 떠밀 듯 응원해 줄 거예요.  
정상에 가까워질수록 하얀 풍경은 더 넓어지고,  
그 순간 알게 됩니다.  
겨울은 버티는 계절이 아니라  
오르는 계절이라는 걸.

여러분의 운동 라이프를 한 컷의 사진으로 보여 주세요!

## 이벤트 안내

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

**당첨 선물** 스타벅스 아메리카노 Tall 1잔



@eunju30

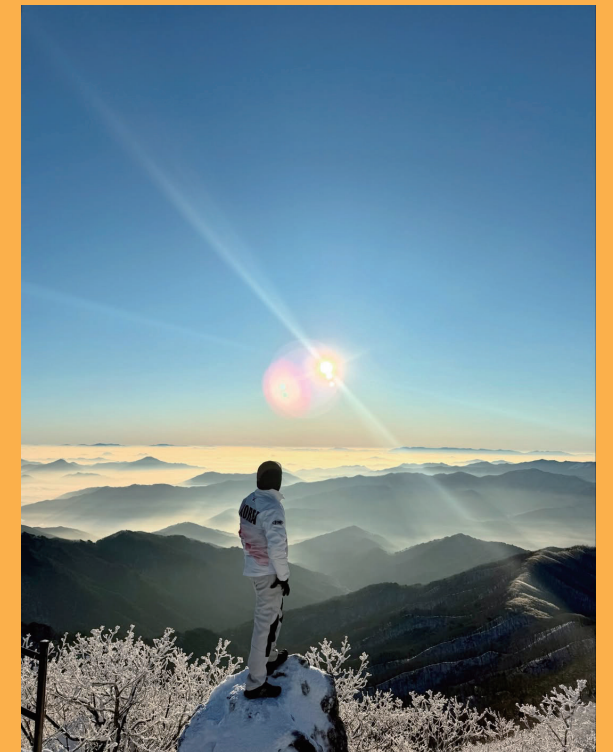


@ho\_sanmania



@hansfoto

@santa\_jjong







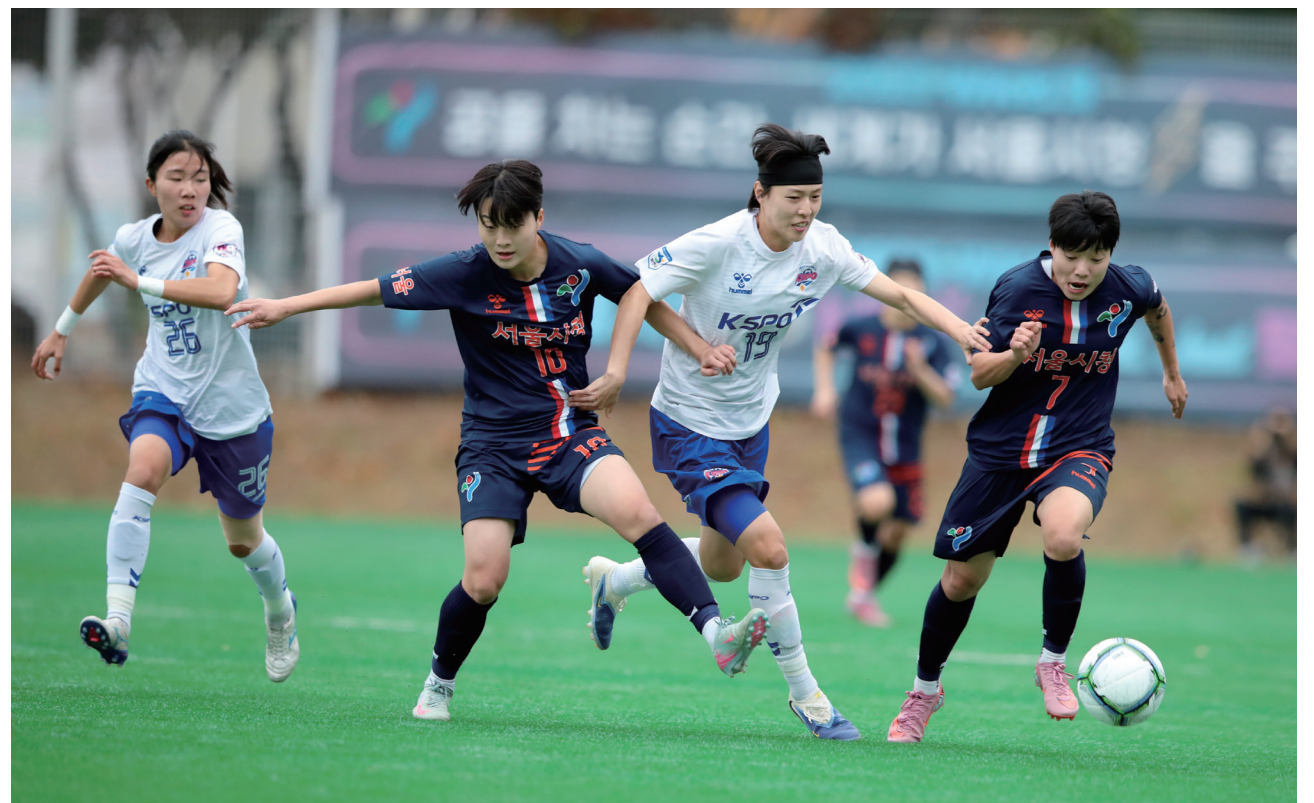
승부는 끝났지만, 우리의 도전은 계속된다!

## 2025 WK리그 챔피언결정전

2004년 창단 이래 첫 리그 우승에 도전한 서울시청 여자축구단이 결승에서 화천 KSPO를 상대로 1차전 2-3, 2차전 3-4로 아쉽게 패하며 합계 5-7로 준우승을 차지했다.



팀워크를 보여주듯 패스는 유려했고, 투지가 담긴 슈트는 강력했다. 선수들은 힘든 여건 속에서도 끝까지 최선을 다하며 열정적인 플레이로 관객과 팬들에게 감동을 선사했다. 서울시민의 응원과 성원 그리고 선수들의 투지가 어우러진 열띤 현장을 담았다.





# 2025 스포츠를 돌아보다

하루를 마무리하며 일기 쓰기, 여행을 다녀온 뒤 사진을 정리해 SNS에 기록하기, 한 해를 마무리하며 중요했던 일들을 적기. 잘 떠나보내는 일은 잘 맞이하는 일이기도 하다. 그러기 위해서는 되짚어 보고, 기억해야 할 부분들은 간직하는 작업이 필요하다. 많은 변화가 있었던 2025년, 스포츠계 역시 크고 작은 사건들로 떠들썩했다. 어떤 일은 우리의 마음을 감동으로 술렁이게 만들었고, 어떤 상황은 당황을 불러일으키기도 했다. 그것들을 모두 지나 스포츠는 내일로 나아간다.



# 그들과 함께 울고 웃었다 가슴 찡했던 장면들

스포츠에는 늘 승자와 패자가 존재한다. 기쁨은 승자의 몫이고 슬픔은 패자의 것이다. 결과에 따라 명암이 극명하게 엇갈린다. 그러나 감동은 다르다. 메달을 따고 웃는 선수는 물론 시상대에 서지 못해 울고 있는 선수를 보더라도 우리의 가슴은 찡해질 수 있다. 2025년 올 한 해도 스포츠는 술한 명장면과 함께 진한 울림을 선사했다. 그것이 스포츠가 지닌 가장 큰 매력이다.



## 역사의 현장에 울려 퍼진 애국가

중국 하얼빈. 안중근 의사의 의거 장소였던 이곳은 가을에도 상당히 춥다. 겨울은 말할 것도 없다. 지난 2025년 2월 이곳에서 8년 만에 동계아시안게임이 열렸다. 한국 피겨스케이팅의 희망 차준환과 김채연은 나란히 역전 드라마를 썼다. 김채연이 3년 연속 세계 챔피언 일본의 사카모토 가오리를 상대로 역전 금메달을 따낸 지 3시간 만에, 차준환이 낭보(朗報)를 전했다. 9.72점 차열세를 딛고 일본의 에이스 가기야마 유마를 상대로 기적 같은 역전승을 거뒀다. 다른 곳도 아닌 하얼빈에서 남녀 모두가 일본 선수를 꺾고 정상에 오른 것이다. 김채연은

“역사적인 곳에서 딴 메달이라 더 뜻깊고 의미가 남다른 것 같아요.”라며 감격 어린 표정을 지었다. 어머니가 만든 황금색 드레스를 입고 출전했던 18살 피겨 요정은 일주일 뒤 4대륙 피겨 선수권대회까지 제패해 한국 여자 피겨의 간판으로 떠올랐다. 특히 4대륙 피겨 선수권대회에서 종아리 경련을 참고 투혼의 금메달을 목에 건 장면은 팬들에게 진한 감동을 주기에 충분했다. 김채연은 “사실 아시안게임 직후부터 통증이 있었지만, 팬들의 기대를 저버릴 수 없어 이를 악물었다.”고 털어놓았다.





### 슈퍼스타의 아름다운 뒷모습

완연한 봄기운이 감돌던 4월 8일, 역대급 명장면이 연출됐다. 그 주인공은 ‘한국 여자배구의 전설’ 김연경. 흥국생명명은 이날 정관장을 세트 스코어 3대 2로 꺾고 6시즌 만에 통합우승(정규리그 1위·챔피언결정전 우승)을 달성하며 프로배구 여자부 최다인 5번째 우승을 차지했다. 두 팀의 챔피언 결정전은 한국 배구사(史)에 길이 남을 명승부 중의 명승부로 팬들은 스포츠의 묘미를 만끽할 수 있었다. 2020년부터 2024년까지 3번의 시즌 동안 준우승에 그쳤던 아쉬움을 말끔히 털어낸 슈퍼스타 김연경은 16년 만에 V리그(대한민국 프로배구 리그) 우승 트로피를 들

고 화려했던 선수 생활을 마감했다. 지난 2005년 프로에 데뷔해 2009년까지 3시즌의 챔피언결정전에서 우승하고, 모두 최우수선수(MVP)에 올랐던 김연경은 기자단 투표에서 역대 두 번째 만장일치로 챔프전 MVP에 선정됐고 이어 정규리그 MVP까지 받으며 피날레를 멋지게 장식했다. 한국 배구 사상 최초로 MVP로 데뷔해 MVP로 은퇴한 것이다. 사상 첫 3시즌 연속이자 통산 7번째 정규리그 MVP를 차지한 슈퍼스타는 배구를 넘어 한국 스포츠사(史)에 커다란 족적을 남기고 정들었던 코트를 떠났다. 그를 사랑했던 팬들은 아낌없는 박수를 보냈다.



### 경계를 향해 쏜 한 발

계절의 여왕 5월에 스포츠판들은 잔잔한 감동에 휩싸였다. 사격 선수 김우림이 청각장애를 딛고 한국 신기록의 주인공이 된 것이다. 그는 제8회 대구광역시장배 전국 사격대회 10m 공기소총 남자 일반부 본선에서 635.2점을 쏘 종전 한국 기록을 1.1점 경신했다. 국가대표로 출전한 데플림픽(Deaflympic, 청각장애인 세계 스포츠 대회)에서도 뛰어난 성적을 거둔 데 이어, 비장애인 선수와 동등하게 경쟁하는 일반부 대회에서 한국 신기록을 세우며 인간 승리 스토리를 쓴 것이다. 그는 여기에 그치지 않고 보은군청 동료와 합작해 10m 공기소총 남자 단체전에서 1,893.4점을 기록하며

이날 하루에만 두 개의 한국 신기록을 수립하는 놀라운 장면을 보여줬다. 경기가 끝난 뒤 김우림은 수화 통역을 통해 “청각장애가 있지만, 사격에서는 오히려 집중력을 발휘하는 데 도움이 되기도 한다.”면서 “이번 기록 경신이 장애인과 비장애인의 경계를 허무는 계기가 되었으면 한다.”는 소감을 밝혔다. 강연술 대한사격연맹 회장은 “인간의 무한한 가능성을 보여주는 감동적인 사례다. 앞으로도 더 많은 장애인 선수가 비장애인 대회에서 활약할 수 있는 환경을 조성할 것”이라고 그 의미를 강조했다.

### 모두를 놀라게 한 역전승

한국 여자골프의 인기는 남자골프를 훨씬 능가한다. 다른 나라에서는 보기 드문 사례이다. 그만큼 국제 경쟁력이 있는 데다 대회마다 ‘인생 역전’ 드라마가 연출되기 때문이다. 올해는 더욱 극적인 상황이 펼쳐졌다. 지난 8월 말, 무명에 가까운 신다인의 드라이버샷이 카트 도로에 떨어진 뒤 150m 이상 구르면서 무려 408m의 비거리 기록을 깨뜨린 화제가 됐다. 그는 결국 이 대회에서 극적 우승을 차지하며 생애 첫 우승컵을 들어 올렸다.

2025년 한국 골프 최고 명장면은 10월 19일에 나왔다. 상금 랭킹 74위였던 이윤린은 내년에 2부 리그로 밀려날 절체절명의 위기에 놓인 상태였다. 오직 우승만이 생존할

글을 쓴 권종오 기자는 현재 SBS 국장급 선임기자로, 1990년부터 스포츠 전문기자 한 길만을 걸어왔다. SBS 유튜브 <별별스포츠>에도 출연하여 스포츠 팬들에게 유익한 정보를 제공하고 재미와 감동을 전하고 있다.

길이었는데 최종 라운드 16번 홀까지 선두 박지영에 2타나 뒤져 패색이 짙었다. 그런데 믿기 힘든 기적이 일어났다. 17번 홀에서 약 4.5m 버디 퍼트를 떨어뜨려 한 타 차로 추격했고, 마지막 18번 홀에서 6m 가까운 버디 퍼트를 넣어 극적으로 승부를 연장전으로 끌고 갔다. 통산 10승의 베테랑 박지영과 연장 5번째 홀까지 사투를 벌인 이윤린은 8m 거리에서 버디 퍼트를 홀에 넣으며 생애 첫 우승과 함께 상금 2억 1600만 원을 품에 안았다. 2부 리그 추락 위기에 서 2027년까지 1부 리그 즉 정규투어에서 뛸 수 있는 출전권을 거머쥐기까지 한 편의 드라마를 쓴 그는 평평 울었다.

