

Vol.25 2018 **07**

경남체육

Gyeongnam Sports

스포츠 **733** 

일주일에 세 번 이상, 하루 30분 운동



경상남도체육회
GYEONGSANGNAM-DO SPORTS COUNCIL

운동실천법 스포츠7330

가벼운 발걸음으로 하루를 시작하세요.
매일 매일 조금씩, 스포츠 7330으로 생활속에서 건강을 지키세요.
일주일에 세 번 이상, 하루 30분씩! 대한민국이 건강해 집니다.

Let's walk together!



경남도정	04	도민 속으로 · 도민 손으로, 완전히 새로운 경남
기획특집	06	경남도민의 화합제전 '제57회 경남도민체육대회' 나흘간 열전
	08	'2018 전국생활체육대축전'에서 옹도 경남의 저력 발휘
	10	경남체육 꿈나무 '제47회 전국소년체육대회'에서 열전 발휘
아시안게임 스페셜	12	제18회 자카르타-팔렘방 아시아경기대회
인사이드 경남체육	14	경남체육 꿈나무, 경남 초 · 중학생종합체육대회서 기량 펼쳐
	15	도민체전 운영개선 평가회 개최
	16	경상남도 · 중국 강소성 생활체육 국제 교류
	17	경상남도체육회, 여자 자전거팀 창단
	17	경상남도체육회 '제1기 대학생 명예기자단' 운영
	18	신규 공공스포츠클럽
	19	생활체육 광장에서 이웃들과 함께 스포츠7330 실천해요~
경남체육인 인터뷰	20	경상남도합기도중앙협회 박윤규 회장
뉴스라인	22	대한체육회 소식
	25	경상남도체육회 소식
	27	시군체육회 소식
	30	회원종목단체 소식

경남체육회 직장운동부	
경상남도체육회 소프트볼팀	32
스포츠팀	
창원사청 사격팀	34
화제의 동호인 클럽	
진주그라운드골프 상대클럽	36
학교운동부	
창원 명곡고 정구부	38
경남체육 유망주	
육상 꿈나무 함안대산중 김서윤	40
대학생 명예기자단 취재 소식	
여름 햇볕보다 더 뜨거웠던 배드민턴 열기	42
스포츠탐방	
창원국제사격장 및 2018 창원세계사격선수권대회	44
스포츠산책	
경기와 산악자전거 동호인들이 즐겨 찾는 하동 지리산둘레길	48
포토갤러리	52
건강플러스	64



Cover Story

지난 5월 26일 충북 충주충주합경기장에서 열린 제47회 전국소년체육대회에서 육상 높이뛰기 결승경기에서 양산 신주중학교 3학년 박용배 선수가 크로스바를 넘고 있다. 박용배 선수는 이날 1.86m를 넘어 금메달을 차지했다.

등록번호 창원, 사00006 발행인 경상남도체육회장 편집인 지현철 사무처장
발행처 기획총무부 발행일 2018년 7월 30일
주소 경남 창원시 의창구 원이대로 450(창원종합운동장내 166호)
전화 055,260,5300 팩스 055,264,4164 홈페이지 www.gnsports.or.kr
디자인 · 인쇄 한솔퍼먼티

도민 속으로 · 도민 손으로, **완전히 새로운 경남**



김경수호 출발!
경제도정 민생도정 이루겠다

도정 핵심 “경제, 민생, 참여, 소통, 실용, 변화, 균형”

신임 김경수 도지사의 제1호 공약은 경남경제살리기다. 당선 이후 첫 기자회견에서 “경제와 민생을 직접 챙기고 완전히 새로운 경남을 만들겠다”고 밝혔다. 이를 위해 김 지사는 “실용과 변화, 참여와 소통을 도정 운영원칙으로 삼겠다”고 강조했다. 김 지사는 이미 두 대통령과 함께 큰 그림을 그렸다. 경남의 위기를 극복하는 중요한 자산이다. 선거 당시 약속한 5대공약 가운데 세 가지는 경제에 집중됐다. 구체적인 방안은 4년 임기 동안 단계별로 추진될 것으로 보인다. 먼저 경제혁신특별회계 1조원 조성을 공약했다. 문재인 대통령과의 원팀을 강조한 데서 짐작할 수 있듯 정부와 민주당과의 협조와 지원을 바탕으로 1조원의 예산을 확보할 것으로 예상된다. 김 지사는 당선 이후에 임기 4년간 1년에 2500억원씩 확보하겠다는 구체적인 계획을 밝혔다.

그러나 이는 금액 면에서는 민간투자를 유도하는 마중물 역할을 할 것으로 보인다. 김 지사가 강조하는 경제회생과 민생도정은 재정투자만으로는 한계가 있는 만큼 1조원이 종잣돈이 되어 지역경제의 톱니바퀴를 장기적이고 안정적으로 돌리겠다는 의지가 읽히는 부분이다.

제조업 르네상스 · 경부울 광역협력 구축

김경수 도지사가 그리는 신경제지도의 핵심은 제조업이다. 새로운 도정에서 말하는 제조업은 소재부품에서 항공우주산업, 스마트부품산업을 아우르는 개념이다. 이 같은 제조업 르네상스는 제조업의 경쟁력을 높이면서 혁신성장산업을 육성한다는 상생전략을 깔고 있다. 밑그림을 그리는 데는 구체적인 조직이 필요하다. 이를 위해 도지사 직속 경제혁신단이 가시화될 것으로 보인다. 책임자를 찾는 인선이 필수이다. 고 노무현 대

통령은 부산울산경남을 묶어 동남권경제공동체라는 신조어를 사용했다. 김 지사의 도정에도 용어는 다르지만 그 정신은 연결되고 있다. 바로 ‘경남RD특구와 경부울 광역연구개발특구 구축’이다. 기업경쟁력이나 지역경제회생의 근거를 기술력에서 찾겠다는 의지로도 읽힌다.

경남RD특구를 유치하면서 지역출신 연구원 등 고급 일 자리를 창출하고 첨단산업을 육성해 전문기술적 일자리를 만드는 데 공을 들인다. 광역연구개발특구 구축을 목표로 광역자치단체 간 협력을 강조한 부분은 동남권경제공동체의 연장으로 보인다. 신임 김 지사가 계획하는 광역협력은 부산과 울산에서 민주당 시장이 당선되면서 상호협력의 기틀을 갖췄다. ‘부울경’이라는 통상적인 순서와 달리 ‘경부울’로 고쳐 부른 것에서 협력은 하지만 주도권을 쥐겠다는 자신감도 엿볼 수 있다.

서부경남KTX철도 정부재정사업 전환 추진

남부내륙철도(서부경남KTX)의 조기 착공에도 도정의 힘이 실릴 것으로 보인다. 김 지사의 공약대로 민자가 아닌 정부 재정사업으로 추진하기 위한 대전환이 예상된다. 남부내륙철도가 그동안 정부부처의 벽을 넘지 못한 현실을 감안하면 ‘김경수 식’ 해법이 나올 것인지에 이목이 쏠린다. 남부내륙철도는 국토균형발전과 지역균형발전이라는 문재인정

부의 정책을 반영하는 만큼 명분에서도 결코 밀리지 않는 사업이라는 점도 기대감을 높이고 있다.

대륙해양물류 전진기지, 일자리 창출

경남도정의 변화는 물류산업을 통한 미래 먹거리 확보에서도 나타날 것으로 보인다. 최근 한반도 정세의 변화와 우리나라의 국제철도협력기구(OSJD) 가입 등을 감안하면 대륙과 해양을 잇는 새로운 국제물류의 확대라는 기회를 활용할 수 있을 것으로 보인다. 문재인 대통령의 한반도 평화플랫폼에 맞춰 남북경제협력사업도 경남도가 주도할 것으로 예상된다. 또 창업사관학교와 스타트업 캠퍼스 유치를 통해 청년 일자리와 창업을 활성화하고 어르신일자리 수당을 40만원으로 인상, 어르신일자리 5만개 확보, 농산물 최저가격보장제도 도입, 공공산후조리원 권역별 설치, 국공립어린이집 40%로 확대와 전면 급식, 치매책임병원 설립 및 공공병원 확충, 참여예산위원회 확대 및 내실화 등 김경수 도정의 야심찬 계획을 뒷받침하려면 공무원 조직의 변화가 필수라는 목소리도 커지고 있다. 당장 어려움을 겪고 있는 자영업자와 소상공인을 위해 카드수수료 없는 앱 결제 도입, 긴급금융지원을 포함한 응급대책도 신속하게 추진한다.

글 출처 | 경남공감(2018년 7월호)에서 발췌



경남도민의 화합제전 ‘제57회 경남도민체육대회’ 나흘간 열전



시부 창원시 통합 이후 8연패 · 군부 거창군 2008년 이후 10년 만에 종합우승 쾌거 2019년 제58회 도민체전은 거제시에서 개최

경남도민의 화합제전인 제57회 경남도민체육대회가 천년의 향기와 멋을 간직한 산업문화도시 진주시 일원에서 지난 4월 30일 오후 5시 진주종합경기장에서 열린 폐회식을 끝으로 나흘간의 열전이 성공적으로 마무리됐다.

올해 도민체전에는 도내 18개 시군에서 육상, 축구, 배드민턴, 탁구 등 25개 정식종목과 바둑, 산악 시범경기 2개 종목에 역대 최대 규모인 1만 490여명이 참가해 각 지역의 명예를 걸고 기량을 맘껏 펼쳤다.