### 독수리 훨훨 날아오른다

2025년 시즌 프로야구 팬들의 입에 가장 많이 오른 팀은 단연 한화 이글스. 지난 3월 한화는 최고 시설을 갖춘 새 홈구장 ‘대전한화생명볼파크’를 개장했다. 새 보급자리에서 한화는 시즌 내내 LG와 선두 경쟁을 펼치며 펄펄 날았다. 코디 폰세(Cody Ponce)가 투수 부문 4관왕을 차지하며 리그를 평정했고, 여기에 라이언 와이스(Ryan Weiss)의 활약까지 ‘원투 펀치’의 위

력은 10개 구단 가운데 최강이었다. 또 베테랑 류현진이 9승을 따냈고, 2003년생 문동주와 2004년생 김서현, 2006년생 정우주가 한층 향상된 기량을 발휘하며 신·구 조화를 이뤘다. 타선에서도 주장 채은성과 2000년생 노시환, 2004년생 문현빈이 불방망이를 휘둘렀다. 그러나 아쉽게도 마지막 한 걸음이 모자랐다. 한국시리즈에서 LG에 1승 4패로 무너지며 준우승을 차지한 것이다. 한화로서는 19년 만에 야구를 가장 잘했지만 26년 만의 우승이라는 꿈은 이루지 못했다. 그토록 갈망했던 정상에는 이르지 못했지만 한화 팬들은 진한 감동을 안겨줬다. 열성적인 팬들 덕분에 한화는 일찌감치 구단 최초로 100만 관중을 돌파했다. ‘나는 행복합니다’라는 응원가를 힘차게 따라 부르는 한화 팬들의 목소리는 결과를 떠나 스포츠의 가치를 새삼 되새기게 하는 순간이었다.

2026년 새해는 그야말로 스포츠의 해이다. 2월 밀라노-코르티나담페초 동계올림픽을 시작으로 3월 월드베이스볼클래식(WBC), 6월 FIFA 북중미 월드컵, 9월 아이치-나고야 아시안게임이 차례로 열린다. 태극전사들이 2025년 보다 더 벅찬 기쁨과 더 진한 감동을 선사해주길 기대해본다.





## 성찰과 반성 그리고 변화

스포츠는 생물이다. 살아서 꿈틀거린다. 120여 년 전 근대 올림픽의 창시자 피에르 드 쿠베르탱(Pierre de Coubertin)은 스포츠의 본질을 ‘진보에 대한 욕망과 위험에까지 이를 수 있는 근육질의 노력에 대한 자발적인 숭배’라 정의했다. 인류의 역사가 모순을 잉태하고 구(舊)체제를 극복하며 발전하듯 스포츠도 진화한다. 사회·문화적 현상으로 정치·경제적 영향력이 확장된 스포츠는 인간의 욕망이 소멸되지 않는 한 분출되는 용암처럼 쉼 없이 끓어오를 것이다. 2025년엔 무엇이 폭발했는가. 모순은 또 무엇이었나. 성찰과 반성, 변화의 순간을 포착한다.

### 아직도 용서가 안 되십니까?

10월 14일 파라과이전 22,206명, 11월 14일 볼리비아전 33,852명, 11월 18일 가나전 33,256명. 2025년 열린 A매치(국가 간 축구 A팀 경기) 관중 수가 급감하며 ‘홍행 참사’라는 단어가 등장했다. 한 언론은 썰렁했던 서울월드컵경기장 2층 관람석 사진을 보여주며 ‘아직도 용서가 안 되십니까?’라고 물었다. ‘홍행 참사’의 원인을 ‘홍명보 파동’에서 찾은 것이다. 크게 빛나간 것 같지는 않다. 조금 더 들여다보자. 직전 해인 2024년 내내 대한축구협회는 헛발질이었다. 팬과 소통할 수 있는 ‘팬 페스타(Fan Festa)’ 개최, 공개 훈련 확대, 혁신위원회 조직 등 다양한 시도를 했지만 갈갈기식 개혁이라는 비판을 받았다. 이토록 팬들과 격리돼 있다니. 협회의 윤리성과 공정성을 의심하

며 협회 노조마저 등을 돌렸다. 그리고 1년. 텅 빈 관람석은 여전히 불신이 가득한 팬심을 보여준다. 인터넷 시대의 스포츠 팬은 영리하다. 정보의 바다에서 협회보다 빠르게, 언론보다 정확하게 정보를 수집한다. 팬덤의 강력함을 잘 알고 있고 집단 행동으로 팬심을 표현한다. 이젠 가린다고 가려지는 세상이 아니다. 텅 빈 관람석은 체육 단체도 변하지 않으면 지지받지 못한다는 사실을 보여준다. 협회는 공정하라. 그리고 민주주의 원칙에 충실하라.

\* 2024년 국가대표팀 감독이 홍명보로 교체되며 불거진 내정자 논란을 말한다.

### “여성 스포츠는 보호받아야 한다”

빠르면 2026년 트랜스젠더의 올림픽 참가가 금지된다. 중대한 패러다임의 변화다. 국제올림픽위원회(International Olympic Committee, IOC)는 2004년 스톡홀름 합의를 통해 트랜스젠더의 올림픽 참가를 허용했다. 수술을 통해 자신의 성별을 직접 선택한 이들을 포함함으로써 성평등에 가까워진 것이다. 그러나 생물학적, 의학적, 스포츠적으로도 인정할 수 있는 포괄적인 성 구별 기준 마련이 쉽지 않았기에 트랜스젠더의 올림픽 참가는 늘 논란거리였다. 2015년 남성 호르몬 테스토스테론의 혈중농도를 여성 경기 참가의 새 기준으로 내세웠지만 이 역시 허점투성이였다. 2021년 IOC는 은근슬쩍 트랜스젠더의 참가 결정권을 종목별 단체에 넘겨버린다. 그리고 이어진 중대한 변화, 최초의 여성 IOC위원장이 탄생한다. 커스티 코번트리(Kirsty Coventry)는 “여성 스포츠는 보호받아야 한다.”고 선언했다. 이전까진 트랜스젠더의 경기 참여가 인권적 관점에서의 여성 스포츠 보호였다. 그러나 여자복싱에서 트랜스젠더의 펀치를 맞은 선수가 경기를 포기하고 여자배구에선 트랜스젠더의 스파이크를 맞은 선수가 기절했다. 육상과 수영, 역도에선 트랜스젠더의 기록이 월등하다. 여성으로 인정받지만 남성의 신체 능력을 발휘하는 것이 문제였다. 트랜스젠더의 경기 참여가 여성 스포츠 보호인가? 파괴인가? IOC는 제 나름대로 결론을 내린 것 같다.

### “강하게 잡아채 극심한 통증을 느꼈다”

‘이 무슨 일인가’. 2025년 11월 인천국제마라톤대회에서 불거진 성추행 논란 말이다. 이수민 선수가 1위로 결승선을 통과하자 김완기 감독이 달려와 타월로 덮어주려고 했고 이수민 선수는 강하게 밀쳐내며 거부했다. 감독은 선수를 안으려고 했고 선수는 감독을 밀어냈다. 성추행 논란이 일었다. 논란이 거듭되자 이수민 선수가 입장을 밝혔다. “성추행이라고 주장한 적 없다”. 이수민 선수는 골인 직후 강한 신체 접촉으로 극심한 통증을 느낀 것이 문제의 본질이라고 밝혔다. 과거라면 선수가 감독을 밀쳐내는 건 상상할 수 없었다. 변했다. 선수들은 의사 표시를 한다. 감정을 표현하고 의견을 개진한다. 감독은 어떻게 해야 하는가. 42,195km를 완주해 기진맥진한 선수를 무턱대고 타월로 덮는 저 장면은 너무 우악스럽지 않은가. 잠시 숨 고를 여유라도 줬다면, 강제로스런지 않게 감싸줬다면 보호하고자 하는 마음이 전해졌을 텐데……. 지나치게 기계적이었다. 스승의 스승 때부터 배워 온 그대로이지 않은가. 시대가 변하면 선수도 팬들도 변한다. 지도자도 변해야 한다. 변하지 못하면 뒤처진다.

### 그래도 조금씩 발전하고 있다

2025년에도 갈등은 있었다. 학생 선수의 미래를 위해 학습권을 강조하는 체육 개혁이 있었고 이에 반발해 엘리트스포츠주의자들은 손흥민을 꿈꾸는 학생 선수들의 운동할 권리를 보장하라고 주장했다. 8월엔 중학교 철인3종 선수의 성폭행 사건이 발생했다. 혼돈과 혼란. 그러나, 아니 그래도 진일보하고 있다. 인권 분야에선 피해자 구제, 가해자 분리, 신고·접수·상담·조사의 체계가 갖춰졌고 학생 선수의 학습권·운동권 논란은 논쟁의 과정 속에서 현실 진단과 개혁안이 쏟아지고 있다. 격랑기를 지나면 뜻을 올릴 순풍의 시기가 오기 마련이다. 스포츠도 개혁을 멈추어서는 안 될 것이다.

글을 쓴 최동호 스포츠평론가는 《YTN》 기자, IB스포츠 신사업개발팀장, 스포츠문화연구소 소장, 문화체육관광부 3.0위원회 위원, 스포츠윤리센터 심의위원회 위원장을 역임했다. 다양한 매체에서 스포츠에 대한 논평을 전하며, 스포츠를 통한 정치, 경제, 역사, 문화 탐구를 즐겨한다.

## 더 많아진 종목, 더 치열한 겨울

2026 밀라노-코르티나담페초 동계올림픽은 2026년 2월 6일부터 22일까지 17일간 이탈리아 밀라노(빙상)와 코르티나담페초(설상)에서 진행된다. 2006년 토리노 대회 이후 정확히 20년 만에 동계올림픽 무대가 이탈리아에서 펼쳐진다. 코르티나담페초의 경우 1956년 동계올림픽 개최 도시이기도 하다. 이번 대회에선 16개 종목, 116개 세부 종목의 경기가 펼쳐진다. 설상에서 산악 스키가 새 종목으로 합류하고, 세부 종목으로는 스킨레톤 혼성 단체전, 루지 여자 2인승, 프리스타일 스키 남녀 듀얼 모굴, 스키점프 라지힐 여자 개인전이 추가된다. 전 세계적인 축제답게 약 90개국 5,000여 명의 선수가 참가할 것으로 예상된다. 한국 선수단 규모는 아직 결정되지 않았으나 쇼트트랙, 스피드스케이팅, 피겨스케이팅, 컬링 등 빙상 종목과 설상, 썰매 등을 포함해 100여 명이 출전할 전망이다. 한국이 가장 기대하는 종목은 단연 쇼트트랙이다. 여자대표팀은 월드컵 1~4차 대회에 걸쳐 있던 올림픽 쇼트트랙 개인전 및 단체전 진출권을 모두 획득했다. 남자 대표팀이 취약 중

목인 500m에서 한 장을 놓쳤을 뿐이다. 남자 500m에 2명, 1000m와 1500m에 3명, 여자 500m, 1000m, 1500m에 3명이 출전한다. 남자 5000m 계주에선 종합 2위를 기록해 상위 8개 팀에 주어지는 올림픽 출전권을 획득했다. 여자 3000m 계주 역시 종합 2위로 올림픽 쿼터를 따냈다. 혼성 2000m에서도 종합 2위로 상위 12위 안에 들어 무난하게 출전권을 획득했다.



# Again, Winter Games!

뜨거웠던 2024년 여름, 프랑스 파리는 태극 물결로 가득했다. 종합순위 8위라는 기대 이상의 성적을 통해 한국 스포츠는 세계적 경쟁력을 다시 한번 입증했다. 우리의 시선은 이제 이탈리아로 향한다. 다시, 동계올림픽이다.

글을 쓴 정다위 기자는 《스포츠서울》 스포츠부에 몸담고 있다. 2012년부터 다양한 스포츠 현장을 누비고 있으며, 인천, 자카르타-팔렘방 아시안게임, 카타르월드컵, 파리하계올림픽 등을 취재했다.

## 각자의 자리에서 최선을 다하는 선수들

다만 어느 때보다 치열한 경쟁이 예상된다. 중국, 특히 캐나다 등이 전력을 끌어올려 한국의 대항마로 급부상하고 있다. 캐나다의 간판 윌리엄 단지누(William Dandjinou)는 국제 대회에서 금메달을 쓸어 담으며 ‘생태계 교란종’으로 불린다. 단거리, 중거리를 가리지 않는 압도적 기량으로 세계 최고의 선수로 활약하고 있다. 때문에 한국이 금메달 2개, 은메달 3개를 따내며 경쟁력을 입증했던 2022 베이징 동계올림픽과 달리 이번에는 조금 더 험난한 싸움이 될 것이라는 관측이 우세하다. 쇼트트랙에서 큰 관심을 끄는 이슈 중 하나는 중국으로 귀화한 린샤오쥔(林孝埈, 한국명 임효준)의 행보다. 불미스러운 일로 인해 중국으로 귀화한 린샤오쥔은 한 국가를 대표해 출전한 선수가 3년 내 다른 나라 국가대표로 국제대회에 나설 수 없다는 국제올림픽위원회(IOC) 규정에 따라 2022 베이징 동계올림픽에 불참했다. 최근까지 슬럼프를 겪던 그는 2025년 월드컵 3차 대회부터 살아나기 시작했다. 올림픽에서 우승을 노릴 정도는 아니어도 한국을 위협할 만한 기량을 갖춘 만큼 ‘경쟁자’로서 어느 정도의 역주를 펼칠지 지켜볼 일이다. 여자부에서는 과거 갈등으로 인해 큰 파장을 일으켰던 최민정과 심석희의 ‘화해’가 주목할 포인트다. 평창에서 시작된 내부 균열로 인해 깊은 상처가 있던 두 사람은 2024년 10월 월드컵 1차 대회 여자 3000m 계주 결승에서 호흡을 맞췄다. 4번 주자 심석희가 1번 주자 최민정의 엉덩이를 밀어주며 그간의 묵은 감정을 해소했다. 최민정은 “(심석희가 뒤에서 밀어주는 순번을 허락한 건) 결국은 올림픽을 위한 선택”이라면서 “나는 대표팀 일원이고, 선수로서 내 역할에 최선을 다하는 게 맞다고 생각했다.”라며 심석희와 함께 밀라노에서 제대로 된 성과를 내겠다는 의지를 드러냈다.



## 새로 떠오르는 별

가장 큰 기대를 모으는 선수는 쇼트트랙 남자대표팀의 ‘라이징 스타’ 임종언이다. 2007년생인 그는 고등학생 신분으로 나선 2025년 월드컵에서 금메달 5개, 은메달 3개, 동메달 1개를 획득하며 한국 쇼트트랙의 희망으로 떠올랐다. 주니어 시절부터 적수가 없던 임종언은 지치지 않는 체력과 폭발적인 스피드를 갖췄다. 스피드가 워낙 뛰어나 아웃코스에서도 어렵지 않게 추월하는 모습을 자주 볼 수 있다. 경험이 부족하고 올림픽 출전 경력이 없다는 게 약점으로 꼽히지만, 성장 속도가 워낙 폭발적이고 성인 무대에 빠르게 적응한 것을 보면 밀라노에서도 새 역사를 쓸 것으로 기대를 모은다.

스피드스케이팅의 경우 여자부 신예 이나현의 등장이 반갑다. 이나현은 2025년 12월 스피드스케이팅 월드컵 3차 대회 여자 1000m에서 8위에 올랐다. 올 시즌 첫 톱 10 진입으로 상승세를 이어간다면 밀라노에서도 이번을 일으킬 것으로 기대를 모은다. 세대교체가 원활하게 진행되지 않아 2022 베이징 동계올림픽(은메달 2개, 동메달 1개)처럼 포디움에 올라가기 어려울 것이라는 관측도 있다. 저력을 믿어야 하는 상황이다. 설상에서는 스노보드의 이채운이 기대주다. 이채운은 ‘배추보이’ 이상호의 뒤를 이어 한국 스노보드의 아이콘이 될 재목이다. 2006년생인 그는 2022 베이징 동계올림픽에 만 15세의 나이로 출전했다. 참가한 남자 선수 중 최연소였다. 18위에 머물렀지만, 이듬해 세계선수권대회에서 금메달을 따내며 남자부 최연소 우승자에 이름을 올렸다. 2025 하얼빈 동계아시안 게임에서는 스노보드 슬로프스타일 결선에서 금메달을 획득했다. 공중에서 네 바퀴 반, 무려 1620°를 도는 기술 ‘프론트사이드 트리플 콕(Frontside Triple Cork)’을 세계 최초로 성공하는 등 두 번째 올림픽을 바라보며 착실하게 성장하고 있다. 한국은 2022 베이징 동계올림픽에서는 종합 순위 14위에 머물렀지만, 기성 선수들의 발전과 신예들의 등장으로 판도가 바뀌었다. 2024 파리 올림픽에서 그랬듯 한국의 저력을 보여줄 것으로 기대를 모으고 있다.



# 시가 바꾸는 스포츠 중계의 미래

## ‘보는 중계’에서 ‘경험하는 중계’로

스포츠 중계는 오랫동안 카메라, 중계차, 그리고 숙련된 제작 인력의 영역이었다. 그러나 최근 인공지능(AI)의 비약적인 발전은 이 전통적인 중계 방식을 근본적으로 재정 의하고 있다. 이제 스포츠 중계는 단순히 경기를 ‘전달’하는 행위를 넘어, 관객이 경기 속으로 ‘들어가는 경험’을 설계하는 단계로 진화하고 있다.



## 제작 방식의 변화

AI(Artificial Intelligence, 인공지능)는 스포츠 중계의 제작 방식을 바꾸고 있다. 가장 큰 변화는 제작 자동화다. AI 기반 컴퓨터 비전 기술은 선수, 심판, 공, 경기장을 실시간으로 인식하고 추적한다. 이를 통해 다음과 같은 변화가 가능해졌다.

• 주요 장면 자동 감지 및 하이라이트 생성

• 특정 선수 중심의 자동 카메라 워크

• 실시간 경기 데이터 시각화(속도, 동선, 위치 정보)

과거에는 다수의 카메라와 오퍼레이터가 필요했던 작업이, 이제 는 AI 알고리즘과 최소한의 장비만으로도 구현 가능해지고 있다.



## 중계 화면의 확장

AI 스포츠 중계의 핵심은 ‘실시간 인식’과 ‘공간 이해’에 있다. 선수와 배경을 분리하는 AI 기반 이미지 세그멘테이션(Image Segmentation, 픽셀 단위로 이미지를 분할해 인식하는 작업) 그리고 공간 정보를 이해하는 기술은 중계 화면 위에 새로운 차원의 정보를 엮는다.

예를 들어 선수 위에 실시간으로 기록과 전술 정보를 띄우고 가상 라인, 거리, 움직임 예측 경로를 시각화하면, 가상의 그래픽 요소나 캐릭터를 실제 경기 공간과 자연스럽게 결합할 수 있다. 이는 기존의 자막 중심 중계를 넘어, 현실과 가상이 자연스럽게 연결된 혼합현실(Mixed Reality, MR) 기반 중계로의 전환을 의미한다.

실제 사람이 나오는 영상을 비전 AI로 분석해 애니메이션을 제작하는 프로그램과 자동 애니메이션 제작 프로그램은 이미 출시가 되었으며, 서울드림페스티벌에서는 공연자의 손을 실시간으로 추적해 특수 효과를 넣은 사례도 있다. 오래전부터 상용화가 돼왔기에 AI와 결합하여 사용될 날이 머지않았다. 그렇게 된다면 경험형 스포츠 관람의 폭이 확장될 것이다.

## ‘관객 경험’ 중심의 중계

AI 중계의 또 다른 핵심은 ‘개인화’다. AI는 시청자의 선호도와 행동 데이터를 분석해, 각기 다른 중계 경험을 제공한다. 이는 ‘하나의 중계 화면을 모두가 보는’ 구조에서, ‘각자의 화면으로 경기를 경험하는’ 구조로의 전환을 뜻한다. 특정 선수를 따라가는 중계만 볼 수도 있고, 취향에 따라 전술 분석 중심 화면과 엔터테인먼트 중심 화면 중에 선택할 수도 있다. 모바일, AR, VR 등 사용하는 디바이스에 최적화된 포맷으로 제공되어 말 그대로 맞춤형 관람이 가능해진다.

최근 애플에서 출시한 공간 컴퓨팅 기기인 비전 프로(Vision Pro)는 실제 관련 기능들을 제공하고 있다. 방송국에서 송출해주는 영상을 일방향으로 보는 것이 아닌, 여러 화면을 동시에 띄워 볼 수 있다. 골프 경기 장면과 경기장 전경 화면을 함께 볼 수 있는 것이다.

## 기술 산업이 되는 AI 스포츠 중계

AI 스포츠 중계는 더 이상 방송 기술의 영역에만 머무르지 않는다. 클라우드, 데이터, AI 모델과 실시간 렌더링 기술이 결합된 종합 테크 산업으로, AI 분석 데이터의 재가공 및 2차 콘텐츠 활용이 가능하고 스포츠 IP와 결합된 새로운 수익 모델을 창출할 가능성을 지니고 있다.

특히 글로벌 스포츠 시장에서 AI 기반 중계 기술은 플랫폼 경쟁력의 핵심 요소로 떠오르고 있다. 앞으로 스포츠 중계는 ‘카메라를 얼마나 잘 찍느냐’보다 ‘AI로 어떤 경험을 설계하느냐’의 경쟁이 될 것이다. AI는 제작 효율을 높이는 도구를 넘어, 스포츠를 새로운 언어와 감각으로 번역하는 매개체가 되고 있다. 경기를 보는 방식이 바뀌면, 스포츠를 소비하는 문화도 함께 바뀐다. AI 스포츠 중계는 그 변화의 한가운데에 서 있다.

글을 쓴 유병욱은 운동생리학과 예방의학을 전공했고, 서울아산병원에 운동처방사로 몸담았다. 실시간 운동 처방을 염두에 두고 <썬에스피> 코리아를 설립해 AI기술을 의학부터 시작해 스포츠, 영상, 콘텐츠 등 다양한 분야에 적용하며 분야를 확장해왔다. 그래픽과 메타버스 등의 미디어가 스포츠와 결합된 시스템을 선보이는 것을 목표로 정진하고 있다.





# 서울시민들의 겨울 놀이터

## 서울광장 스케이트장

서울광장 스케이트장이 올해도 어김없이 우리의 곁으로 찾아왔다. 2025년 12월 19일부터 2026년 2월 8일까지 문을 여는 서울광장 스케이트장은 작년과는 다른 옷을 입고 모습을 드러냈다. 스케이트장 가장자리를 환하게 밝히는 윈터링은 일상 속 공간을 축제의 현장으로 바꾸고, 긴 겨울 밤을 한희의 시간으로 만든다.



QR코드를 스캔해  
서울광장 스케이트장 개장식 현장을  
만나 보세요.





### 누구든 편하게

야외에서 빙상 스포츠를 즐기는 것은 겨울에만 누릴 수 있는 특권이다. 한겨울 차가운 바람을 가르고 매끄럽게 나아갈 때의 상쾌한 기분은 추위로 움츠러들었던 몸과 마음에 활기를 불어 넣는다. 2025-2026 서울광장 스케이트장은 작년과 동일하게 두 개의 링크장으로 운영이 된다. 모든 연령대의 사람들이 이용할 수 있는 대형링크와 어린이링크로 나누어 아이들이 인파 속에서도 안전하게 이용할 수 있다. 다만 신발 사이즈가 180mm 이하이거나 7세 미만인 어린이는 안전상 이용이 어렵다. 추위와 운동으로 금세 허기진 배는 매점을 찾아 달랠 수 있다. 간편하고 따뜻한 음식들이 준비되어 있다. 차가워진 몸은 카페의 따뜻한 음료로, 마른 목은 자판기를 이용해 간편하게 축일

수 있다. 물품보관소에는 라커가 넉넉히 준비되어 있어 스케이트장을 이용하는 시민들은 누구나 짐을 맡길 수 있고, 의무실도 한편에 마련되어 있어 언제든지 안심이다. 서울특별시의 이러한 세심한 배려와 철저한 준비는 개장 21년 차라는 시간의 결에서 기인한다. 2004년 첫 선을 보인 서울광장 스케이트장은 그간 수많은 서울시민들을 품에 안았다. 그러며 시민들이 무엇을 원하는지, 어떤 것을 불편해하는지를 사려 깊게 관찰했고, 매해 이를 반영하며 발전해 지금에 이르렀다. 그동안 이용료는 1,000원에서 조금도 오르지 않았다. 서울 시민이라면 누구든 부담 없이 즐길 수 있어야 한다는 취지가 반영된 결과이다.



### 모두가 즐겁게

서울광장 스케이트장은 오전 10시부터 총 9회 운영된다. 매 회차는 60분으로, 회차 사이에는 30분씩 정비하는 시간을 갖는다. 회차 당 수용 인원은 600명인데, 인터넷을 통해 간편하게 예매하는 것은 물론 현장 구매도 가능하다. 회차가 시작되기 30분 전에 발권이 시작되며, 10분 전에 입장이 준비된다. 입·퇴장 시에는 안내 방송이 나오니 귀를 잘 열어둔다면 타이밍을 놓칠 염려는 없다. 미리 예약만 한다면 강습을 들을 수도 있다. 화요일에서 목요일, 오전 시간대에 두 타임 진행되는 강습은 일반과 어린이로 반이 나뉜다. 전주 월요일에 오픈이 되기에 예정해둔 날짜가 있다면 잘 체크해서 예약을 하는 것이 중요하다. 특별한 시기에 열리는 이벤트는 서울광장 스케이트장을 즐기는 묘미이다. 특히 12월 31일의 송년제야는 카운트다운 행사를 포함하고 있어 축제 현장에서 새해맞이를 할 수 있는 특별한 이벤트이다. 노래에 자신 있는 시민들을 위한 ‘코노챔피언’도 진행이 되어 귀도 즐겁다. 2025-2026 서울광장 스케이트장은 예년과 같은 포용력과 더 즐거워진 프로그램으로 시민들의 놀이터가 될 예정이다.



### 서울광장 스케이트장

**운영** 2025. 12. 19.(금) ~ 2026. 2. 8.(일)  
**입장료** 1,000원(스케이트화 대여료 포함)

대여	
<b>헬멧</b>	무료
<b>무릎보호대</b>	무료
<b>장갑</b>	1,500원
<b>보조기</b>	4,000원
(하트팩 1,500원에 구매 가능)	

### 회차별 운영 시간

회차	일 ~ 금	토/공휴일
<b>1회</b>	10:00~11:00	10:00~11:00
<b>2회</b>	11:30~12:30	11:30~12:30
<b>3회</b>	13:00~14:00	13:00~14:00
<b>4회</b>	14:30~15:30	14:30~15:30
<b>5회</b>	16:00~17:00	16:00~17:00
<b>6회</b>	17:30~18:30	17:30~18:30
<b>7회</b>	19:00~20:00	19:00~20:00
<b>8회</b>	20:30~21:30	20:30~21:30
<b>9회</b>		22:00~23:00
<b>10회</b>	성탄절, 송년제야	23:30~24:30



# 조정으로 연결된 마음

## 서울특별시조정협회 변원태 회장

한때 예능 프로그램을 통해 많은 이들에게 감동을 주었던 조정은 이제 효자종목으로 자리매김해 서울특별시를 빛내고 있다. 전문체육의 영역을 넘어 서울특별시가 조정의 메카가 되었으면 좋겠다는 변원태 회장을 만나 보았다.

### Q1. 서울특별시조정협회에 대한 소개를 부탁드립니다.

**A** 서울특별시조정협회는 조정의 활성화와 국위 선양을 목적으로 1980년 출범했습니다. 2006 아시안게임에서 국내 최초 조정 금메달을 획득한 신은철 선수를 비롯해 다양한 선수들을 배출하며 조정의 발전에 기여했습니다. 조정의 접근성을 높이기 위해 환경 조성에 심혈을 기울이고 있습니다.