이번 대회결과 종합우승은 창원시(시부)와 거창군(군부)이 각각 차지했다. 창원시는 1위 16개 종목, 2위 6개 종목, 3위 2개 종목, 총 197점 획득하여 통합 이후 8연패 위업을

달성했으며, 거창군은 1위 5개 종목, 2위 6개 종목, 3위 4개 종목, 총 140.5점을 획득하여 2008년 이후 10년 만에 우승을 탈환했다. 2위에는 김해시(시부)와 함안군(군부), 3위는 진주시(시부)와 남해군(군부)이 차지했다.

아울러 대회기간 투철한 스포츠맨십과 승패에 구애됨이 없이 정정당당히 경쟁해 타의 모범이 된 선수단에 주어지는 모범선수단상인 화합상 · 거제시, 인정상 · 의령군, 장려상 · 사천시, 모범상 · 창녕군, 감투상 · 함양군, 질서상 · 통영시, 성취상은 거제시 · 남해군이 선정됐다. 또 원만한 경기진행으로 성공적인 체전에 기여한 회원종목단체에 주어지는 질서상 1위는 경남탁구협회, 2위에 경남공도협회, 3위에 경남역도연맹에게 돌아갔다. 개회식 입장상은 남해군이 거머쥐었다.



이번 대회에는 육상에서 3개, 수영에서 7개 총 10개의 대회신기록이 쏟아졌다. 육상 남고부 포환던지기에서 거제 이 상명(경남체고3)은 16m18를 던져 종전 기록을 1.98m 경신하며 금메달을 목에 걸었다. 수영 남고부 자유형200m의 사천 김주영(삼천포고2)은 종전기록(1분58초13)보다 0.44초 빠른 1분57초69로 가장 먼저 터치패드를 찍었으며, 여고부 배영50m의 창원 손희선(경남체고2)은 종전기록(33초97)보다 3.07초 빠른 30초90으로 금빛 물살을 갈랐다.

또한 육상에서 3명의 4관왕이 나왔다. 여자일반부 창원의 김민지(창원대4)는 트랙 400m, 400m계주, 200m, 1600m 계주에서 1위에 올랐다. 남고부 조현수(경남체고1)와 윤성현(경남체고1)도 4관왕에 이름을 올려 경남체육의 미래를 밝게 했다. 수영 남자고등부의 창원 장인석(경남체고2)은 접영50m · 100m, 계영400m, 혼계영400m에서 대회4관왕

을 차지하는 영예를 안았다.

이 밖에도 육상 11명 · 수영 9명 · 역도 38명 · 사격 1명 · 롤러 2명 총 61명이 3관왕의 주인공이 됐으며, 2관왕을 차지한 선수는 총 75명에 달했다.

대회에 참가한 시 · 군선수단은 선의의 경쟁을 통해 우의를 다지며 화합제전으로 이끌었으며, 특히 진주시의 대회를 운영노하우와 풍부한 스포츠인프라를 바탕으로 36만 시민을 비롯한 안전요원 400명, 의료지원요원 160명, 자원봉사요원 2,300명 등 총 2,860여명의 운영요원이 자발적인 참여와 협조로 체전이 성황리에 마무리됐다.

한편, 내년 열리는 제58회 경남도민체육대회는 거제시에서 개최된다.



‘2018 전국생활체육대축전’에서 웅도 경남의 저력 발휘



씨름 · 철인3종 종합우승, 배구 · 보디빌딩 · 족구 · 택견 종합2위 차지 육상 임외호 · 송남중 · 최현식, 수영 류현숙 · 여덕임 대회 3관왕 영예

경남선수단이 지난 5월 10일부터 13일까지 4일간 충청남도 일원에서 열린 2018 전국생활체육대축전에 34개 종목, 1천 256명이 참가해 ‘웅도 경남’의 저력을 발휘했다.

경남은 대회 둘째날인 11일 오후 6시에 열린 개회식에서 전국의 생활체육인들에게 ‘樂山樂水(요산요수) 경남 참 좋다’라는 슬로건으로 산과 바다를 동시에 즐길 수 있는 빼어난 관광지와 2018 창원세계사격선수권대회를 홍보하며 5번째로 입장해 주목을 끌었다.

이번 대회에서 경남은 씨름 · 철인3종 2개 종목에서 종합 우승을 차지했다. 또 배구 · 보디빌딩 · 족구 · 택견 4개 종목에서 종합 2위, 궁도 · 그라운드골프 · 육상 · 자전거 · 탁구 5개 종목에서 종합 3위에 올랐다. 종합 우승의 쾌거를 이뤄낸 씨름은 단체전 2위와 개인전 여자부 한유란(매화급) · 조아연(국화급)과 남자부 이승철(50세부)이 1위를 수상하는 등 고루 좋은 성적을 거뒀으며, 철인3종은 남자부 조영현(20대)과 여자부 윤인수(40대이상)가 1위를 차지해 종합 우승에 기여했다. 특히 족구에서는 일반부와 60대부에서 빼어난 실력을 뽐내며 금메달을 목에 걸고 종합 2위에 올랐다.



특히 육상 종목의 이우순씨(72세, 의령군)는 대회 셋째날 치러진 육상 100m 70대부에서 나이를 무색케 하는 금빛 질주를 펼쳐 화제가 됐다. 또 그는 5km도로경기(70세부)에서도 1위로 완주하며 중년 못지않은 노익장을 과시했다. 이 밖에 임외호(45세부)와 최현식(60세부)은 100m, 200m, 400m계주에서 송남중(40세부)은 멀리뛰기, 400m, 400m계주에서 1위를 차지하며 대회 3관왕에 올랐다. 수영에서는 류현숙(계영200m, 혼계영200m, 자유형50m)과 여덕임(계영200m, 혼계영200m, 접영50m)이 3관왕의 영예를 안았다.

‘웅도 경남, 함께 뛰는 행복한 경상남도’이라는 슬로건을 내걸고 참가한 경남선수단은 8세부터 86세까지 남녀노소 다양한 연령층으로 구성해 안전사고 없이 모범적으로 대회를 마무리했다. 2019 전국생활체육대축전은 내년 충청북도 일원에서 열릴 예정이다.



경남체육 꿈나무 ‘제47회 전국소년체육대회’에서 열정 발휘



**양궁 주지훈(창원 경화초6), 역도 김혜민(김해영운중3) 신은비(고성여중3) 3관왕
육상 김서윤(함안대산중3) 2관왕
진주 경해여중 배구 2연패 달성**

지난 5월 26일부터 29일까지 4일간 충청북도 일원에서 열린 제47회 전국소년체육대회에서 경남선수단은 금메달 35개, 은메달 39개, 동메달 42개를 따내 최고 성적을 거뒀다.

박종훈 교육감이 강조한 ‘공부하는 운동선수’, ‘즐기는 스포츠’, ‘승패에 연연하지 않는 행복한 경쟁’을 준비과정부터 실천한 이번 대회는 지난해보다 약세로 예상됐으나, 선수들에게 승리에 대한 부담을 줄여준 것이 충분한 기량 발휘로 이어져 경남 학교체육의 밝은 미래를 예고한 의미 있는 대회가 됐다.

이번 대회는 대한체육회에서 메달집계를 공개하지 않지만, 자체 집계 결과 금메달 획득 수를 기준으로 서울, 경기, 경북에 이어 4위라는 훌륭한 성적표를 받았다. 기초 종목인 육상과 체조, 에어로빅의 부활, 전략 종목인 역도의 대활약, 체급 종목인 복싱, 레슬링, 태권도의 약진이 두드러졌으며, 특히 역도 종목에서 예상을 훨씬 뛰어넘는 3관왕 2명, 양궁, 육상에서 2관왕 2명이 배출되면서 상위권 입상에 큰 힘을 실어줬다.



특히, 이번 대회는 학교스포츠클럽을 통해 출전한 학생들이 기량을 맘껏 발휘했으며, 학교장, 지도교사, 학교운동부 지도자, 참가 선수들의 승리를 위한 하나 된 마음이 이뤄낸 결과라 더욱 값지며, 한 건의 안전사고도 없이 마무리된 풍성하고 알찬 대회가 됐다.

경남교육청에서는 제48회 전국소년체육대회에서도 상위권 유지를 목표로 전통 강세 종목인 육상, 역도, 씨름, 롤러, 양궁, 에어로빅 종목을 비롯해 볼링, 수영, 체조의 저변 확대와 체계적이고 과학적인 훈련 방법을 도입할 계획이라고 밝혔다. 아울러 교육부 정책에 발맞춰 공부하는 학생 선수 육성 지원을 위해 학생선수 학사 관리 강화, 학생선수 인권 보호 및 학교운동부 지도자 관리 강화, 학교운동부 운영 투명화 등의 노력을 지속해 나갈 방침이다.

지난 6월 27일 열린 해단식에서는 창원교육지원청 송승환 교육장 외 39명이 교육감 공로패, 고성여중 백운현 교장 외 51명이 교육감 표창패, 창원 완월초 박종섭 교장 외 22명이 교육감 표창장, 경남에어로빅연맹 정수호 회장 외 29명이 경상남도체육회장 공로패를 받았으며, 지도자 및 학생에게 포상금, 장학금을 지급해 그동안의 노력을 격려하고 새로운 출발을 다짐했다.





8월 18일 인도네시아 자카르타, 팔렘방에서 개막해 45개국 16일간 열전 돌입 대한민국 선수단, '금메달 65개, 6회 연속 종합 2위' 목표

제18회 자카르타-팔렘방 하계 아시아경기대회에 출전하는 대한민국 선수단(단장 김성조 한국체육대학교 총장) 파견 규모가 윤곽이 잡혔다. 선수, 경기임원, 본부임원을 포함한 선수단 규모는 39종목, 총 1,015명 내외가 될 전망이다. 구체적으로는 선수 779명(남성 444명, 여성 335명), 경기임원 181명, 본부임원 55명으로 구성되었으며, 최종 현황은 오는 8월 7일 14시 서울 올림픽공원 내 핸드볼경기장에서 열리는 결단식 전에 발표될 예정이다.

경남 선수, 25개 종목 총 61명(선수 56명, 경기임원 5명) 선전 다짐
경남 지역의 주요 선수는 25종목에 걸쳐 총 61명(선수 56명, 경기임원 5명)의 규모로 국가와 소속팀의 명예를 걸고 출전하게 된다. 창원시청 김민지는 지난 2014 인천아시안게임에서 사격 스키트개인전 금메달, 스키트단체전 은메달을 차지해 메달 가능성이 한층 높다. 또 경남체육회 신승태(세팍타크로 단체전)·박선주

(세팍타크로 레구)·이순자(카누/카약 K-4 500m), 창원시청 김병준(육상 110m허들), 진주시청 김동용(조정 남자싱글스컬), 통영시청 김지환·정혜림(철인3종 혼성릴레이)은 각각 은메달을 차지한 바 있어 좋은 활약이 기대된다. 경남체육회 카누팀 이순자 선수는 카누/카약 K-1 500m에서도 동메달을 획득하여 K-1 200m와 K-4 500m에 출전하는 팀동료 김국주 선수와 함께 주목을 받고 있다.

특히 진주시청 김동용은 전국체전 7연패, 2016 리우올림픽 싱글스컬 8강에 진출하는 등 국내에서는 독보적인 경기력을 갖춰 활약이 기대된다.

한편, 이번 아시안게임은 남북의 합의 따라 카누, 조정, 여자 농구 등 여러 종목에서 단일팀을 구성해 참가할 계획이며, 남북은 평창동계올림픽에 이어 이번 아시안게임에서도 한반도기를 들고 역대 국제 종합대회 11번째로 개최식 공동입장을 할 예정이다.

경남 지역 임원 참가 현황

종목	세부 종목	세부 이벤트	성명	성별	소속
양궁	리커브	개인/단체/혼성	이문수	남	두산중공업
육상	단거리	여자 단거리	이준	남	(주)엘에스지
하키	여자		허상영	남	인제대
롤러스포츠	롤러스케이트	로드 20Km레이스	김정순	여	경남도청
우슈	산타 코치	산타 코치	고철진	남	영산대 감독

경남 지역 대표선수 참가 현황

종목	세부 종목	세부 이벤트	성명	성별	소속
수영	경영	배영 100M	신영연	여	경상남도체육회
	다이빙	3m스프링보드, 10m플랫폼	김영남	남	국민체육진흥공단
육상	허들/계주	400mH, 1600mR	한세현	남	함안군청
	허들	110mH	김병준	남	창원시청
	단거리	100m, 200m, 400mR, 1600mR	김민지	여	(주)엘에스지
야구	야구	남자 단체전	박민우	남	NC다이노스
소프트볼			배내혜	여	경상남도체육회
			양이슬	여	경상남도체육회
			전대림	여	경상남도체육회
			배유가	여	경상남도체육회
			석은정	여	경상남도체육회
			정윤영	여	경상남도체육회
			이예지	여	경상남도체육회
농구	남자농구	3x3	박인태	남	창원 LG
카누	스프린트(카약)	스프린트 K1 200m, K4 500m	김국주	여	경상남도체육회
		스프린트 K1 500m, K4 500m	이순자	여	경상남도체육회
승마	마장마술	개인전, 단체전	김혁	남	경상남도승마협회
	장애물		오성환	남	경상남도승마협회
축구	여자축구		손화연	여	창녕WFC
			홍혜지	여	창녕WFC
핸드볼	남자		정의경	남	두산 베어스
			김동명	남	두산 베어스
			나승도	남	두산 베어스
	여자		조태훈	남	두산 베어스
			김보은	여	경남개발공사
			박새영	여	경남개발공사
하키	남자		홍두표	남	김해시청
			배종석	남	김해시청
			양지훈	남	김해시청
			서인우	남	김해시청
			양서진	남	마산삼진고/MC마린
제트스키	런어바웃 1100스톡		신수정	여	(사천)경찰경호무술관
카라테	쿠미테	개인 쿠미테 -61kg	손근성	남	경남도청
롤러스포츠	롤러스케이트	로드 20Km레이스	김동용	남	진주시청
조정	조정	싱글스컬	김동욱	남	동원고등학교
요트	Laser 4.7	Laser 4.7(M)	신승태	남	경상남도체육회
		팀레구, 쿼드	박선주	여	경상남도체육회
		팀레구	김지은	여	경상남도체육회
세팍타크로	세팍타크로	스키트	김민지	여	창원시청
		10m 공기소총	송수주	남	창원시청
		트랩	엄지원	남	창원시청
사격	산탄총		천종원	남	아디다스코리아
	소총		이승범	남	경남중부클라이밍
	산탄총		김기성	남	창녕군청
스포츠 클라이밍	콤바인		김지환	남	통영시청
정구	스피드 개인/팀	단체전, 혼합복식	정혜림	여	통영시청
			박예진	여	통영시청
			정호영	여	선명여고
철인3종	개인전/단체전		박은진	여	선명여고
			정기삼	남	경남도청
배구	여자배구		임영철	남	경남도청
			황정원	여	창원시청
역도	역도	105kg	조성현	남	경상남도체육회
		85kg	김우정	여	장유태극무술관
레슬링	여자자유형	FW 62kg	서희성	남	경상남도체육회
		산타 -60kg	윤동해	남	경상남도체육회
		산타 -52kg			
우슈	산타	태극권, 태극검, 전능			
	투로	남권, 남곤, 전능			



경남체육 꿈나무, 경남 초·중학생종합체육대회서 기량 펼쳐

지난 4월 20일~21일 이틀간 2018 경상남도 초·중학생 종합체육대회가 초등부 3,164명, 중등부 2,059명, 임원 466명 등 총 5,689명의 선수단이 참가한 가운데 김해시 일원에서 개최됐다. 이번 대회는 경남교육청이 주최하고 김해교육지원청, 경남체육회, 종목별 회원종목단체가 주관해 열렸으며, 운동부뿐만 아니라 스포츠클럽, 학교체육 등을 통해 선발된 꿈나무 선수들이 초등부 24개, 중등부 31개 종목에 걸쳐 그 동안 갈고 닦은 실력을 마음껏 뽐냈다.

특히, 이번 대회는 지난 3월 5일 경남교육청의 선진형 학교운동부 운영 정책 시행 이후 운동부 육성학교 뿐만 아니라 학교 체육수업, 스포츠클럽 등 다양한 체육활동을 통해 선발한 선수들이 출전한 첫 번째 대회여서 그 의미가 컸다. 도교육청은 더 많은 학생이 즐기는 스포츠로의 전환, 공부하는 학생선수 육성 등 선진형 학교운동부 육성을 위해 초등학교 운동부를 스포츠클럽으로 전면 전환해 중점 육성학교에 훈련비를 지원하는 등 학교체육 발전을 위해 체계적인 노력을 기울이고 있다.

박종훈 교육감은 교육지원청 대표 선수단을 격려하면서 "앞으로의 학교체육은 일부 엘리트 체육선수들만의 성적을 위한 체육이 아니라 더 많은 학생이 참여하고 즐길 수 있는 방향으로 나아갈 것"이라고 말했다.



도민체전 운영개선 평가회 개최 도민체전의 효율적인 운영과 발전방안 모색

경남체육의 화합제전인 '제57회 경남도민체육대회'의 성과와 개선방안을 논의하는 평가회가 지난 6월 21일~22일 양일간에 걸쳐 거제 힐포레스트호텔에서 개최됐다.

경남체육회 박소돌 상임부회장·지현철 사무처장, 거제시 전병근 교육체육과장을 비롯한 시·군체육회 사무국장 및 경남종목단체 관계자 등 150여명이 참석한 가운데 열린 이번 평가회에서는 도민체전의 효율적인 운영과 발전방안을 모색하기 위해 지난 제57회 도민체전 운영개선안에 대한 설명과 함께 경기운영, 참가신청, 대회규정 등 운영 전반에 대한 심도 있는 논의를 했다.

경남합기도중앙협회장인 박윤규 치과의원 원장의 '건강특강'과 둘째 날에는 스포츠 인권향상 교육과 평가회 총평 등이 진행되었다.

박소돌 경남체육회 상임부회장은 개회식에서 "어려운 여건 속에서도 지난 제57회 도민체전을 성공적으로 개최할 수 있도록 적극 협조해 주신 개최지 진주시와 시·군체육회, 종목단체 관계자들에게 진심으로 감사의 드린다"며, "운영 개선 평가회를 통해서 도민체전이 감동과 행복으로 경남이 하나되는 멋진 대회로 거듭 날 수 있도록 적극적인 협력과 성원을 부탁한다"고 당부했다.

경상남도 · 중국 강소성 생활체육 국제 교류

경상남도체육회와 중국 강소성 무석시체육총회 간 첫 국제 스포츠교류 시작



경상남도체육회는 지난 4월 11부터 14일까지 중국 강소성 무석시 일원에서 열린 ‘2018 한·중 생활체육 국제 교류’에 한국선수단 34명(본부 4, 경남배드민턴협회 20, 경남탁구협회 10)을 파견해 중국 강소성 무석시체육총회와 첫 친선 교류를 펼쳤다.

이번 한·중 생활체육 국제교류는 중국 경상남도상해사무소를 통해 교류를 추진하게 되었으며, 무석시체육총회와 무석시배드민턴협회 · 탁구협회가 공동 주최하여 양국 생활체육 동호인들의 교류와 우정을 다지는 장이 됐다.