### Q2. 9대 회장으로 취임하여 현재까지 연임하셨습니다. 올해는 어떤 마음가짐으로 임하셨는지요?

**A** 고등학생 때부터 시작해 50년 가까이 조정에 몸담았습니다. 오랜 시간 쌓은 경험과 노하우를 나누어 줄 수 있다는 생각에 처음에는 설레는 마음이 컸습니다. 그 마음은 아직 변하지 않았지만, 지금은 선수들을 포함해 지도자와 생활체육까지 영역을 넓혀 발전을 이루고자 하는 목표가 생겨 책임감이 더욱 커졌습니다.

### Q3. 올해 서울특별시가 전국체전 조정 종목 4연패를 달성했습니다. 소감이 궁금합니다.

**A** 무엇보다도 선수들과 지도자들이 한마음으로 열심히 해준 덕분이라고 생각합니다. 선수들이 시합에 집중하고 멘탈을 정비하는 데에는 주변의 뒷받침이 필요합니다. 그런 의미에서도 지도자는 항상 새로운 것을 받아들이고 협력하는 자세를 갖추어야 합니다. 배움과 노력이 끊이지 않는 지도자는 선수들에게 신뢰와 안정감을 주기 때문입니다. 저의 신념에 발맞춰 준 서울특별시 조정 선수들과 지도자들에게 고맙습니다.

### Q4. 지금까지의 경험이 서울특별시조정협회 회장직을 수행하는 데에 어떻게 도움이 되었는지 궁금합니다.

**A** 지도자로도 오랫동안 활동했습니다. 역량을 키우기 위해 국제 조정 지도자 콘퍼런스에 참석하며 다양한 조정 코치법과 훈련 방법을 습득했습니다. 한국 조정은 아직 정보가 분화되어 있어 자칫하면 선수들의 혼란을 초래할 수 있습니다. 이를 개선하고자 회장이 된 후 지도자들과 많은 이야기를 나누며 지식과 훈련 방법을 일원화했습니다.

### Q5. 서울특별시조정협회의 강점이 있다면요?

**A** 조정은 잘 하는 선수가 비교적 실력이 부족한 선수에게 맞춰 움직여야 하는 스포츠입니다. 같은 배에 탄 선수들이 한 몸처럼 움직여야 배는 똑바로 나아갑니다. 서울특별시조정협회가 전국체육대회에서 뛰어난 성적을 기록하는 등 활약을 하는 것은 모두 조정에 대한 사랑과 열정으로 마음을 모은 선수들과 지도자들 덕분이라고 생각합니다. 이것이 서울특별시조정협회를 지탱하는 가장 큰 힘입니다.

### Q6. 서울특별시조정협회가 당면한 현안은 무엇인가요?

**A** 서울 내에 조정 경기장이 부재해 시민들의 접근성이 떨어지고 선수들의 훈련 역시 불편한 점이 많습니다. 한강이라는 무궁무진한 가능성을 지닌 자원을 활용한다면 선수들의 편의 확보는 물론, 서울시민들이 다양한 수상 스포츠를 즐길 수 있을 것이라고 생각합니다. 조정은 전신의 근력을 키우고 협동심과 배려를 익힐 수 있어 생활체육 분야에서도 많은 사랑을 받을 수 있는 운동입니다. 작년 ‘서울로잉머신 챔피언십’에는 200여 명이 참가하기도 했습니다. 시민들에게 친숙한 종목으로 다가갈 수 있도록 앞으로 적극 노력하겠습니다.





# 구민과 발맞추어 걷는 서대문구체육회

글. 강지형 사진. 황지현

서대문구체육회는 ‘포용적인 체육환경을 만든다’는 신념 아래 하나처럼 움직이며 오늘도 구민들을 위해 발로 뛰고 있다. 체육은 단순한 건강 증진을 넘어 사회를 통합하는 가치라는 믿음으로 이어가는 활동은 서대문구의 오늘과 내일을 든든하게 뒷받침하고 있다.



## 구민과 함께 만드는 서대문구체육회

1991년 창립하여 올해로 34년 차에 접어든 서대문구체육회에 게 체육이란 ‘구민 한 사람 한 사람이 더 건강하고 활기찬 삶을 살 수 있도록 돕는 공동체의 플랫폼’이다. 신념을 실천하기 위해 다양한 체육활동 참여 기회를 늘려가고 있는데, 그중 대표적인 활동이 서포터즈이다. 대회가 있을 때 모집해 응원과 홍보 활동을 하는데, 2025년 4월에 있었던 ‘2025 전국실업농구연맹전’에는 무려 150명의 서포터즈가 경기장을 방문해 열띤 응원을 보냈다. 경기 직관을 통해 체육에 대한 관심이 고취되고 함께하는 경험을 통해 지역사회가 연결되기에 서대문구체육회는 구민들과 함께 만들어 가는 공동체라고 말하는 데에 어색함이 없다.

러닝 동호회와 경찰, 서대문구체육회 등이 함께 달리며 치안을 책임지는 ‘서울 러닝 순찰대’는 올해 6월부터 8월까지 약

두 달간 시범 운영이 되었는데 시민들의 호응이 대단했다. 서대문구에서 활동하는 러닝 동호회 ‘BRRC’의 회원들은 매주 목요일 홍제천 산책로를 뛰며 주취자나 위험에 처한 사람들을 보호하고, 전등이 고장 나거나 미끄러운 길 등 통행이 위험한 곳을 찾아 신고하는 활동을 했다. 취미 활동을 하며 공익에 기여할 수 있어 참여자들의 만족도가 높고, 참여를 희망하는 사람들도 많아서 내년에는 인원을 늘릴 예정이다.

엘리트체육 분야의 발전에도 심혈을 기울이고 있어, 박찬숙 감독이 이끄는 서대문구청 여자농구단의 전국체육대회 2연패는 더욱 의미 있는 결과이다. 최진교 회장은 “취임한 해에 창단한 팀이라 더욱 마음을 쏟았기에 기쁨이 큼니다. 앞으로 생활체육과 엘리트체육의 균형 있는 발전을 이룰 수 있도록 최선을 다하겠습니다.”라며 남다른 소감을 밝혔다.



## 구민들이 원하는, 구민들을 위한 활동

서대문구체육회는 30개의 회원종목단체를 운영하며 구민들의 다채로운 체육활동을 지원하고 있다. 회원종목단체는 286개의 클럽과 18,000여 명의 회원으로 이루어져 있는데, 많은 인원이 활동하는 만큼 대회 보조금·용품·체육시설 대관 지원 등 소외되는 종목이 없도록 신경을 쓴다. 앞으로는 다트, 그라운드골프 등 새로운 종목을 추가해 다양성을 높여갈 예정이다. 이러한 일의 밑바탕에는 최진교 회장의 경험이 자리하고 있다. “회장직에 취임하기 전 불령동호회에서 오래 활동했습니다. 이후 서대문구불령협회 회장직도 맡았기에 회원과 임원으로 느끼는 고충을 모두 알고 있습니다. 대회가 있을 때마다 참석해 구민들과 이야기를 나누며 직접 의견을 들으려고 노력하고 있습니다.”

서대문구체육회는 나이와 성별에 관계없이 모두가 체육을 즐

mini-interview

## 건강하고 안전한 서대문구!



### 최진교 회장

체육을 진심으로 사랑하는 마음으로 이 자리까지 왔습니다. 누구보다도 함께 일하는 직원들에게 감사 인사를 전하고 싶습니다. 서대문구체육회는 하나로 똬뚝 뭉쳐 언제나 구민들을 위해 물심양면으로 노력하고 있습니다. 많은 응원과 관심 부탁드립니다. 그에 보답할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

길 기회를 마련하고 있다. 보건소와 서대문문화체육회관에서 65세 이상의 어르신을 대상으로 시니어 컨디셔닝 프로그램을 진행하며, 유소년 축구대회, 여학생 축구교실도 열고 있다. 특히 생활체육지도자 지원과 성인들의 축구 활동을 지원하는 성인클리닉은 서대문구체육회의 너른 손길을 느낄 수 있는 지점이다. 그래서인지 언제 방문해도 서대문문화체육회관에는 다양한 연령대의 사람들이 활기차게 오가는 모습을 볼 수 있다. 구민들은 “덕분에 체육활동을 즐기며 활력을 찾게 되었어요. 다양한 시설을 이용할 수 있어 정말 좋습니다.”라며 서대문구에 대한 애정을 뽐냈다. 서대문구체육회는 앞으로 태권도 시범단을 창단하고, 학교 체육 시설과 공공시설을 통해 부족한 체육시설을 보완하는 등 구민 누구나 쉽게 참여할 수 있는 운영 시스템을 구축할 예정이다.



‘태권도’하면 어린아이가 제 몸보다 커다란 도복을 입고 팔을 앞으로 내지르는 모습을 떠올리는 사람이 많을 것이다. 한국의 어린이라면 도장의 문턱쯤은 밟기 마련이니까. 이제부터 태권도가 초등학생들만 배우는 운동이라는 통념은 깨도 좋다. 몸을 단련하고 나아가 마음까지 정돈하는 태권도의 매력을 알게 되면 나이에 상관없이 빠지게 될 테니 말이다.

## 몸과 마음을 세우는 시간

서대문구태권도협회 소속 동호회 가온



### 예절과 균형의 운동

몹시 추운 어느 겨울, 칼바람을 뚫고 신촌의 한 도장으로 사람들이 모여들었다. 하나둘 도복으로 갈아입고 몸을 푸는 이들은 서대문구태권도협회 소속 동호회 가온의 회원들이다. 시작 전에는 앉아서 쉴 법도 한데, 모든 회원들이 저마다 준비에 여념이 없었다. 태권도를 제대로 하고 싶은, 태권도에 진심인 사람들이기 때문이다.

가온은 2015년 처음 활동을 시작했다. 10년이라는 긴 시간 동안 오로지 성인들만을 대상으로 태권도 활동을 해온 가온의 목표는 단 하나이다. ‘더 많은 사람들이 태권도의 재미를 알게 되는 것’. “태권도는 몸과 마음의 균형을 바로잡는 운동입니다. 예의를 중시하기 때문에 어린아이들을 대상으로 수업이 이루어졌죠. 하지만 나이와 무관하게 모두가 즐길 수 있는, 매력이 넘치는 운동입니다. 실제로 이번에 65세 회원이 검은 띠를 취득하셨어요. ‘성인도 태권도를 할 수 있다’는 인식이 더 많은 곳까지 닿을 수 있도록 열심히 활동을 이어 나가고 있습니다.” 김광수 회장의 말처럼 태권도는 신체 단련과 정신 수양을 함께한다. 그래서 태권도 표준 교육 과정은 인성 파트로 시작이 된다. 인성이 갖추어지지 않은 상태에서 기술을 쌓아 올리는



일은 의미가 없다고 여기는 것이다. 태권도를 시작할 때와 마칠 때 그리고 겨루기를 할 때마다 서로에게 깃듯이 인사를 건네는 모습은 태권도 정신을 잘 보여준다. 대칭을 이루는 동작은 몸의 균형을 맞추어 준다. 왼손을 쓰면 반드시 오른손을 사용하고, 다리를 사용하면 팔이나 상체도 함께 쓴다. 어느 한 부분에 치우치지 않고 몸의 모든 부분을 고르게 사용함으로써 기동성과 활력을 높인다. 실제로도 효과가 있어, 어느 한 회원은 근육량의 분포가 고르게 변했다고 한다.





## 국적을 넘어 함께 만들어 가는 태권도 문화

가운은 ‘태권도를 즐기는 사람들의 모임’이라는 본질을 잊지 않고 직접 움직이고 땀 흘리는 시간에 가장 열중한다. 매서운 바람도 열정 담은 걸음을 멈출 수 없다. 태권도 3년 차라는 박하늘 씨는 “태권도는 무예이고, 절제된 움직임을 보이기 때문에 차분한 운동이라고 생각하시는 분이 많지 않지만, 실제로 하면 스트레스가 풀린답니다. 전신의 활력이 생기고, 띠의 색이 변하면서 얻는 성취감도 커요.”라며 태권도 사랑을 뽐냈다. 품새, 겨루기 등 다양한 태권도 기술을 익히고 연습하는데, 150명 가까이 되는 회원들이 활동하는 만큼 실력 역시 고르게 분포되어 있다. 숙련자들은 날렵한 발차기를 선보이고, 초보들은 한편에서 기초 동작들을 익히며 실력과 상관없이 태권도라는 공통분모 아래 어우러진다. 외국인 회원들도 있다. 근방의



대학교에 교환학생으로 온 경우가 많은데, 오래 활동하지는 못해도 한국의 전통문화를 경험하고 태권도를 익히고자 하는 순수한 열정으로 가운에 활력을 더한다. 이들이 모국에 돌아가서도 태권도 활동을 이어갈 수 있도록 김광수 회장은 각국의 도장을 소개시켜준다고 한다.



전 세계에 197개의 회원국을 지닌 국제적인 스포츠답게 모국에서부터 태권도를 배운 외국인 회원들도 존재한다. 태권도의 국제적 인기를 증명하는 사례이다. 김예진 회원의 경우 한국인이지만 볼리비아에 잠시 거주할 때 태권도를 처음 배웠다고 한다. “외국에서 모국의 운동을 배우는 경험이 새로웠어요. 태권도에 재미를 붙이며, 종주국인 우리나라에서 태권도가 더 많은 관심과 사랑을 받았으면 하는 바람이 생겼죠.” 가운은 회원들 간의 관계도 끈끈한데, 매월 상품을 걸고 진행되는 작은 이벤트나 송년회, 봄 소풍 등 다양한 행사를 통해 이를 돕고 있다. 태권도는 함께하는 운동이기 때문이다. 같은 공간에 모여 에너지를 주고받음으로써 가운의 회원들은 건강한 태권도 문화를 만들어 가고 있다.



## MINI interview

태권도는 제2의 삶입니다.

박하늘

원래부터 태권도에 관심이 많았는데 쉽게 시도하지 못했었어요. 자와 같은 분들이 많을 거라고 생각합니다. 모두 태권도에 도전해보셨으면 좋겠어요. 실제로 해보면 더욱 활력 넘치고 매력적인 운동이랍니다.

성취감을 느낄 수 있어요.