교류 첫째날 배드민턴과 탁구종목 친선경기에 이어 오후

6시 중국 니코호텔에서 무석시체육총회가 주최한 환영연에서는 양 지역 간 우의와 협력을 강화하는 교류 협약을 맺었다. 또 중국 올림픽역사기념관, 상해스타디움 등 스포츠시설 견학을 비롯한 경상남도 상해사무소 방문 등 내실 있는 교류일정을 진행했다.

경상남도체육회 관계자는 “중국 강소성 무석시체육총회와 한·중 친선 생활체육 국제교류를 갖게 되어 뜻깊게 생각한다”며, “경남체육회는 생활체육 국제교류 사업을 통해 민간차원의 국제적 우호증진 및 스포츠 교류를 정례화하여 다양한 체육정보 교환 및 도내 생활체육 활성화의 계기를 마련할 것”이라고 말했다.



7년만에 여자 일반부팀 창단으로 전국체전 상위 입상 기를 마련

경상남도체육회는 지난 1월 30일 오후 5시 경남도청 2층 도정회의실에서 여자 자전거팀 창단식을 가졌다. 이날 창단식에는 당시 도지사 권한대행이었던 한경호 행정부지사, 박소돌 경남체육회 상임부회장, 양재환 한국실업사이클연맹 부회장, 도은철 대한자전거연맹 심판이사, 김철곤 경남자전거연맹 회장, 도내 사이클 지도자 및 선수 등 50여명이 참석해 팀 창단을 축하했다. 국가대표 코치를 역임한 정수량 감독을 비롯한 선수 3명은 전국체전을 비롯한 각종 대회에 참가해 체육웅도 경남의 위상을 높인다는 포부를 밝혔다.



경상남도체육회는 지난 5월 4일 창원시체육회 회의실에서 제1기 대학생 명예기자단 발대식을 갖고 14명의 명예기자를 위촉했다. 명예기자단은 서류전형과 면접전형을 거쳐 스포츠에 대한 관심이 높고 현장을 직접 체험하고자 하는 열정을 지닌 대학생 14명이 최종 선발됐다. 제1기 명예기자단은 발대식을 시작으로 12월까지 8개월간 활동을 하게 된다. 도민의 눈높이에서 생생한 경남체육 현장을 방문하여 미담, 이색 동호인 등 스포츠 소식을 발굴하고 대학생들만의 창의적인 아이디어로 콘텐츠를 제작하게 된다. 또 주요 대회, 학교체육, 스포츠클럽 등 다양한 현장을 취재하여 경남체육을 대내외에 알리는 소통메신저 역할을 수행하게 된다.

신규 공공스포츠클럽

함양 지리산스포츠클럽, 거제 블루시티스포츠클럽,
함안 우돌이스포츠클럽 선정



2018년도 공공스포츠클럽 공모 사업에 신청한 거제 블루시티스포츠클럽(대도시형)과 함안 우돌이스포츠클럽(중소도시형)이 7월 25일 최종 선정되어 국비를 지원 받게 되었다. 또 지난 3월에는 ‘함양 지리산스포츠클럽(중소도시형)’ 이 선정되어 오는 8월(예정)부터 본격적으로 운영에 들어갈 계획이다.

공공스포츠클럽으로 먼저 선정된 함양군은 지난 5월 29일 함양 지리산스포츠클럽 사업 추진 관련 간담회를 개최해 스포츠클럽 활성화를 위한 다양한 의견들을 교환했으며, 창립총회와 법인 설립 등을 통해 행정적 요건을 갖춰 나가기로 했다.

공공스포츠클럽은 지역의 체육시설을 거점으로 다계층, 다연령대의 회원에게 다종목, 다수준 프로그램을 저렴한 비용으로 제공하는 지역기반 스포츠클럽을 말하며, 경남에는 현재 운영 중인 진주스포츠클럽, 사천스포츠클럽, 거창스포츠클럽과 함께 총 6개의 스포츠클럽이 운영하게 된다.

특히, 진주·사천·거창 스포츠클럽은 지난 5월 17일 ‘2018 스포츠클럽 선수저변확대사업’ 공모에 선정되어 체계적인 지도활동으로 우수선수를 발굴하고 선수저변을 확대할 수 있게 되었다.



생활체육 광장에서 이웃들과 함께
스포츠7330 실천해요~

도내 14개 시·군 28개소에서 도민의 생활체육 참여 기회 확대와 도민들의 건강증진을 위해 지난 4월부터 12월까지 ‘생활체육광장’ 이 무료로 운영되고 있다. 생활체육광장은 아침 또는 저녁 시간에 공원, 학교 운동장 등 체육활동 현장에 지도자를 배치해 도민들의 건강증진을 돕고 건전한 여가풍토 조성을 위해 매년 운영되고 있다. 특히 전문 강사의 지도 아래 국학기공, 생활체조, 요가 등 손쉽게 지역주민들이 누구나 참여 할 수 있는 다양한 프로그램으로 마련돼 있다. 생활체육광장을 통해 ‘스포츠7330’ 을 실천해보자.



□ 광장 운영 현황

시군	광장명	프로그램	운영기간	운영시간	지도자명
창원시	팔용동남산공원	국학기공	4~12월	06:30~07:30	김용규
	웅남주민운동장	생활체육	4~12월	06:30~07:30	하명숙
	소담초등학교	음악줄넘기	4~12월	06:00~07:00	황정임
	용마공원	생활체조	4~12월	07:00~08:00	심순영
	반송공원	택견	4~12월	08:30~09:30	배진애
	해운중학교	국학기공	4~12월	06:00~07:00	백순미
	구암공원묘원	국학기공	4~12월	19:00~20:00	하명숙
	석동체육공원	국학기공	4~12월	19:00~20:00	박유진
	석동체육공원	줄바댄스	4~12월	07:00~08:00	김말숙
진주시	신평광장	생활체조(에어로빅)	4~12월	19:50~20:50	이은경
	하대광장	생활체조(에어로빅)	4~12월	20:30~21:30	안민주
통영시	아침광장	에어로빅체조	4~12월	05:30~06:30	유수자
사천시	사천종합운동장	에어로빅스체조	4~12월	06:00~07:00	정영순
	삼천포종합운동장	에어로빅스체조	4~12월	18:00~19:00	송현주
김해시	거북공원	국학기공	4~12월	06:00~07:00	박미라
밀양시	삼문야외공연장	국학기공	4~10월	06:00~07:00	송하진
거제시	웰빙공원	국학기공	4~10월	20:00~21:00	허남돌
	중곡근린공원	국학기공	4~12월	20:00~21:00	이미아
	덕계초등학교	생활체조	4~12월	06:00~07:00	최희숙
양산시	양산위터파크	국학기공	4~12월	06:00~07:00	김명화
	양주공원	댄스스포츠	4~12월	19:00~20:00	정희은
	서동생활공원	생활체조	4~12월	05:40~06:40	배영숙
의령군	남산공원	국학기공	4~12월	06:00~07:00	정해선
하동군	하동송림공원	건강걷기및스트레칭	4~12월	19:00~20:00	김민나
산청군	주민자치센터	생활체조	4~10월	19:00~20:00	이영옥
함양군	상림광장	에어로빅스체조	4~12월	06:00~07:00	김혜은
	요가광장	요가	4~12월	18:00~19:00	권덕희
거창군	거창군 kt지점 앞	생활체조	4~12월	20:00~21:00	문명자



본업은 치과원장이지만 동시에 자원봉사자, 선교사, 교정위원, 외래교수, 체육단체장 등 다양한 역할을 맡고 있는 경상남도합기도 중앙협회 박윤규 회장. 그는 1997년 해외 의료선교를 계기로 국내·외 의료봉사, 무료급식봉사 등 기회가 있을 때마다 꾸준히 봉사해 나섬을 실천하는 진정한 의인(義人/醫人)이기도 하다. 의료, 봉사 그리고 합기도가 경상남도를 건강하게 만든다고 생각하는 박윤규 회장을 만나보았다.

2008~현재	경상남도합기도중앙협회 회장	2014	경상남도지사 표창	2017	사회복지공동모금회 91호 아너소사이터 기부자 가입
2011	국세청장 아름다운 납세자 표창	2015	법무부장관 표창	2018	국제라이온스협회 특별봉사대상 최우수봉사상
2013	창원교도소장 표창	2016	국민추천포상 대통령 표창		

Q 평소 좋아하거나 즐겨하는 운동은 무엇인지요?

A 오랫동안 볼링을 즐겨 했었고 지금도 틈틈이 볼링을 합니다. 그런데 합기도중앙협회 회장직을 맡고 있다 보니까 점점 합기도의 매력에 빠져들게 되는 것 같습니다.

Q 합기도 단체장을 맡게 된 계기는 무엇인가요?

A 개인적으로 생활체육에 대한 봉사를 해야겠다는 생각이 있었어요. 마침 2008년쯤에 직전 국민생활체육 경상남도합기도연합회장님과 여러 합기도인들이 회장직을 맡아주길 여러 차례 요청하여 수락하게 됐습니다. 그리고 현재의 경상남도합기도중앙협회장까지 역임하고 있죠.

Q 합기도라는 종목을 어떻게 생각하시나요?

A 합기도(合氣道)는 우리 대한민국이 종주국인 최고의 전통 무예이자 호신무예입니다. 남녀노소 누구나 심신 수련을 할 수 있는 게 합기도의 장점이지요. 또 현대인들의 건강증진과 원만한 인격을 함양시키고, 청소년들에게는 호연지기를 길러주어 바른 인성을 통한 인재양성에도 도움이 된다고

생각합니다. 합기도는 겨루기 중심의 격투기가 아니며, 상대를 해하는 무술이 아닙니다. 스스로를 지키고 정신을 수양하는 훌륭한 호신무예라고 할 수 있죠. 생활체육으로도 좋아서 평생 즐길 수 있는 종목이라합니다.

Q 경상남도 합기도의 현재와 미래에 대해 어떻게 보고 있으신가요?

A 경상남도합기도중앙협회는 매년 경남생활체육대축전 합기도대회, 경남도지사기 합기도대회, 경남교육감기 학생합기도대회, 경남협회장기 합기도대회, 지도자 세미나, 경남합기도 송년의 밤 등 여러 대회 및 행사를 개최하고 있습니다. 교육감기 대회의 경우 전국적으로도 지속하고 있는 지역이 많지는 않습니다. 여러 가지 대회를 유치하거나 개최할 수 있도록 협회장으로서 애쓰고 있습니다. 이와 함께 협회 차원에서 경남 합기도인들의 단합과 화합을 도모하고 있습니다. 또한, 국무총리기 대회, 문화체육관광부장관기 대회, 전국 합기도페스티벌대회, 협회장기 대회 등 전국 대회에 매년 경남 선수단을 출전시켜, 우리 지역 합기도의 위

상 강화와 저변 확대를 위해 지속적으로 노력해왔습니다. 특히, 최근까지 합기도 종목의 대한체육회 정회원 종목 원상회복을 위해 함께 힘써왔고 지난 2018년 4월 대한체육회 제14차 이사회에서 원안 통과되어 총회의결을 기다리고 있습니다. 전국 합기도인들의 성원으로 장차 합기도가 전국체육대회 및 소년체육대회 등에 정식종목이 된다면 우리 경남 합기도 역시 경남도민 체육대회 등에 포함될 것입니다. 그것은 경남 합기도인들이 갈망하고 고대하던 목표로 실현된다면 도내 합기도 인구 증가는 물론 자긍심 고취와 화합, 종목 발전에 큰 밑거름이 될 것으로 내다봅니다.

Q 개인적으로 나눔 및 봉사 활동을 많이 하고 있는데 스포츠(합기도)와 접점이 있다면 무엇인가요?

A 나눔과 봉사는 다양한 방법으로 할 수 있어요. 체육 관련 단체장을 맡는다는 것은 저의 어떤 재능이나 재물로 봉사하는 것에서 의미가 있죠. 저는 운동인 출신이 아니지만 우리 단체가 좋은 활동을 하고 있다고 생각하고 치과 의사로서 할 수 있는 일을 하면서 함께 나누는 활동을 많이 할 수 있길 바랍니다.

니다. 또 나눔, 봉사 그리고 스포츠, 합기도는 누군가 혹은 사회를 건강하게 만드는 공통점이 있는 것 같아요.

Q 경남 체육인과 도민에게 전하고 싶은 말이 있다면요?

A 우리나라 체육 발전을 위해 2016년 4월 국내 양대 체육단체인 생활체육과 엘리트체육이 통합하여 통합체육을 출범시킨 만큼 그 의미를 잘 살렸으면 합니다. 풀뿌리조직이 형성되어 있는 생활체육을 기반으로 전문체육의 인재육성을 통한 경남의 체육발전과 생활체육 활성화로 도민 건강증진, 삶의 질 향상이 최우선시 되는 체육행정서비스가 이뤄지길 기대합니다. 또한, 개인의 건강증진을 위해 1인 1종목을 일주일에 세 번, 하루 30분씩 이상 운동하자는 ‘스포츠 7330’ 캠페인을 적극 지지하는데요. 이왕이면 생활체육으로서 합기도에도 많은 관심을 가져주시길 바랍니다. 앞으로도 저와 경상남도합기도중앙협회는 합기도 종목이 엘리트체육과 생활체육으로 발전하여 전국에서 최고 종목이 될 수 있도록 후원과 봉사를 아끼지 않을 것입니다. 늘 건강하고 행복하세요!

2018 학교체육시설 개방 관리매니저 전문교육 실시



대한체육회는 지난 5월 2일부터 4일까지 사흘간 충남 예산군 리솜스파캐슬리조트에서 「학교체육시설 개방 관리매니저 전문교육」을 실시했다. 이번 교육에는 전국 학교체육시설 개방 지원 사업을 수행하는 사업담당자 및 관리매니저 200여명이 참석했다. 체육회는 2015년부터 학교체육시설 개방사업을 시행하여 학생들이 이용하지 않는 평일 방과 후 및 휴일 등 유휴 시간대에 학교체육시설을 개방하여 시설 이용률을 높이고 지역주민의 생활체육 참여율을 제고하고 있다. 현재 155개 학교가 사업에 동참하고 있으며, 본 사업을 매개로 지역사회와 학교가 협업하여 지역주민들의 건강 증진에 앞장설 것으로 기대된다.

대한체육회는 지난 5월 2일부터 4일까지 사흘간 충남 예산군 리솜스파캐슬리조트에서 「학교체육시설 개방 관리매니저 전문교육」을 실시했다. 이번 교육에는 전국 학교체육시설 개방 지원 사업을 수행하는 사업담당자 및 관리매니저 200여명이 참석했다. 체육회는 2015년부터 학교체육시설 개방사업을 시행하여 학생들이 이용하지 않는 평일 방과 후 및 휴일 등 유휴 시간대에 학교체육시설을 개방하여 시설 이용률을 높이고 지역주민의 생활체육 참여율을 제고하고 있다. 현재 155개 학교가 사업에 동참하고 있으며, 본 사업을 매개로 지역사회와 학교가 협업하여 지역주민들의 건강 증진에 앞장설 것으로 기대된다.

평창동계올림픽 대한민국선수단 기부단체 초청행사 개최



대한체육회는 지난 5월 3일 서울 올림픽파크텔 2층 서울홀에서 평창동계올림픽의 성공적 개최와 대한민국선수단 우수성적 달성을 위해 격려와 성원을 아끼지 않은 기부단체의 노고에 보답하고자 초청행사를 개최했다. 체육회는 지난 12월부터 2018 평창동계올림픽대회의 성공적인 개최와 대한민국선수단 우수성적 거양을 위하여 정부, 공공기관, 기업 등으로부터 기부금을 출연하여 대회에 참가한 모든 선수 및 지도자에게 격려금을 전달한 바 있다. 이에 대한민국선수단 사기진작 및 우수성적 달성, 한국체육의 발전을 위해 뜻을 모아준 기부단체들을 초청하여 오찬 행사를 열었으며, 답례품으로 2018평창동계올림픽성화봉을 증정하였다.

한·일 생활체육 교류 개최



대한체육회는 지난 5월 10일부터 16일까지 충청남도에서 일본선수단 10개 종목 186명을 초청한 가운데 제22회 한·일 생활체육 교류행사를 개최했다. 이번 행사는 매년 20,000여명의 선수가 참여하는 전국 최대 규모의 생활체육대회인 전국생활체육대축전과 연계하여 진행되었으며, 일본 생활체육 동호인 186명은 축구, 배드민턴, 테니스, 배구, 볼링, 정구, 자전거, 연식야구, 농구, 소프트볼 등 총 10개 종목에 출전해 우리 동호인과 친선 경기를 펼쳤다. 오는 9월에는 일본 홋카이도에서 개최되는 일본 스포츠마스터즈대회에 한국선수단 10종목 195명이 초청받아 양국 동호인간의 교류와 우호를 다지는 시간을 가질 예정이다.

대한체육회는 지난 5월 10일부터 16일까지 충청남도에서 일본선수단 10개 종목 186명을 초청한 가운데 제22회 한·일 생활체육 교류행사를 개최했다. 이번 행사는 매년 20,000여명의 선수가 참여하는 전국 최대 규모의 생활체육대회인 전국생활체육대축전과 연계하여 진행되었으며, 일본 생활체육 동호인 186명은 축구, 배드민턴, 테니스, 배구, 볼링, 정구, 자전거, 연식야구, 농구, 소프트볼 등 총 10개 종목에 출전해 우리 동호인과 친선 경기를 펼쳤다. 오는 9월에는 일본 홋카이도에서 개최되는 일본 스포츠마스터즈대회에 한국선수단 10종목 195명이 초청받아 양국 동호인간의 교류와 우호를 다지는 시간을 가질 예정이다.

1920년 출범 대한체육회, 창립98주년 기념식 개최



대한체육회는 창립 98주년(7월 13일)을 맞이하여 지난 7월 9일 서울 올림픽파크텔 1층 올림피아홀에서 기념식을 개최했다. 사격 국가대표 진종오, 양궁 국가대표 장혜진 선수의 사회로 진행된 이날 기념식에서는 체육 선구자들의 업적을 기리고 단결과 화합을 도모하기 위해 체육유공자 18명에게 공로패를 수여했으며, 대한체육회 모범직원 10명과 대한체육회, 회원종목단체, 시도체육회 정년퇴직자 10명에게 각각 표창장과 재직기념패를 전달하였다. 또한, 대한체육회 창립 100주년 기념 슬로건 공모를 통하여 선정된 우수작 2점에 대한 시상식도 진행되었다. 선정된 슬로건은 추후 대한체육회 100주년 기념 슬로건으로 활용될 예정이다.

대한체육회는 창립 98주년(7월 13일)을 맞이하여 지난 7월 9일 서울 올림픽파크텔 1층 올림피아홀에서 기념식을 개최했다. 사격 국가대표 진종오, 양궁 국가대표 장혜진 선수의 사회로 진행된 이날 기념식에서는 체육 선구자들의 업적을 기리고 단결과 화합을 도모하기 위해 체육유공자 18명에게 공로패를 수여했으며, 대한체육회 모범직원 10명과 대한체육회, 회원종목단체, 시도체육회 정년퇴직자 10명에게 각각 표창장과 재직기념패를 전달하였다. 또한, 대한체육회 창립 100주년 기념 슬로건 공모를 통하여 선정된 우수작 2점에 대한 시상식도 진행되었다. 선정된 슬로건은 추후 대한체육회 100주년 기념 슬로건으로 활용될 예정이다.