이윤서

처음 시작했을 때는 연습용 송판을 3개밖에 깨지 못했는데, 지금은 제일 강도가 높은 송판을 6개 격파할 수 있어요. 시범단 활동은 태권도를 하는 큰 재미 중 하나예요. 운동과 예술을 모두 하는 느낌이었을까요?

몸과 마음 모두 건강해져요.

김예진

태권도는 단순히 동작을 배우고 끝내는 게 아니라, 동작 하나를 천천히 마스터해나가는 재미가 있는 운동이에요. 정성을 기울인 만큼 자신에 대한 믿음을 쌓을 수 있어 몸과 마음 모두 튼튼해진답니다.



# 여자골프의 전성기를 가져온 역대 최고 선수

여자골프의 선수층이 늘어난 20세기 말을 지나 21세기가 되면 최고의 골퍼들이 등장한다. 골프 영웅 박세리를 비롯해 한국 선수들은 뛰어난 활약을 펼쳤으며, 같은 무대에서 아니카 소렌스탐 등의 선수들은 특별한 경기를 선보였다. 메이저 우승 숫자 등을 기반으로 여자골프 최강 5인을 꼽는다.

순위	독자 순위	전문가 순위
1	박인비	아니카 소렌스탐
2	박세리	캐리 웹
3	고진영	박인비
4	김효주	박세리
5	박현경	리디아 고

# LEGEND WOMEN GOLF STAR



## 11+12월호 당첨자 안내

pigbeingman  
n\_young94  
aellasky  
hobbang7227  
redmoon779  
youlearnk\_jungwonk  
yim728930  
kkhyun\_k  
namer7126  
dododudu423

# 01

**드라이버-아이언-퍼터  
3박자가 완벽한 골프의 신  
아니카 소렌스탐**  
(Annika Sorenstam)

골프의 신이 가장 완벽한 선수를 꼽는다면 아니카 소렌스탐을 지목할지도 모른다. 전성기 소렌스탐은 드라이버 거리 1, 2위를 다뤘고 아이언 적중률도 1위, 퍼팅도 1, 2위였다. 3박자가 완벽했다. 소렌스탐은 LPGA 투어에서 메이저 10승 포함 72승을 했다. 소렌스탐의 기록이 더 의미 있는 건 박세리, 캐리 웹이라는 패기 넘치는 선수들과 경쟁하며 이룬 것이어서다. 세 명이 불꽃 튀기며 격돌한 시절은 전설처럼 남아 있다. 2001년 애리조나주 피닉스 문밸리 골프장에서 열린 스탠더드 레지스터핑 대회에서 소렌스탐은 무려 27언더파를 쳤다. 박세리는 25언더파를 쳤는데, 그 기록으로 우승하지 못한 유일한 선수이다. 소렌스탐의 27언더파는 김세영이 2018년 31언더파를 치기 전까지 LPGA 투어 최소타 기록이었다. 소렌스탐은 이 대회 2라운드에서 59타를 쳤다. 24년이 지난 지금도 여자 골퍼 중 유일하게 60타를 깬 선수로 남아 있다.

# 02

**5대 메이저 대회 모두 제패한  
유일한 선수  
캐리 웹** (Karrie Ann Webb)

21세기에 현역으로 활동한 선수 중 캐리 웹은 두 번째로 많은 우승을 했다. 메이저 7승 포함 41승을 거뒀다. 2001년 26세에 최연소 커리어 그랜드슬램을 달성할 정도로 파죽지세였는데 때려도 때려도 무너지지 않는 소렌스탐과 싸우다 지쳤다. 그러나 2006년 나비스코 챔피언십에서 마지막 홀 이글을 잡아 우승컵을 품에 안는 장면에선 '여자 백상아'의 힘을 느끼게 했다. 웹에겐 특이한 기록이 있다. LPGA가 인정하는 5대 메이저 대회에서 모두 우승을 차지하는 '슈퍼 커리어 그랜드슬램'을 달성한 유일한 선수라는 점이다. 뒤모리에 클래식이 담배 회사라는 이유로 메이저 대회에서 퇴출되면서 브리티시 여자오픈이 그 자리를 차지했는데 그 두 개 대회에서 모두 우승했다. 한 시즌 최초로 100만 달러를 벌어들인 선수이기도 하다.

# 04

**물가의 하얀 발이 보여준  
한국의 저력  
박세리**

한국인에게 박세리는 단순히 골프 선수가 아니다. 국제통화기금(IMF) 구제금융으로 연명하던 1998년, 한국인들은 물가에 공을 치려고 박세리가 신발과 양말을 벗었을 때 드러난 맨발을 기억한다. 새까만 종아리와 대비되는 하얀 발을 보면서 박세리가 얼마나 열심히 훈련했는지 알 수 있었다. 한국은 외환위기를 극복했고 한국 여자골프는 세계 최강이 됐다. 박세리는 한국 선수 최초로 LPGA 명예의 전당에 입회했다. LPGA 투어에서 메이저 5승 포함 25승을 거뒀다. 그러나 나비스코 챔피언십에서 우승하지 못해 커리어 그랜드슬램을 달성하지 못했다. 소렌스탐의 거대한 그늘이 아니었다면 박세리가 어디까지 올라갔을지는 감히 상상하기 어렵다.

글을 쓴 성호준 기자는 《중앙일보》에서 골프 전문 기자로 활약하고 있다. 《중앙일보》, 《중앙선데이》, 네이버에서 골프 칼럼을 연재했다. 네이버 팟캐스트, <JTBC 골프> 'LPGA 탐구생활'과 'JTBC골프 매거진'을 진행했다. 저서로는 『골프는 인생이다』가 있다.

# 03

**메이저 우승률 33%  
유일한 골든 그랜드슬램  
박인비**

박인비는 메이저 7승 포함 21승을 거뒀다. 박세리(메이저 5승 포함 25승)보다 우승 수가 적지만 골프에서는 메이저 대회 우승을 중요하게 본다. 박인비는 코스가 어렵고, 뛰어난 선수들이 모두 참가하는 메이저 대회 우승 비율이 33%나 된다. 박인비가 캘린더 그랜드슬램에 다가갔던 2013년에는 여자골프가 전 세계의 이례적인 관심을 받았다. 박인비는 시즌 첫 3개 메이저 대회에서 모두 우승했다. 4번째 메이저 대회 브리티시 오픈은 마침 골프의 성지인 세인트앤드루스 올드코스에서 열려 초미의 관심사가 됐다. 박인비는 골프가 올림픽 종목으로 복귀한 2016년 리우 대회에서 금메달을 따면서 골든 커리어 그랜드슬램도 달성했다. 남녀 통틀어 4개 메이저 대회에서 모두 우승하고 올림픽 금메달도 가진 선수는 박인비가 유일하다.

# 05

**최연소 기록 쓸어 담은  
동료들이 존경하는 골퍼  
리디아 고** (Lydia Ko)

뉴질랜드 교포인 리디아고는 LPGA 투어 주요 '최연소' 기록을 대부분 보유하고 있다. 최연소 LPGA 투어 우승(15세 4개월), 최연소 메이저 우승(18세 4개월), 최연소 세계랭킹 1위(17세 9개월) 등이다. 메이저 3승 포함 LPGA 투어 23승이다. 지난해 파리 올림픽에서 드라마틱하게 금메달을 따면서 명예의 전당 입회 점수를 채웠다. 골프 성지 세인트앤드루스 올드코스에서 우승했다. 올림픽에서는 금, 은, 동메달을 모두 땀다. 리디아고는 지독한 슬럼프를 극복하고 재기했다는 점, 동료들로부터 존경받는다는 점에서 위대하다 평가받을 만하다. US오픈이나 여자 PGA 챔피언십에서 우승하면 가장 큰 라이벌이었던 박인비처럼 골든 커리어 그랜드슬램을 달성하게 된다.



스포츠에는 팀워크가 필요하다고 말하지만, 스포츠가 협동심을 길러주기도 한다. 컬링 역시 마찬가지이다. 머리를 맞대고 목표를 이루기 위해 고민한다. 같은 속도로 이어진 걸음이 마침내 목표한 곳에 다다랐을 때, 돌아본 곳엔 나와 같은 기쁨을 담은 얼굴들이 있다. 함께했을 때 더 커다란 행복이란 컬링을 설명하는 말일지도 모른다.

스톤 하나에 담은  
네 개의 마음

서울시청 이재범 선수  
× 서울특별시컬링연맹  
소속 동호회



QR코드를 스캔해 이재범 선수와  
서울컬링 동호회가 함께한 현장을 만나 보세요.





## 컬링 초보·고수 다 모여라!

서울의 컬링 활성화와 발전을 위해 탄생한 서울특별시컬링연맹(이하 서울컬링)에는 여러 동호회가 소속되어 있다. 그만큼 동호인들의 실력이 다양한데, 숙련자와 초심자가 함께 소통하고 즐기는 장을 만들기 위해 이재범 선수가 나섰다.

의정부 컬링경기장은 이른 아침부터 사람들로 북적였다. 어린 아이부터 어른까지 다양한 사람들이 진지한 얼굴로 스톤을 던지고 길을 닦았다. 그곳에 모인 서울컬링 회원들은 저마다 들뜨고 긴장된 얼굴을 하고 있었다. “컬링을 시작하기 전부터 이재범 선수를 굉장히 좋아했는데 만나 뵈게 되어 너무 기뻐요.” 이장원 씨 못지않게 다른 회원들의 얼굴에도 설렘이 가득했다. “플로우컬링만 해왔는데 이번 기회로 컬링을 배우게 돼서

기대가 큼니다. 잘 배워서 앞으로 컬링을 할 때 활용하고 싶어요.” 홍성수 씨의 얼굴에는 의욕이 가득했다.

오늘 수업을 위해 모인 회원들 중에는 컬링을 오랫동안 해온 회원도 있다. 경력은 제각각이지만 회원들은 하나의 공통점을 가지고 있다. 바로 컬링에 대한 사랑과 컬링을 즐기는 마음. 이 선수 역시 그것을 기대했다고 한다. “컬링을 한 지 얼마 되지 않았거나, 빙판 위에서 컬링을 하는 게 처음인 분들도 있다고 들었는데, 그분들께서 컬링에 흥미를 느끼고 즐겨워하시는 모습을 보면 저도 처음의 설렘과 기쁨을 되새길 수 있을 것 같아서 기대가 돼요. 그러려면 우선 즐거운 수업이 되어야겠죠?” 이재범 선수의 눈이 반짝였다.

## 번져 가는 즐거움

본격적으로 수업을 시작하기 전, 회원들이 평소에 궁금했던 것들을 묻고 이 선수가 답하는 시간을 가졌다. “컬링은 3시간 정도로 경기 시간이 길기 때문에 멘탈 관리가 중요한데, 투구가 잘못됐을 때나 경기에 졌을 때 멘탈 회복하는 법과 평소에 체력 관리를 어떻게 하시는지가 궁금해요.” 이장원 씨의 질문에 이 선수는 “진 경기에 대해서는 생각하지 않아요. 앞으로 해야 할 일에 몰두하는 편입니다. 평소에 러닝과 웨이트 트레이닝을 하며 체력을 유지하고 있어요.”라고 전했다.

“이재범 선수에게 컬링이란 어떤 의미인가요?” 홍성수 씨가 손을 번쩍 들고 묻자 이재범 선수는 잠시 고민했다. “처음에는 그저 재밌기만 했는데, 국가대표가 된 이후로는 책임감이 생겨서 컬링을 대하는 태도가 진중해졌어요.” 무게감 있는 대답을 회원들이 경청했다.

준비 운동으로 몸을 풀고 난 뒤에는 빙판이 처음인 회원들을 위해 걷는 법부터 강습이 시작됐다. 컬링을 할 때는 한쪽 발로 빙판을 딛고 반대쪽 발로 밀어 미끄러지듯 앞으로 나아가야 한다. “보통 처음에는 한 번씩 넘어지는데 잘하고 계세요.” 이 선수의 독려에 어색한 몸짓으로 견뎌 회원들의 얼굴에 화색이 번졌다. 다음은 컬링 브룸(Curling Broom)을 들고 슬라이딩하는 법을 배울 차례. 슬라이딩은 스톤을 던지는 동작으로, 바닥을 스위핑(Sweeping)하는 도구인 브룸을 앞에 가로로 놓은 채 잡고 발판을 밀어 앞으로 나아가야 한다. “세계 밀지 않아도 돼요. 대신 앞으로 똑바로 나아간다고 생각하고 해보세요.” 이 선수의 조언에 따라 연달아 슬라이딩을 해본 회원들은 경기장 한편에서 따로 연습을 하며 의욕을 불태웠다.



“컬링에 흥미를 느끼고 즐겨워하시는 모습을 보면 저도 처음의 설렘과 기쁨을 되새길 수 있을 것 같아서 기대가 돼요.”





## 컬링으로 하나되는 마음

이젠 스위핑을 배울 차례. 스위핑은 스톤의 방향과 속도 조절을 위해 빙판을 매끄럽게 만들어주는 작업이다. “생각보다 훨씬 힘들어요. 숨이 차네요!” 방용수 회원의 말에 이 선수는 “실제 경기에서는 스톤이 더 빨리 움직여요. 체중을 실어야 하기 때문에 생각보다 더 체력이나 스킬이 필요하답니다.”라고 답했다. 이어서 이 선수가 직접 시범을 보이자 회원들의 입에서 감탄이 터져 나왔다. 회원들은 질문을 하며 적극적으로 수업을 들었고, 이 선수 역시 이에 호응해 실제 경기를 할 때처럼 스톤을 투구하기도 하고 자세를 교정해주기도 했다.

기본적인 동작들을 다 배웠으니 미니 게임을 통해 실전에 적용해볼 시간. “스톤을 놓을 때 손을 약간 틀어서 방향을 조절해요. 운전을 할 때와 같아요. 오른쪽으로 보내고 싶다면 시계 방향으로 살짝 트는 거죠.” 전략을 짜는 스킵(Skip)을 맡은 선수가 스톤의 방향을 지시하면 해당 차례의 투구를 맡은 선수가 스톤을 던지고, 나머지 선수들은 브룸으로 스위핑을 한다. 한



스톤이 원하는 방향으로 갔을 때는 하이파이브를 하며 함께 기뻐하고, 하우스를 벗어났을 때는 동시에 탄식을 터트렸다.