국가대표 선수촌 개방 프로그램 실시



대한체육회는 국민들과 소통하고 시대적 흐름에 부응하기 위해 국가대표 선수촌 일부를 개방한다. 국가대표 선수촌에서는 선수들의 훈련에 지장이 없는 범위 내에서 시설 견학과 종목 체험 등 다양한 프로그램을 시범적으로 운영하고 있다. 국가대표 선수촌 견학 프로그램은 웰컴 센터에서 선수촌 홍보 영상을 시청하고 주요 시설 견학(사격장→육상장→웨이트트레이닝센터→메디컬센터→수영장→벨로드롬→양궁장) 프로그램으로 구성되며, 담당자의 안내와 함께 약 60~90분간 진행된다. 견학을 희망하는 기관 및 단체는 대한체육회 홈페이지에서 방문신청서 작성 후 전자메일 또는 담당자(043-531-0031)에게 유선으로 신청할 수 있다.

대한체육회, 서울산업진흥원과 업무협약 체결



대한체육회는 지난 7월 4일 서울산업진흥원 14층 대회의실에서 서울산업진흥원(SBA)과 은퇴선수 일자리 창출을 위한 업무협약을 체결하였다. 양 기관은 협약을 통해 서울 중소기업의 구인 애로 해소와 은퇴선수 일자리 창출을 위해 상호 협력하기로 했다. 이를 위해 양 기관은 취업 지원을 위한 일자리 연계, 일자리 매칭을 위한 은퇴선수 우선 추천 및 지원, 서울 기업 채용정보 제공, 일자리 관련 행사 정보 공유 등을 통해 일자리 창출 및 취업 활성화 방안을 모색하기로 하였다.

진천 국가대표선수촌에 한의진료실 개설



대한체육회는 지난 6월 25일 올림픽회관 13층에서 대한한의사협회(회장 최혁용)와 의료협약을 체결하고, 진천 국가대표선수촌 내에 국가대표 선수 및 지도자의 재활 및 의료지원, 건강관리를 위해 한의진료실을 개설·운영하기로 하였다. 대한한의사협회는 2018 평창동계올림픽대회 기간 동안 선수촌 내 한의진료소를 운영하여 많은 선수 및 임원으로부터 호평을 받았으며, 이를 계기로 국가대표 선수촌 내에 한의진료소를 처음으로 개설하게 되었다. 이번 업무협약을 통하여 침과 뜸, 부항, 추나 등 다양한 한의진료뿐만 아니라 한의학적 건강관리 안내, 올바른 한약복용법 및 한의치료에 대한 지도 등이 국가대표 선수들과 임직원들에게 제공된다.

전국 5개 권역별 은퇴선수 진로지원센터 신설

대한체육회는 2018년 전국 5개 권역별(경기, 충청, 전라, 강원, 경상) 은퇴선수 진로지원센터 신규 개설을 통한 은퇴선수 진로지원 서비스를 확대한다. 그 동안 은퇴선수 진로지원센터가 서울에만 위치하여 지방 거주자의 이용에 불편함이 있었으나, 이번 전국 5개 지방 권역별 센터 개소를 통해 지방에 거주하는 은퇴선수도 편하게 오프라인 상담 및 교육을 받을 수 있게 되었다. 은퇴선수 진로지원센터는 은퇴선수 및 현역 운동선수 모두 이용 가능하다. 은퇴선수는 취업·경력 관련 상담 또는 취업지원 서비스, 멘토링, 은퇴선수 잡매칭 등으로 다양하게 구성된 취업지원 프로그램을 통해 도움을 받을 수 있다. 현역 운동선수도 센터 방문 시 진로 상담을 받을 수 있다.



스포츠7330 UCC · 사진 공모전 개최



대한체육회가 '운동은 우리들의 친구! 스포츠7330!'이라는 주제로 '생활체육 스포츠7330 UCC · 사진 공모전'을 개최한다. 생활체육을 실천하는 국민이라면 누구나 지원 가능하며, 9월 14일까지 접수를 받는다. UCC와 사진 두 부문으로 나뉘어 진행되며, 작품은 생활체육과 관련한 다양한 소재를 활용해 가족, 친구와 함께 쉽고 재미있게 운동을 즐길 수 있는 내용으로 구성하면 된다. 작품심사는 일반부와 어린이·청소년부로 나누어 관련 분야 전문 지식과 경험이 풍부한 인사들로 구성된 심사위원회에서 진행한다. 주요 심사 기준은 주제 표현성, 참신성, 예술성(완성도), 보도성 등이다. 수상 인원은 일반부 23명, 어린이·청소년부 23명으로 총 46명이다.

제29회 경남생활체육대축전 실무자 회의 개최



경상남도체육회는 지난 6월 20일 오전 11시 김해시청 대회의실에서 '제29회 경상남도생활체육대축전 관계실무자 회의'를 개최했다. 생활체육대축전 사전 준비를 위해 열린 이날 회의에서는 시·군체육회 사무국장 및 도종목단체 전무이사 등 80여명이 참석해 대회 기본계획과 종목별 참가자격 및 경기요강 등에 대한 논의를 했다. 제29회 경상남도생활체육대축전은 오는 9월 14일부터 16일까지 사흘간 김해시 일원에서 27개 종목(정식26, 시범1)에 걸쳐 18개 시·군 임원 및 선수단과 김해시민 등 2만여명이 참가할 예정이다.

선수 및 지도자 대상 (성)폭력 예방 및 근절 교육 실시



경상남도체육회는 지난 6월 8일 오전 11시 경남체육고등학교 시청각실에서 경남체육회 직장경기부 및 경남체고 선수·지도자 300여명을 대상으로 '(성)폭력 예방 및 근절교육'을 실시했다. 대한체육회가 주최하고 경남체육회가 주관한 이번 교육은 스포츠인권 향상교육의 일환으로 지난 5월에 이어 올해 두 번째로 실시한 교육으로 한국양성평등교육진흥원 강사로 활동하고 있는 사단법인 '마산사랑의 전화' 방미혜 이사가 강사로 나서 스포츠 현장에서 발생할 수 있는 폭행, 성폭력 사건에 대한 조사와 상담, 예방교육 등 스포츠인권 향상에 대한 교육 전반을 다뤘다.

전통스포츠와 민속놀이 보급



놀이 등 재미있는 민속놀이를 체험했다. 특히 경남국학기공협회, 경남택견회, 거제시청 여자씨름선수단은 시범과 함께 전통종목 강습을 실시해 주목을 끌었다.

경상남도체육회는 지난 6월 1일 진주시 가람초등학교(교장 박영규)와 6월 5일 사천시 삼성초등학교(교장 강진우)에서 전교생을 대상으로 '2018 경상남도 유소년 전통놀이 한마당'을 개최했다. 이날 전통놀이 한마당 행사를 통해 학생들은 국학기공, 택견, 씨름 등 우리나라의 대표적 전통스포츠와 투호, 제기차기, 팽이치기, 굴렁쇠 굴리기, 대동

경상남도체육회 제12차 이사회 개최



경상남도체육회는 지난 4월 20일 오후 4시 경남도청 도정회의실에서 이사 40명 중 29명이 참석한 가운데 제12차 이사회를 개최했다. 이번 이사회에서는 스포츠공정위원회 위원장 임명과 제57회 도민체전 개최 계획, 2018 전국생활체육대축전 참가 계획 등 주요체육행사 개최 및 참가 계획, 도 종목단체 규정제·개정안을 심의하여 원안 의결하였다. 또 대한체육회 규정개정에 따른 각 종목단체와 지역 체육인을 대변하는 9명의 신규 이사 선임에 대한 보고가 있었으며, 신규 선임된 이사들은 체육에 있어서 경상남도가 전국최고의 위치에 자리매김 할 수 있도록 최선을 다하겠다고 결의를 다졌다.

이기흥 대한체육회장 초청 시군체육회 부회장 간담회 개최

대한체육회 이기흥 회장이 지난 3월 30일 경남 진주시 소재 식당에서 도내 시군체육회(상임)부회장 및 체육관계자 20여명을 초청하여 간담회를 가졌다. 이기흥 회장은 대한체육회 사업추진 방향 및 비전을 공유하고 경남 지역체육 현안을 청취하며 발전 방안을 함께 논의했다.



신나는 주말체육학교 스포츠강사 역량 강화



경상남도체육회는 지난 3월 20일 산청한방가족호텔에서의 1차 교육에 이어 3월 31일 창원레이크힐스부곡리조트에서 '신나는 주말체육학교' 스포츠강사 203명을 대상으로 역량 강화와 올바른 교직원 형성을 위한 2차 교육을 진행했다. 도내 스포츠강사 435명은 매주 주말(토·일) 중 1일 2시간씩 467개(초등304, 중등115, 고등48) 학교를 찾아가 축구, 탁구, 배드민턴, 피구, 뉴스포츠 등 다채로운 '학교안 스포츠프로그램'을 지도한다. 일반 학교에서 접하기 어려운 수영, 인라인, 볼링, 골프, 빙상 등의 종목은 88개 해당 시설에서 '학교밖 스포츠프로그램'을 운영한다.

창원시청 검도, 전국을 호령하다



창원시청 검도단이 지난 6월 17일부터 20일까지 사천시 삼천포체육관에서 개최된 2018년 봉림기 전국실업검도대회에서 전국 17개 실업팀 중 가장 많은 우승기를 차지했다. 신영빈은 4단부 개인전 결승에서 청주시청 김민혁을 상대로 2-0 승리를 거두고 생애 첫 우승을 차지했다. 배봉열은 6단이상부 개인전 결승에서 울산시청 임동력을 상대로 연장까지 가는 승부 끝에 우승기를 거머쥐었다. 한편 이번 대회에서 마산가포고 신용훈(7단) 감독이 공정한 판정으로 최우수심판상을 수상했다.

진주시체육회, 초등학교 대상 축구 교실 운영

진주시체육회는 7월~8월 8주간 진주종합경기장 보조구장과 풋살장에서 초등학교 40명을 대상으로 생활체육프로그램 어린이체능 축구교실을 운영하고 있다. 또 대한축구협회에서 주최하고, 진주시체육회에서 주관한 '여학생축구교실'을 올해 초부터 무지개초등학교에서 주2회 진행하고 있다. 진주시체육회 관계자는 "초등학교를 대상으로 하는 축구교실을 통해 신체적 발달을 도모하고, 협동심을 기를 수 있다"며 "축구의 기본기부터 응용기술까지 재미있게 배울 수 있다"고 말했다.



통영시체육회, 도서벽지(육지도) 소외지역 주민 건강 행진다.



통영시체육회는 2017년에 이어 올해 생활체육지도자(어르신) 배치사업의 일환으로 육지도(선박으로 1시간 소요)에 있는 육지도 노인학교에서 체육활동을 접하기 어려운 어르신들에게 실버체조 및 레크리에이션 등의 프로그램을 보급하여 주민들의 건강증진과 삶의 질 향상에 크게 기여하고 있다. 박수진 어르신 지도자는 "섬지역의 특성상 스포츠인프라가 너무 부족하여 그 동안 규칙적인 체육활동의 기회가 적었다"며, "90분간 수업을 위해 왕복 2시간 배로 이동해야 하지만 육지도 어르신들의 참여율이 높아 큰 보람을 느낀다"고 말했다. 시체육회는 바다를 둘러싼 지리적 여건 때문에 스포츠 복지혜택을 받지 못하는 소외지역에 스포츠 복지혜택을 지원하여 시민들의 행복지수를 높이는데 앞장서고 있다.

NEWS LINE

시군체육회

사천시 유도, 제57회 경남도민체전 7연패 달성



을 통해 동호인 저변을 확대하고 유도 명문으로써 사천시의 위상을 높이기 위해 더욱더 노력 할 것이라고 밝혔다.

사천시유도회는 지난 4월 진주시 일원에서 열린 제 57회 경남도민체전에서 고등부와 남자일반부에서 1위를 차지하여 종합우승과 함께 대회 7연패라는 영광스러운 성과를 달성했다. 사천시유도회는 7연패 달성을 위해 시체육회의 전폭적인 협조와 사천시 유도선수단의 노력이 있었기에 가능했다고 한결 같이 말했다. 유도회는 유도인구가 감소하고 있는 시점에 금번 도민체전에서 7연패를 달성하면서 사천시민들의 유도에 대한 관심 유발

양산시, 여자 탁구선수단 창단



양산시는 지난 5월 8일 시청 대회의실에서 '양산시청 여자 탁구선수단 창단식'을 열었다. 이날 창단식에는 양산시장을 비롯한 정경호 전(前)양산시의회위원장, 도의원, 시의원, 경남도청, 경남도체육회, 양산시체육회, 탁구협회 임원, 한국실업탁구연맹 이동윤 사무국장, 현정화 감독 등 200여명의 주요 관계자들과 시민들이 참석해 창단축하와 격려의 인사를 전했다. 시청 여자탁구선수단은 전 렛츠런 탁구단(전 한국마사회) 이정삼 코치를 지도자로 선임하고 김수진, 박효원, 서다인, 김종화 선수 등 모두 5명으로 구성했다. 탁구단은 경남도 첫 여자탁구 실업팀으로, 전국에서는 안산시청과 단양군청 등에 이어 지자체가 운영하는 여섯 번째 탁구단이다.

제11회 함안독방 에코싱싱 전국자전거 대축전 성료



돌아오는 33.8km의 코스를 달렸다. 이번 행사는 전국 최장 338km의 독방길을 연꽃테마파크와 연계한 라이딩 코스를 통해 아라호련, 말이산 고분군 등 아라가야의 고도 함안을 널리 알리고, 참가자들에게 잊지 못할 추억을 선물했다.

함안군 법수면 악양독방과 강변 둔치를 달리는 '제11회 함안독방 에코싱싱 자전거 대축전'이 지난 5월 27일 함주공원 다목적구장에서 개회식을 갖고 성황리에 마무리 됐다. 함안군자전거협회가 주최·주관한 이날 행사에는 전국 50여개 동호회와 개인 등 700여명이 참가해 평소 갈고 닦은 기량을 뽐냈다. 참가자들은 몸풀기 체조 후 함주공원을 출발해 악양독방, 연꽃테마파크를 지나 다시 함주공원으로

NEWS LINE

시군체육회

창녕에서, 영호남 족구 동호인 한마당 축제 가져



령을 전국에 널리 알리기 위하여 개최된 이번 대회에는 관외 초청 일반·40대·50대·60대·여성부와 관내 40대·50대·60대부에 총 100개팀 1천 300여명이 참가하여 소속 동호인클럽의 명예를 걸고 열띤 경쟁을 펼쳤다.

창녕군이 주최하고 창녕군족구협회가 주관한 '제10회 창녕군수배 영호남초청 족구대회'가 지난 7월 1일 창녕공설운동장에서 성황리에 개최되었다. 족구를 통한 영호남 동호인들이 화합과 우정을 다지고, 창

고성군, 스포츠 열기로 후끈



지난달 고성군은 각종 스포츠 대회 개최로 그 열기가 뜨거웠다. 제35회 고성군협회장기 배구대회가 지난 6월 16일 관내 직장 및 사회단체 15개팀 300여명이 참가한 가운데 고성군 국민체육센터에서 기량을 펼쳤다. 또 6월 17일에는 제6회 고성군수배 족구대회가 동호인 60개팀, 300여명이 참가해 경기가 진행됐다. 이에 앞서 제99회 전국체육대회 씨름 경남대표 최종 선발전이 지난달 11일부터 12일까지 고성군씨름장에서 50여명의 참가선수들이 전국체전 출전권을 놓고 승부를 겨뤘다.

2018 남해보물섬컵 경남초등축구대회 개최



2018 남해 보물섬컵 경남초등 축구대회가 지난 6월 29일부터 7월 1일까지 사흘간 남해군 일원에서 성황리에 개최됐다. 남해군체육회가 주최하고 남해군축구협회와 경남초등지도자협의회가 공동주관한 이번 대회는 경남 지역의 유소년 초등축구부 11개팀 300여명의 선수들이 참가해 푸른 그라운드 위에서 열띤 화합의 꽃을 피웠다. 대회 결과 △우승 남해초 △준우승 밀성초(밀양) △공동3위 덕산초(진해), 양산초 △최우수선수상 이재빈(남해초) △우수선수상 류건희(밀성초) △GK상 박준형(남해초) △득점상 송우진(양산초) △수비상 김충일(밀성초)이 각각 차지했다. 남해군체육회 최종철 사무국장은 "유소년 축구발전과 지역경제 활성화를 위해 이번 대회를 개최했다"며 "폐회식에는 예선을 탈락한 선수 모두가 참가해서 교육적인 측면에도 아주 좋은 대회"라고 평가했다.

제23회 무학기 전국고등학교 축구대회 성황리 개최



FC가 진출하였으나 두 팀 모두 아쉽게 8강 진출에 실패했다. 김상석 경남축구협회장은 “무학기 대회가 전국 최고의 대회가 될 수 있도록 신경쓰겠다”고 말했다.

대한축구협회와 경남축구협회가 공동주최하고 경남축구협회가 주관한 ‘제23회 무학기 전국고등학교 축구대회’ 지난 6월2일부터 13일까지 전국 강호 40개팀이 출전한 가운데 고성군 스포츠파크에서 열렸다. 이번 대회 결과 예선에서의 1대0 패배를 설욕하며 충주상고를 4대2로 꺾은 청주대성고가 우승트로피를 들어올렸다. 한편, 경남팀은 16강전에 범어고와 김해

경남도지사기 생활체육 탁구대회 고성서 개최



영예를 안았다. 특히 대회 첫날인 30일 오전 9시 30분부터 12시까지 88서울올림픽 탁구 금메달리스트 현정화인 한국마사회 탁구감독의 팬사인회가 열려 탁구팬들의 주목을 끌었다.

경남펜싱협회 사무소 개소 및 현판식



경상남도 펜싱협회가 지난 6월 18일 진주시 평거동 RYU&KIM종합건설 3층 회의실에서 사무소 개소 및 현판식을 갖고 협회가 한층 도약할 수 있는 발판을 마련했다. 통합 2대 회장으로 취임한 여한영 회장은 인사말에서 “임원들과 경남도펜싱협회의 발전계획을 수립해 나가면서 유망주 발굴과 진주지역의 실업팀 창단을 추진해 우수한 지역인재 확보와 동시에 경남과 진주의 홍보 역할도 할 것”이라고 포부를 밝혔다. 특히 “생활체육 저변확대를 통해 펜싱이 사랑받는 스포츠가 될 수 있는 기반을 만들겠다”고 말했다.

경남택견회 제2대 윤성민 회장 취임



창원 남양전수관과 마산 합포전수관이 각각 2위와 3위를 차지했다.