번의 투구에 모든 선수들이 참여하기 때문에 회원들은 절로 팀원들끼리 모여 상의를 하고 스톤의 전진을 진지하게 바라봤다. 컬링의 묘미인 팀워크가 발휘된 것. 스톤이 원하는 방향으로 갔을 때는 하이파이브를 하며 함께 기뻐하고, 하우스(House, 스톤을 놓아야 하는 네 개의 원)를 벗어났을 때는 동시에 탄식을 터트렸다. 미니 게임이 끝나고 나서도 회원들은 옹기종기 모여 마치 정말 한 팀인 양 컬링에 대한 이야기를 이어 나갔다. “처음 컬링을 배울 때를 제외하고 강습을 받은 적이 없는데, 디테일하게 피드백해주셔서 새로 알게 되는 것들이 많아요.” 컬링 3년 차라는 최재현 회원 역시 이번 수업은 남달랐다고 감상을 전했다. “빙상장에서 하는 건 느낌이 많이 다르고 힘도 들지만 그만큼 재미가 커요. 오늘을 계기로 컬링을 더 열심히 하게 될 것 같아요!” 방용수 회원은 수업의 여운이 가시지 않은 상기된 표정으로 소감을 말했다. 함께 만들어 가는 건강한 서울이 이들의 손끝에서 탄생할 것이라 믿게 만드는 얼굴이었다.

# Curling coach



오늘의 코치  
이재범 선수

이재범 선수는 서울시청 남자컬링팀 소속으로, 2024 토리노 동계세계대학선수권대회 금메달, 2024 한국컬링선수권대회 금메달을 획득하며 활약했으며, 2025 하얼빈 동계아시안게임 국가대표로 출전해 은메달을 목에 걸었다.



# 이동 공간에서 운동 거점으로!

# 지하철역 운동 지원 공간

서울시민들의 편리한 이동을 책임지는 지하철. 등교, 출근, 약속, 예약... 그러나 어딘가로 가기 위해 지나치는 곳이었다. 그런 지하철이 변신을 시도했다. 지나가는 공간에서 머무는 공간으로, 변화를 거듭해 우리 곁에 더욱 가까이 다가온 지하철을 살펴보자.

‘출근 전에 운동을 하고 싶은데, 옷이나 샤워는 어떡하지?’ 직장을 다니는 사람이라면 누구나 해봤을 고민이다. 비단 직장인만의 이야기는 아니다. 집 근처에 운동할 마땅한 장소가 없거나, 집에 들 시간이 부족하거나, 일과 후 바로 운동을 하고자 하는 사람들을 위해 서울특별시가 나섰다. 지하철을 이동 공간을 넘어 생활 속 운동 거점으로 전환해 지속 가능한 시민 건강 문화를 만들기 위한 ‘펀 스테이션(Fun Station)’ 프로젝트가 2025년 새싹을 피웠다. 탈의실, 샤워실, 보관함을 비롯해 러닝 프로그램, 파크골프 프로그램, 스마트 측정 기계 등을 갖춘 공간이 지하철역에 생겼다. 바쁜 길음으로 한 번쯤 지나쳤을 수도 있는, 그러나 꼭 필요했을 공간을 소개한다.





## 혼자 또는 함께 뛰는 러너지원공간

서울을 횡단하는 러너들에게 반가운 소식이 있다. ‘편 스테이션’ 프로젝트의 일환으로 만들어진 러너지원공간은 러닝 전후로 편하게 복장을 정비할 수 있는 탈의실, 보관함, 파우더룸을 갖추고 있다. 샤워실이 없는 대신 샤워티슈를 비롯해 헤어밴드, 양말, 무릎보호대를 구비한 러닝용품 자동판매기가 있어 혹시 깜빡한 물건이 있어도 안심이다. 역사마다 전문 코치와 함께하는 무료 프로그램을 진행해 초보를 위한 러닝 프로그램, 트레일 러닝 등 함께 뛰는 즐거움도 누릴 수 있다. 홈페이지에서 예약이 가능하며, 인근 추천 코스도 나와 있으니 방문 전 한 번쯤 살펴보는 것을 추천한다. 이용 역시 무료이지만 SNS 인증을 통해 입장이 가능하므로 스마트폰을 필히 지참해야 한다.

**위치** 광화문역 1·8번 출구 방향, 회현역 3·4·5 출구 방향, 월드컵경기장역 2·3번 출구 방향  
**시간** 05:30~23:00  
**요금** 무료(라커 4시간 2,200원)  
**문의** 런베이스 홈페이지(<https://runbase.co.kr/>)를 통해 가능



## 러너들을 위한 종합지원공간 러너스테이션(Runner Station)

‘편 스테이션’ 프로젝트의 시작을 알린 러너스테이션은 러닝 메카인 여의도의 중심에서 러너들을 반긴다. 들어서면 길게 늘어선 라커와 마주치는데, 여기서 놀라선 안 된다. 러너스테이션은 총 두 개의 층으로 이루어져 있어, 한 층 아래로 내려가면 라커, 탈의실, 파우더룸이 나온다. 러닝 전문가와 러닝 크루의 의견을 반영해 세심한 시스템을 갖추고 있는데, 곳곳에 설치된 미디어보드에는 현재 기온, 자외선 지수, 습도, 바람 세기에 대한 정보가 나와 러닝을 하기 좋은 날씨인지 점검할 수 있다. 눈높이에 설치된 미디어보드를 통해서 추천 코스와 난이도를 확인할 수 있어 여의도를 처음 달리는 러너들에게 유용하다. 요가 매트, 폼롤러 등 간단한 스트레칭 도구와 신발 소독·살균기가 구비되어 러너들을 위한 종합지원공간이라고 말하기 어색함이 없다.

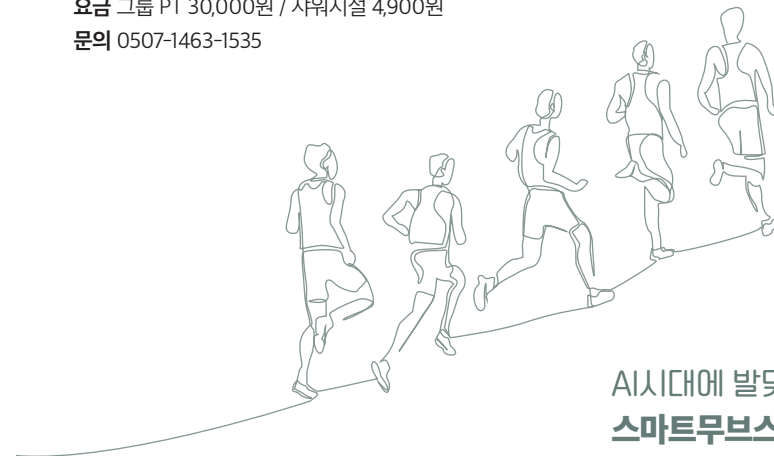
**위치** 여의나루역 2번 출구  
**시간** 6:00~24:00  
**요금** 무료(라커 4시간 평일 2,200원/주말 3,100원)  
**문의** 070-7725-3461



## 지하철에서 듣는 PT 수업 핏스테이션 (Fit Station)

역사 내 편의점을 들르듯 운동을 할 수 있다면 어떨까? 독섬역에 위치한 핏스테이션은 ‘편 스테이션’ 프로젝트의 두 번째 걸음이다. 이곳은 운동을 준비하는 공간이 아닌 운동을 하는 공간이기에 특별하다. 사전 예약을 통해 그룹 PT(Personal Training, 맞춤형 운동) 수업을 들을 수 있어 짬을 내 운동을 하고자 하는 시민들에게 유용하다. 샤워시설을 갖추고 있어 운동 후 상쾌한 상태로 이동할 수 있는 것이 가장 큰 장점. 운동복을 대여해주기에 실내용 운동화만 있다면 언제든 방문할 수 있어 짐이 거추장스러운 사람들에게도 희소식이다. 미리 예약만 한다면 샤워시설만 이용하는 것도 가능하니 잘 기억해 둘 것.

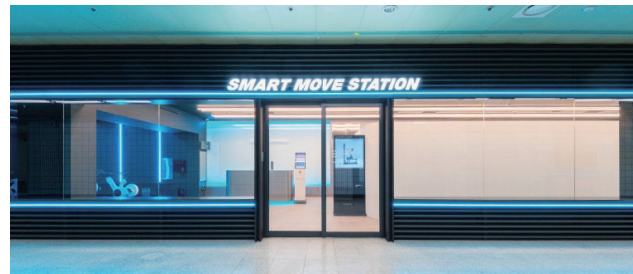
**위치** 독섬역 3·4 출구 방향  
**시간** 6:30~20:20(매일 5회 수업)  
**요금** 그룹 PT 30,000원 / 샤워시설 4,900원  
**문의** 0507-1463-1535



## AI시대에 발맞춘 건강 관리 스마트무브스테이션(Smart Move Station)

AI시대, 말로는 무성하지만 내 몸과 연관 짓기는 쉽지 않다. 하지만 스마트무브스테이션을 방문한다면 이야기가 달라진다. 이곳에는 AI와 AR(Augmented Reality, 증강현실) 기반 스마트 운동 설비가 갖추어져 있어 정밀한 진단과 운동이 가능하다. AI 기반 시스템으로 체질량과 체형, 멘탈 등 개인별 운동체력 측정을 할 수 있고, 스마트 디지털 운동기구를 통해 맞춤형 디지털 근력 운동도 가능하다. AR 사이클 체험존이 있어 화면 속 풍경을 보며 자전거를 탈 수 있는데, 오르막과 내리막 구간에 따라 자동으로 저항 조절이 돼 실제로 로드 사이클을 즐기는 느낌을 만끽할 수 있다. 대형 스크린과 최첨단 센서 시스템을 통해 골프를 즐기는 스크린 파크골프 시설은 스마트무브스테이션의 자랑거리. 지역별로 코스를 고를 수 있어 잠시 현실을 벗어나는 경험을 할 수 있다.

**위치** 먹골역 6번 출구 방향  
**시간** 10:00~22:00(매주 일요일 휴무)  
**요금** 파크 골프 1시간 12,000원 / 스마트체형측정 2,000원 등  
**문의** 02-2675-0217







## 실제보다 더 리얼하게 현장의 숨결을 담다

우리는 가장 치열한 경기 장면과 메달을 들고 환하게 웃는 선수의 모습만을 본다.  
그러나 그 짧은 순간을 위해 필요했던 수많은 시간이 선수의 등 뒤에 남아 있다.  
얼마나 많은 좌절을 겪고 어떤 땀방울을 흘렸는지, 다큐멘터리는 보여준다.



테니스

“언제나 찾아다녀야 해요.  
내가 누구인지 어디로 가는지.”

### 브레이크 포인트 (Break Point)

넷플릭스 다큐멘터리 《브레이크 포인트》는 테니스의 화려함보다 고독에 주목한다. 테니스는 개인 종목이다. 승리의 환호도, 패배의 침묵도 온전히 혼자 감당해야 한다. 이 다큐멘터리는 랭킹과 트로피 뒤에 숨겨진 선수들의 불안, 압박 그리고 무너졌다가 다시 일어나는 과정을 가장 가까이에서 담았다. 코트 위에서의 포인트는 단순한 점수가 아니라, 자신에 대한 증명이다. 그랜드슬램을 달성하는 것보다 중요한 건, 브레이크 포인트(서브를 받는 선수가 게임을 이길 수 있는 상황)에서 흔들리는 멘탈을 어떻게 붙잡는가이다. 그 짧은 순간에 선수의 커리어와 자존감이 동시에 시험대에 오른다. 그 순간에는 오롯이 혼자이다. 테니스를 잘 몰라도, 경쟁 사회를 살아가는 사람이라면 깊이 공감하게 된다.

#### 추천 한마디

- 테니스를 몰라도 충분히 몰입 가능한 인간 중심 다큐멘터리.
- 승부의 세계에서 멘탈이 얼마나 중요한지 선명하게 보여준다.



골프

“이 스포츠는  
정말 잔인하다.”

### 풀 스윙 (Full Swing)

골프는 흔히 조용하고 신사적인 스포츠로 인식된다. 하지만 《풀 스윙》은 그 이면의 세계를 들춰낸다. 컷 탈락 한 번, 퍼트 하나가 시즌 전체의 흐름을 바꿀 수 있다. 한 번의 샷에 커리어가 흔들리고, 사소한 실수가 평생의 트라우마로 남는다. 결과는 숫자로 기록되지만, 과정은 마음에 남는다. 《풀 스윙》은 선수들의 일상, 가족, 불안 그리고 경쟁 속에서의 선택을 담담하게 따라간다. 결과보다 과정에 집중하며, 골프가 얼마나 정신적인 스포츠인지를 면밀하게 보여준다. 화려한 우승 장면보다 연습장과 이동 중의 표정을 오래 비추는 이유도 여기에 있다. 침묵 속에서 흔들리는 멘탈과 스스로를 다잡는 순간들이 이 작품의 진짜 하이라이트다. 필드 위에서의 침묵은, 선수가 불안과 정면으로 마주하는 시간이다. 《풀 스윙》은 승부보다 ‘버텨내는 마음’을 기록한다.

#### 추천 한마디

- 골프의 ‘정적 긴장감’을 제대로 느낄 수 있다.
- 성공과 실패 사이에서 흔들리는 인간의 모습을 솔직하게 담았다.





서핑

“파도와 싸우는 게 아니다.  
파도에 몸을 맡기는 것이다.”

### 100피트 파도 서핑 (100 Foot Wave)

《100피트 파도 서핑》은 스포츠 다큐멘터리라기보다 생존 기록에 가깝다. 높이 30m가 넘는 거대한 파도에 도전하는 빅웨이브 서퍼들의 이야기는 그 자체로 압도적이다. 그들에게는 기록이나 순위보다 ‘오늘 들어가도 되는 파도인가’를 판단하는 능력이 더 중요하다. 승리보다 살아 돌아오는 것이 더 중요한 목표다. 파도를 잘 탄다는 것은, 무모함이 아니라 물러설 줄 아는 감각을 포함한다. 한 번의 판단 미스가 생사를 가르는 세계에서, 서퍼들은 두려움을 안고 다시 바다로 나아간다. 자연 앞에서 인간이 얼마나 작아질 수 있는지를 이 다큐멘터리는 정직하게 보여준다. 바다 앞에서 안전한 선택이란 없다. 다만 스스로 책임질 뿐이다. 서퍼들은 파도를 정복하지 않는다. 그저 매번 허락을 구할 뿐이다.

#### 추천 한마디

- 서핑을 몰라도 자연과 인간의 관계에 매료된다.
- 스포츠의 범주를 넘어서 ‘도전’의 기록.



프리다이빙

“물속에는 소음이 없다.  
오직 진실만이 있다.”

### 가장 깊은 호흡 (The Deepest Breath)

프리다이빙은 장비 없이 바다로 들어가, 숨 하나에 모든 것을 맡기는 스포츠다. 《가장 깊은 호흡》은 기록 경쟁을 넘어, 프리다이빙이 어떻게 인간을 극한으로 이끄는지를 조용히 보여준다. 산소통도 소통도 없는 환경에서 선수는 오직 자신의 몸과 감각만을 믿어야 한다. 깊어질수록 외부의 소리는 사라지고 내면의 목소리만 남는다. 오직 심장 박동과 생각만이 존재하는 공간. 그래서 프리다이빙에서는 욕심이 곧 위험이 된다. 물속에서는 거짓도, 과장도 통하지 않는다. 자신의 한계를 받아들이는 순간만이 다음 깊이를 허락한다. 《가장 깊은 호흡》은 ‘더 깊이’ 내려가는 것이 곧 ‘자기 자신을 더 깊이 들여다보는 일’임을 섬세하게 보여준다. 그래서 이 작품은 스포츠 다큐멘터리이면서 동시에 인간에 대한 기록이다.

#### 추천 한마디

- 여운이 긴 다큐멘터리.
- 스포츠와 명상의 경계를 넘나드는 경험.



레이싱

“F1에선 2등을 하려고  
달리지 않는다.”

### F1: 본능의 질주 (Formula 1, Drive to Survive)

《F1: 본능의 질주》는 포뮬러 원의 세계를 대중에게 각인시킨 대표적인 스포츠 다큐멘터리이다. 최고 속도의 레이싱 뒤에는 냉혹한 경쟁, 정치, 팀 간의 암투가 존재한다. 한 시즌에 주어지는 좌석은 극히 제한적이고, 성적이 곧 생존을 의미한다. 이곳에서는 실력뿐 아니라 타이밍과 선택이 커리어를 좌우한다. 드라이버는 물론 팀 대표, 엔지니어까지 모두가 승부의 일부다. 피트 전략 하나, 팀 내 결정 하나가 순위를 뒤집는다. 《F1: 본능의 질주》는 속도와 기술만이 아닌, 인간의 욕망과 압박, 결정의 순간들이 어떻게 결과로 이어지는지를 흥미진진하게 풀어낸다. F1은 결국 기계 싸움이 아니라, 사람과 사람 간의 싸움이다. 트랙 위에서는 망설임조차 리스크가 된다. 결정은 빠를수록 잔인하고, 결과는 즉시 드러난다. 《F1: 본능의 질주》는 속도의 세계가 얼마나 냉정한 선택의 연속인지 보여준다.

#### 추천 한마디

- F1을 몰라도 충분히 재미있다.
- 스포츠 다큐멘터리의 ‘입문작’으로 손색없다.



사이클

“왜냐하면 나도 팀 없이는  
아무것도 아니니까.”

### 투르 드 프랑스: 언체인드 레이스 (Tour de France: Unchained)

세계에서 가장 가혹한 자전거 레이스, 투르 드 프랑스. 《투르 드 프랑스: 언체인드》는 이 극한의 레이스를 ‘팀 스포츠’의 관점에서 풀어낸다. 사이클은 개인 기록이 중요해 보이지만, 실제로는 팀원들의 희생과 전략이 승부를 좌우한다. 누군가는 앞에서 바람을 막고, 누군가는 이름 없이 탈락을 감수한다. 선두를 위해 바람을 맞는 선수, 포기 직전까지 달리는 보조 선수들의 이야기는 스포츠가 단순한 경쟁이 아니라는 사실을 다시금 일깨운다. 이 다큐멘터리는 승리의 뒤편에서 사라지는 수많은 노력을 조명한다. 속도와 땀 그리고 말없이 이어지는 연대가 핵심이다. 카메라는 결승선보다 레이스 중간의 표정을 오래 비춘다. 환호보다 침묵의 순간에 머무르며 ‘함께 달린다’는 의미를 묻는다. 투르 드 프랑스는 결국 혼자가 아닌, 팀으로 완주하는 싸움이다.

#### 추천 한마디

- 사이클의 룰과 전략을 자연스럽게 이해할 수 있다.
- ‘팀워크’라는 단어의 진짜 의미를 보여주는 작품.



## 환경 보호와 스포츠를 함께 스포고미(SPOGOMI)



### SPOGOMI WORLD CUP

스포고미(SPOGOMI)는 스포츠(Sports)와 쓰레기를 뜻하는 일본어 고미(ごみ)를 결합한 말로, '스포츠처럼 즐기면서 쓰레기를 줍자'는 취지로 만들어진 운동을 가리킨다. 2008년 일본에서 처음 등장한 이 운동은 스포츠의 경쟁성을 도입해 성취감을 느낄 수 있고, 팀 스포츠의 유대감을 불러일으킨다. 그렇다면 단순히 쓰레기를 많이 주우면 이기는 걸까? '많이'의 기준은 개수일까, 무게일까, 부피일까? 스포고미에서 점수를 얻는 가장 핵심 요소는 쓰레기의 종류이다. 환경에 더 해롭거나 수거하기 어렵거나 분해 기간이 긴 쓰레기는 점수가 높다. 작고 수거가 어려우며, 환경 위해도가 높은 담배꽂초를 주우면 100점이고, 비교적 관리가 쉬운 종이는 10점, 환경 영향이 상대적으로 낮은 일반쓰레기는 5점을 얻는다. 이를 다시 무게 또는 개수와 곱한다. 현대 쓰레기 배출의 가장 중요한 요소 중 하나인 분리배출이 스포고미에서도 역할을 하는데, 다른 쓰레기와 섞여 있는 경우 10점씩 감점이 된다. 이렇게 점수를 계산하고 나면 최종 점수가 확정된다.

정리. 편집실

달리며 쓰레기를 줍는 플로깅(Plogging)과 등산을 하며 쓰레기를 줍는 클린하이킹(Clean Hiking)은 평소 즐기던 운동과 '쓰레기 줍기'를 결합한 환경 보호 활동이다. 그렇다면 '쓰레기 줍기'와 '스포츠'를 결합한다면 어떨까? 스포츠는 규칙과 경쟁을 포함한 신체 활동이라는 점에서 운동과는 명백히 구분된다. 얼핏 보면 환경 보호와 규칙, 경쟁은 절대 섞일 수 없는 물과 기름 같지만 스포고미는 그것이 가능함을 보여준다.

경기는 실제로 환경 문제가 드러나거나 생활 쓰레기가 밀집된 구역에서 이루어진다. 위험하거나 동선이 복잡한 차도 중앙, 공사장, 좁은 골목은 제외하고 버스정류장, 공원, 관광지를 중심으로 구역이 선정된다. 3명이 하나의 팀을 꾸려 1시간 동안 정해진 구역 내의 쓰레기를 모으는데, 팀 스포츠에 요구되는 전략이 스포고미에도 필요하다. 보통 작고 점수가 높은 쓰레기를 모으는 사람과 부피가 큰 중간 점수대의 쓰레기를 모으는 사람, 전체 동선을 탐색하는 사람으로 나뉜다.



구역 너비(변동 가능)  
**300m × 400m**

기원  
**2008년**

한 팀  
**3명**

게임 시간  
**60분**

담배꽂초  
**100점**

분류 오류  
**-10점**

쓰레기 분류  
**7종**

큰 폐기물 금지

스포고미월드컵 참가  
**35개국**

대회 개최  
**1,400회 이상**





# 새해에는 가족을 꼭 안아주세요

## 옥시토신의 신비

**우리는 해가 바뀔 때마다 새해 다짐을 한다. 다이어트 3kg, 금연, 아침 운동 같은 것을 말이다. 그런데 가만 생각해 보면, 정작 우리가 가장 먼저 돌봐야 할 것은 몸보다 마음인지도 모른다. 마음이 무너지면 몸도 함께 무너진다. 그 마음 건강의 중심에는 관계 그리고 옥시토신이 있다.**

### 사랑과 관계의 호르몬, 옥시토신(Oxytocin)

옥시토신(Oxytocin)은 흔히 '사랑의 호르몬', '출산 호르몬'으로 알려져 있지만 인간의 사회적 유대, 공감, 신뢰, 심리적 안정까지 폭넓게 관여한다. 옥시토신은 우리 몸 전체를 순환하며 뇌, 자궁, 심장, 장 등 여러 기관의 수용체와 작용하는데, 특히 스트레스 호르몬인 코르티솔의 과도한 분비를 억제하고, 심박수를 안정시키며, 몸속 염증 반응을 줄여주는 작용을 한다. 비만, 당뇨, 심혈관질환, 치매, 암 예방에까지 도움을 주는 것이다. 타인에 대한 친밀감, 유대감, 공감을 높여주는 작용도 해 사회적 관계를 형성하는 데에 중요한 역할을 한다. 옥시토신을 흡입한 사람은 타인에게 더 호감을 느끼고 그를 친절하다고 평가한다는 연구 결과가 이를 증명한다. 새로운 관계의 형성에 도움을 줄 뿐만 아니라 가족이나 연인과 같은 밀접한 관계의 친밀도 향상에도 큰 역할을 한다.

옥시토신은 출산과 모유 수유 때 특히 많이 분비되지만, 사실 우리 일상의 아주 사소한 순간에도 충분히 만들어진다. 가족을 꼭 안아주는 포옹, 감사의 마음을 전할 때, 손을 잡고 걷는 산책, 식탁에서 나누는 짧은 대화, 반려견과 함께 하는 시간, 함께하는 운동과 고른 호흡. 이 소박한 순간들을 통해 우리 몸에서 옥시토신이 분비된다. 누군가를 믿을 수 있다는 느낌 혹은 누군가를 믿어준다는 느낌, 이 사람 곁에 있으면 괜찮다는 안도감, 내가 혼자가 아니라는 따뜻한 생각들. 이 모든 것이 올라갈 때 옥시토신 수치가 함께 높아지고 그 기능이 활성화된다.

### 옥시토신 부족 시대(Hypoxytocism)

때문에 서로를 꼭 안아주고, 함께 웃고, 손을 잡아주는 시간이 줄어들수록 우리 뇌와 몸의 옥시토신 분비능력과 기능은 점점 감소한다. 예전에는 여러 세대가 한 집에 모여 살았다. 부엌에서는 늘 밥 짓는 냄새가 났고, 식탁에는 함께 밥을 먹는 사람들의 웃음소리가 가득했다. 하지만 지금 우리는 핵가족을 지나 1인 가구, '핵개인'의 시대로 접어들고 있다. 경제적으로는 더욱 윤택해졌는지 모르지만, 서로의 체온을 느낄 수 있는 시간은 점점 줄어들고 있다. '옥시토신 부족 시대(Hypoxytocism)'에 접어든 것이다.

옥시토신은 식습관, 즉 장내 세균 환경과도 밀접하게 연결되어 있다. 밀키트나 편의점 음식 등 초가공식품을 먹는 현대에는 다양한 영양소를 섭취하지 못하기 때문에 장내 미생물 균형이 깨지고 옥시토신 분비에도 악영향을 미친다. 특히 이러한 식습관은 1인 가구에서 특징적으로 나타난다. 1인 라이프 스타일이 개인화를 촉진시키는 것이다.

**그래서 새해 첫 다짐으로 '몸무게 3kg 감량'보다 '가족을 하루에 세 번 꼭 안아주기'를 먼저 적어보라고 권하고 싶다.** 어색해도 괜찮다. "새해에도 우리 잘 지내보자", "오늘도 수고했어" 한 마디와 함께 단 5초라도 꼭 안아주면 된다.

**가능하다면 모든 가정에 3-3-7 운동을 권장하고 싶다.** 일주일에 세 번은 함께 식사하기, 세 번 함께 산책하기 그리고 일곱 번 감사하다고 말하기. 산책을 위해 꼭 멀리 갈 필요는 없다. 집 근처 공원이나 골목길을 소중한 사람과 함께 천천히 걷기만 해도, 우리 뇌와 몸은 "나는 혼자가 아니다"라는 메시지를 다시 학습하기 시작한다. 만약에 혼자 사는 사람이라면 일주일에 세 번 친구 혹은 직장동료와 밥 먹기, 함께 하는 운동 최소 세 번 다니기(요가, 필라테스, 그룹 운동 등) 그리고 일곱 번 소중한 사람들에게 안부 전화하기. 이것만 해도 인생이 달라지는 것을 느끼게 된다.

새해를 여는 이 작은 포옹 한 번, 함께 걷는 한 걸음이 마음과 몸을 동시에 지켜주는 가장 따뜻한 옥시토신 처방이 될 것이다. 우리 몸은 원래 그렇게, 서로를 보듬고 살도록 설계되어 있으니까.

글을 쓴 전용관 교수는 연세대학교 스포츠응용산업학과와 인공지능대학원 그리고 연세암예방센터 교수로 봉직 중이다. 유전과 환경이 어떻게 질병을 유발하고, 운동이 이를 어떻게 예방하는지에 대해 오랫동안 관심을 가졌다. 전반적인 신체와 뇌 기능에 관여하는 옥시토신에 주목하여 연구를 이어왔다. 저서로는 하버드대학 의과대학 다나파버암센터에 교환교수로 재직하며 쓴 『너희가 사랑을 아느냐』와 『옥시토신 이야기』가 있다.



## 서울특별시체육회 뉴스



# NEWS



### 2025 서울특별시 체육인의 밤 성황리 마무리

서울 체육 발전에 기여한 체육인들의 노고를 격려하고 한 해의 성과를 공유하는 '2025 서울특별시 체육인의 밤' 행사가 12월 9일 엠버서더 서울 풀만 호텔 그랜드볼룸에서 성황리에 개최되었습니다. 이번 행사에는 김병민 서울특별시 정무부시장, 서영교 국회의원, 이종환 서울특별시의회 부의장을 비롯해 서울특별시의회 문화체육관광위원회 시의원과 서울특별시체육회, 회원종목단체, 자치구체육회 임직원 등 500여 명이 참석해 자리를 빛냈습니다.

강태선 서울특별시체육회장은 환영사에서 "올 한 해 서울 체육 발전을 위해 각자의 자리에서 헌신해주신 모든 체육인들께 깊이 감사드립니다."며 "다가오는 새해에도 서울특별시체육회가 체육인들과 더욱 긴밀히 소통하며 건강한 체육 환경을 만들기 위해 최선을 다하겠습니다."고 강조했습니다. 이어 김병민 정무부시장과 이종환 서울특별시의회 부의장은 서울 체육인의 열정과 노력을 높이 평가하며 시민 누구나 체육을 통해 활기찬 일상을 누릴 수 있도록 지원을 이어 가겠다는 뜻을 전했습니다.

이날 공식 행사에서는 서울 체육 발전에 기여한 유공자들에게 서울특별시장 표창과 서울특별시의회 의장 표창 그리고 서울특별시체육회장상이 수여되었습니다. 특히 서울시체육회장상 부문에서는 배재고등학교 럭비부가 체육대상을 받았으며, 서울시청 핀수영부 신명준 선수와 한국체육대학교 양궁 임시현 선수가 남녀 최우수선수상을 수상했습니다. 또한 서울시설공단 우수팀과 서대문구청 농구단이 남녀 최우수단체상을, 서울특별시수영연맹 조완기 지도자가 지도상을 받으며 한 해 동안의 뛰어난 성과와 헌신을 인정받았습니다. 모든 부문 수상자들에게는 상장과 함께 상금이 전달되었습니다.





**제106회 전국체육대회**  
**성적 우수 단체·선수·지도자에게 특별 격려금 전달**

서울특별시체육회(회장 강태선)는 11월 17일 본회 1층 대회의실에서 '제106회 전국체육대회 서울시 선수단 특별격려금 전달식'을 열었습니다. 이번 전달식은 서울시 선수단의 노고에 감사의 뜻을 전하고 사기를 북돋기 위해 마련됐습니다.

시상은 기관별 우수성적팀, 경기력향상 특별지원 종목·팀, 신기록 수립 선수, 단일팀 최고득점으로 진행됐으며, 강태선 회장을 비롯해 서울시의회 송경택 의원, 서울시 체육정책과 김경진 과장, 박주한 수석부회장, 김성범 부회장이 함께했습니다.

기관별 우수성적팀 부문에서는 서울시청 직장운동부가 선정되었으며 핀수영(924점), 체조(875점), 철인3종(872점), 산악(815점)에서 각 100만 원을 받았습니다. 자치구·사기업 부문은 서대문구청 농구(747점), 은평구청 롤러(556점), 송파구청 조정(497점), 요넥스 배드민턴(463점)이 선정됐고, 한국체육대학교는 볼링(1,081점), 배드민턴(900점), 테니스(899점), 육상(726점) 등 4개 종목이 각각 100만 원을 받았습니다.

경기력향상 특별지원에는 체조, 에어로빅힙합, 우슈, 스쿼시 4개 종목과 축구 중랑축구단, 야구소프트볼 신정스포츠클럽, 농구 연세대학교, 수구 서울체육고가 포함돼 각 100만 원이 전달됐습니다. 신기록 부문에서는 서울시청 핀수영 신명준 선수가 남자 100m 호흡잠영 세계신기록(30.87)으로 100만 원을, 숙명여고 이유민(여 200m 표면·1:28.78)과 서울체고 문수아(여 200m 평영·2:23.21) 선수는 한국신기록으로 각 50만 원을 받았습니다. 단일팀 최고득점은 한국체육대학교 양궁팀(2,065점)으로, 200만 원이 수여됐습니다.



**서울특별시체육회**  
**서울체육고등학교에 엑시믹스 후원물품 1,000점 기부**

서울특별시체육회(회장 강태선)는 11월 11일 애슬레저 브랜드 엑시믹스(대표이사 이수연)와 함께 서울체육고등학교(교장 송길성)에 의류 1,000점을 기부했습니다. 이번 기부는 미래 서울 체육을 이끌어갈 학생 선수들에게 훈련에 필요한 의류를 지원해 보다 나은 환경을 마련하고 사기를 높이기 위한 취지로 진행되었습니다. 기증된 상·하의 등 의류는 전교생과 지도자에게 즉시 전달될 예정입니다.

기부식에 참석한 김성범 서울시체육회 부회장은 “서울 체육의 미래인 학생선수들이 더 좋은 여건에서 기량을 펼칠 수 있도록 돕는 것은 서울시체육회의 중요한 책무”라며 “엑시믹스의 따뜻한 나눔이 큰 힘이 될 것”이라고 말했습니다. 또한 “스포츠 기업과 협력해 상생의 ‘ESG 스포츠 동행’을 지속적으로 확장하겠다.”고 밝혔습니다.

송길성 서울체고 교장은 “학생선수들이 훈련에 전념할 수 있도록 지원해 준 서울시체육회와 엑시믹스에 감사드립니다.”며 “기부받은 의류는 훈련 현장에서 실질적인 도움이 될 것”이라고 전했습니다.

엑시믹스 이광호 실장 역시 “대한민국 엘리트 체육의 요람인 서울체고 학생들을 응원하게 되어 기쁘다.”며 “이번 기부가 단순한 물품 제공을 넘어 미래 세대에 대한 의미 있는 투자로 이어지길 기대한다.”고 밝혔습니다.

서울시체육회는 이번 기부 활동을 비롯해 시민 건강 증진과 취약계층, 꿈나무 선수들을 위한 사회공헌 활동을 지속적으로 추진해 나갈 계획입니다.





### 서울특별시체육회 제11차 이사회 개최

서울특별시체육회(회장 강태선)는 12월 17일 1층 대회의실에서 제11차 이사회를 개최했습니다. 이번 이사회에는 임원 23명이 참석해 서울시 체육 발전을 위한 주요 현안에 대해 논의했습니다.

먼저 전자 회의 초록과 임원 사임 결과에 대한 보고가 진행됐으며, 이를 통해 그간의 추진 경과와 조직 운영 현황을 공유했습니다. 이어 공공체육시설 위탁 운영(안)을 비롯해 회원종목 단체 규정, 스포츠공정위원회 규정, 임직원 행동강령 개정(안) 등 제규정 개정과 관련한 심의사항이 상정돼 심도 있는 논의가 이뤄졌습니다. 서울특별시체육회는 이번 이사회를 통해 주요 안건에 대한 의견을 폭넓게 수렴하고, 공정하고 투명한 체육 행정 운영을 위한 기반을 점검했습니다. 앞으로도 체계적인 의사결정과 협의를 통해 서울 체육의 지속 가능한 발전을 도모해 나갈 계획입니다.



### 서울특별시체육회-㈜호각 AI 기반 스마트 스포츠 환경 구축 등을 위한 업무협약 체결

서울특별시체육회(회장 강태선)와 스포츠 인공지능 AI 솔루션 기업인 ㈜호각(대표이사 전영생)이 AI 기반의 스마트 환경 구축 및 스포츠 발전을 위한 업무협약을 체결했습니다. 이번 협약은 AI 기술을 서울특별시 생활체육 현장에 접목해 동호인들의 경기력 향상을 지원하고, 시민들에게 더욱 혁신적인 스포츠 경험을 제공하기 위해 추진되었습니다. 협약의 주요 내용으로는 AI 스포츠 중계 기술 도입, 데이터 기반 경기 분석, 디지털 플랫폼 구축, 생활체육 활성화 협력, 기술 및 인프라 지원 등이 있습니다.

강태선 서울특별시체육회장은 “이번 협약은 4차 산업혁명 시대에 발맞춰 스포츠의 디지털 전환을 가속화하는 중요한 발걸음”이라며, “AI 기술을 통해 서울시 선수 및 동호인들이 한 단계 더 높은 수준의 스포츠를 경험할 수 있도록 적극 지원하겠다.”고 밝혔습니다. 더불어 이번 업무협약을 시작으로 첨단 기술을 활용한 다양한 시도를 통해 ‘시민 중심의 스마트 스포츠 도시, 서울’을 구현하는 데 앞장설 계획이라고 말했습니다.



### 서울특별시체육회, 은퇴선수 일자리 창출 위해 ‘스포츠지도사 필기 교육’ 운영

서울특별시체육회(회장 강태선)는 은퇴선수의 재취업을 지원하기 위해 2025년 9월부터 12월까지 ‘2025 은퇴선수 교육 프로그램(스포츠지도사 필기 교육)’을 운영했습니다. 이번 사업은 조기 은퇴가 많은 전문체육 환경에서 선수들이 지도자·생활체육 분야로 진출하는 것을 돕기 위한 취지로 추진되었습니다. 서울특별시 소속 현역·은퇴선수 및 서울시민 중 100명을 모집해 실시했으며, 온라인과 오프라인을 병행하는 방식으로 진행되었습니다. 특히 최근 스포츠지도사 필기시험 합격률이 20~30% 수준에 머물고 있는 점을 고려해, 참가자들의 학습 부담을 줄이기 위한 ‘7일 완성 집중 커리큘럼’이 제공되었습니다. 강의는 실전 중심으로 진행됐으며, 참가자들은 온라인 질의응답 등을 통해 이해도를 높일 수 있었습니다. 서울특별시체육회는 “은퇴선수들이 스포츠 분야에서 새로운 경력을 이어갈 수 있도록 실질적인 지원을 강화하겠다”며, 2026년 필기시험 합격 현황을 분석해 프로그램 효과를 점검하고, 향후 은퇴선수 지원 사업을 확대해 나갈 계획이라고 밝혔습니다.



### 마포스포츠클럽, 제3회 전국스포츠클럽 교류전 전문선수반 ‘전승 우승’ 쾌거

11월 전라남도 강진에서 열린 ‘제3회 전국스포츠클럽 교류전’에서 마포스포츠클럽(회장 최근희)의 배드민턴 유소년 전문선수반이 전승으로 우승을 차지하며 뛰어난 경기력을 입증했습니다. 이번 대회는 국내 최대 규모의 스포츠클럽 교류전으로, 전국에서 약 4,000여 명의 선수와 관계자가 참여했습니다. 이번 성과는 선수들의 기량은 물론, 지도자들의 체계적인 훈련 시스템과 클럽의 꾸준한 지원이 만들어낸 결실로 평가됩니다. 최근희 마포스포츠클럽 회장은 “선수들이 훈련 과정에서 보여준 노력과 집중력이 좋은 결과로 이어졌다.”며 “앞으로도 유소년 전문선수 육성과 생활체육 기반 확대를 위해 지역사회와 함께 성장하는 클럽이 되겠다.”고 전했습니다. 마포스포츠클럽은 기초·비인기종목 육성과 유소년 선수 발굴에 앞장서 왔으며, 현재 5개의 공공체육시설을 안정적으로 운영하는 전국 최대 규모의 지정스포츠클럽입니다. 또한 2024년 대한체육회로부터 ‘지속가능성 부문 최우수상’을 수상하며 운영 역량을 인정받았습니다.





## 회원단체 뉴스



### 2025 중구체육회 임직원 및 회원종목단체장 역량강화 워크숍 개최

중구체육회(회장 유승철)는 11월 15일 중구구민회관 및 파주 일원에서 '2025 중구체육회 임직원 및 회원종목단체장 역량강화 워크숍'을 개최했습니다. 이번 워크숍에는 임직원과 회원종목단체장 등 50여 명이 참여해 조직 운영 역량을 강화하고, 체계적인 체육회 운영 방향을 모색하는 시간을 가졌습니다. 교육 이후에는 파주 일원으로 이동해 팀워크 향상과 소통 강화를 위한 참여형 프로그램을 이어가, 단체 간 협력과 공감대를 형성할 수 있는 활동을 통해 회원종목단체 간 유대감을 높이고, 향후 체육회 운영에 필요한 실질적인 소통의 장을 마련했습니다.



### 2025 중구 동호인리그 게이트볼 시상식 개최

중구체육회(회장 유승철)는 11월 18일 장충단공원 게이트볼장에서 '2025 동호인리그 게이트볼 시상식'을 개최했습니다. '2025 동호인리그 게이트볼 대회'는 지역 내 게이트볼 동호인의 참여 확대와 경기력 향상을 목표로 운영됐으며, 리그 기간 동안 다양한 연령대의 선수들이 참여해 활발한 교류를 이어가며 지역 스포츠 활성화에 기여했습니다. 시상식에서는 우수 선수 및 우수 팀에 대한 시상이 진행됐으며, 리그 운영에 헌신적으로 기여한 관계자들에게 감사패를 전달해 감사의 뜻을 전했습니다.



### 서울시소프트테니스협회 주요 대회 연이어 성료하며 생활체육·학교체육 균형 성장

중구체육회(회장 유승철)는 11월 18일 장충단공원 게이트볼장에서 '2025 동호인리그 게이트볼 시상식'을 개최했습니다. '2025 동호인리그 게이트볼 대회'는 지역 내 게이트볼 동호인의 참여 확대와 경기력 향상을 목표로 운영됐으며, 리그 기간 동안 다양한 연령대의 선수들이 참여해 활발한 교류를 이어가며 지역 스포츠 활성화에 기여했습니다. 시상식에서는 우수 선수 및 우수 팀에 대한 시상이 진행됐으며, 리그 운영에 헌신적으로 기여한 관계자들에게 감사패를 전달해 감사의 뜻을 전했습니다.



Seoul Winter Ring

# 25-26 서울 윈터링

## 서울광장 스케이트장

2025.12.19 - 2026.02.08





“인생의 어려움은 우리를 더 나은 사람으로 만들기 위한 것이지  
더 쓰라리게 하려는 것이 아니다.”

- 댄 리브스

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



웹진



홈페이지



블로그



유튜브



인스타그램



카카오채널