윤성민 삼일정풍병원장이 경남택견회 제2대 회장으로 취임했다. 취임식은 지난 6월 17일 마산실내체육관에서 열린 ‘제19회 경남회장기 생활체육 택견대회’ 개회식에서 진행됐다. 윤 회장은 창원시 초대 택견연합회장을 역임했으며, 경남시각장애인복지연합회 후원회장을 맡고 있다. 한편, 이날 대회에는 창원, 김해, 울산, 부산 등 11개의 택견전수관에서 약 360여명의 선수들이 참가한 가운데, 거제옥포전수관이 종합 1위,

경남그라운드골프 동호인, 세계대회서 1위 영예 차지



경남그라운드골프협회(이하 경남협회) 회원들이 지난 5월 18일~20일까지 3일간 그라운드골프 발상지인 일본 돗토리현 유리하마정에서 열린 ‘2018 유리하마 국제그라운드골프 오픈’ 대회에 참가해 궂은 날씨에도 불구하고 경남협회 이명우 부회장과 송순호 회장이 각각 전체 1위와 2위를 차지하는 등 상위권을 휩쓸었다. 경남협회 박대원(진주), 이종천(거창), 연원수(진주) 회원은 외국국적 부문(일본 국적 제외)에서 나란히 4위, 5위, 6위를 차지했다. 4회째를 맞은 이번 대회에는 한국, 일본, 대만, 몽골을 비롯한 일본에 거주하는 중국, 이집트, 남아프리카공화국, 나이지리아 등 해외유학생을 포함하여 총 9개국 240여명이 참가해 4라운드(32홀)에 걸쳐 경기가 진행됐다.

2018 경남 태권도 한마당대회, 거창서 성료



2018 경남 태권도 한마당대회가 지난 5월 18일부터 20일까지 3일간 거창 실내체육관에서 개최됐다. 이번 대회는 학생부(초중고)와 성인부로 나뉘 총 2천여명의 선수들이 참가해 품새와 겨루기로 나눠 기량을 겨뤘다. 특히, 겨루기 대회는 제99회 전국체전 경남대표 1차 선발전을 겸해 도내 태권도 유망주들의 참가율이 높았다. 대회 둘째 날인 19일 오전에는 태권도 시범단의 고난도 발차기, 공중 동작 등의 화려한 태권도 시범공연이 펼쳐져 체육관을 찾은 많은 이들의 호응을 얻었다.



가장 권위 있는 대회인 전국체전에서의 4연패. 자타 공인 최강으로 군림하고 있는 경상남도체육회 소프트볼팀(이하 경남체육회 소프트볼팀)은, 그러나 현재에 안주하기를 단호히 거부한다. 우리나라 소프트볼 역사를 만들어 간다는 각오와 자부심으로, 오늘 의 최강을 넘어 내일의 최초를 꿈꾼다.

글 | 강진우 자유기고가 사진 | 경남체육회

최강을 넘어 ‘최초’를 꿈꾸다 경상남도체육회 소프트볼팀

영광을 일군 최정상급 지도력

지난 6월, 제7회 동아시아컵여자소프트볼대회가 대만에서 열렸다. 8월에 열릴 자카르타-팔렘방 아시안게임의 전초전으로 치러진 이 대회에서 우리나라 국가대표팀은 준수한 경기력으로 3위를 차지했다. 경남체육회 소프트볼팀을 이야기하기에 앞서 국가대표팀 이야기를 꺼내는 이유, 바로 20여 명으로 꾸려진 국가대표팀 중 주장을 포함한 주전 선수 7명이 경남체육회 소프트볼팀 소속이기 때문이다.

국가대표팀 전력의 3분의 1 이상을 차지할 정도로 경남체육회 소프트볼팀의 위상은 높고도 단단하다. 프로선수를 꿈꾸는 전

국의 학생들이 ‘이 정도면 경남체육회에 들어갈 수 있겠다. 없겠다’를 놓고 자신을 포함한 다른 선수들의 실력 고저를 가늠할 정도. 경남체육회 소프트볼팀 선수들은 소프트볼 종목 최고 권위 대회인 전국체전에서 4연패를 달성함으로써 자신들의 역량을 스스로 증명해 냈다. 이는 우리나라 소프트볼 역사상 최초의 일이다.

경남체육회 소프트볼팀의 중심에는 황창근 감독이 버티고 서 있다. 1986년부터 줄곧 소프트볼 지도자의 길을 걷고 있는 베테랑이자, 소프트볼 명예의 전당에 헌액된 12명 감독 중 한 명이다. 일찍이 세계 최강 미국으로 유학을 다녀온 황 감독은 과학적 훈련과 선수들의 자율성을 중시한다. 어깨 근육 손상 방지 및 훈련 효과 극대화를 위해 미국 메이저리그 선수들이 훈련 전 꼭 한다는 튜빙 프로그램을 준비 훈련에 도입하는가 하면, 훈련 집중력 강화와 흥미도 향상을 위해 배팅 훈련·수비 훈련·던지기 훈련·숫 게임 등을 적절히 번주한다. 팀 내 경력 최고참인 석은정 선수는 “황 감독님 덕분에 우리 팀이 여기까지 올 수 있었다”며 말을 이었다.

“모든 선수들이 잘 알고 있습니다. 황 감독님이 훈련 준비를

위해 얼마나 많은 공을 쏟고 계신지를 말이지요. 미국에서 최신 자료를 꾸준히 받아 적용하시고, ‘훈련은 지루하다’는 인식을 없애기 위해서 매일 프로그램을 바꾸십니다. 덕분에 훈련 효율이 극대화될 수 있었고, 선수 대부분이 국가대표급으로 성장할 수 있었죠.”

강력한 팀워크로 써 내려가는 ‘경남의 신화’

경남체육회 소프트볼팀의 자랑거리가 하나 더 있다. 바로 타의 추종을 불허하는 끈끈한 팀워크. 선수들은 황 감독의 지도 철학 중 하나인 자율성을 바탕으로 똘똘 뭉친다. 황 감독이 부족한 점을 지도하기에 앞서, 선수들은 공식 훈련 전후에 따로 모여 자발적으로 구슬땀을 흘린다. 선후배 간의 엄격한 위계 질서는 사라진 지 오래. 언니 동생 하면서 서로의 보완점을 꼼꼼히 체크하고 그에 꼭 맞춘 운동을 한다. 이때 발휘되는 언니들의 훈련 노하우는 곧바로 후배들의 피와 살이 된다. 누구 한 명만 군계일학으로 성장하는 것이 아니라 모두 함께 손잡고 한 단계씩 발전해 나간다. 이러니 당연히 팀 성적이 좋을 수밖에. 주장인 양이슬 선수도 이 점을 경남체육회 소프트볼팀의 최대 강점으로 꼽았다.

“저희 팀은 예전부터 분위기가 정말 좋았어요. 서로를 굳게 믿고 의지하며 훈련하다 보니 자연스럽게 실력이 좋아졌고, 인간적인 친밀감도 굉장히 높죠. 후배 선수들이 종종 이야

Soft ball

기해요. ‘우리가 한데 모일 수 있다는 것 자체가 즐겁고 행복하다’ 고요. 은퇴한 언니들이 시간 날 때마다 훈련장에 음료수 사 들고 찾아오는 팀은 아마 우리밖에 없을 거예요.(웃음)”

올 하반기에는 자카르타-팔렘방 아시안게임에 이어 제99회 전국체전까지, 굵직한 대회가 여럿 잡혀 있다. 물론 경남체육회 소프트볼팀에게 있어 가장 중요한 대회는 전국체전이다. 작년까지 4연패를 거머쥐었기에 선수들의 자신감과 사기는 그 어느 때보다 높다. 그러나 방심은 금물. 경남체육회 소프트볼팀은 선배 선수들을 중심으로 ‘완벽한 5연패’를 달성하기 위해 공수 모든 측면에서 완성도를 세밀하게 다듬고 있다. 더 나은 미래를 위해 세대교체 작업도 틈틈이 해 나가고 있다. 이 팀은 과연 언제까지 ‘최강’과 ‘최초’라는 타이틀을 지켜 낼 수 있을까. 분명한 것은 경남체육회 소프트볼팀의 기량이 절정을 향해 뻗어 가고 있으며, 이 같은 성장곡선은 꽤 오랫동안 이어질 거라는 사실이다.





오는 8월 31일이면 창원에서 국제사격선수권대회가 열린다. 최근에도 사격월드컵 등 세계적 규모나 한화 회장배 전국사격대회 등 국내대회가 창원국제사격장에서 열렸다. 전국에서도 창원은 사격이 강한 도시로 자리 잡아온 것. 그 중심에는 창원시의 적극적인 지원을 받고 있는 시청 사격팀이 있다.

세계적인 사격 메카 창원 창원을 대표하는 창원시 사격팀

사실 사격은 경남이 전국체전에서 17년 연속 상위권 성적을 달성하는 핵심 종목이다. 1997년 이래 지금까지 해마다 역도와 함께 1~2위로 많은 점수를 경남에 보태고 있다. 그 중심은 창원시청이다.

정원은 지도자 포함해 17명이지만 현재는 손성철 감독대행과 이영식 플레잉코치 지도로 소총에 정재승·송수주·김다진·나윤경, 권총에 양한림·류민이·김지나·김기현, 산탄총에 조용성·이동하·박준영·김민지·엄지원 등 선수 13명으로 구성돼 있다. 이중 송수주·김다진·엄지원·김민지는 국가대표로 선발됐으며 송수주·엄지원·김민지는 아시안 게임에 대표로 출전할 예정이다. 또 이번이 없다면 창원에서 열리는 세계사격선수권 대회에도 출전할 가능성이 크다.

이런 좋은 성적을 기반으로 선수 은퇴 후 좋은 진로를 찾아가기도 한다. 올해 선수 2명이 다른 직장으로 옮기면서 은퇴했다. 2016 리우올림픽에 출전했고 올해 대구시장기에서 한동안 깨지기 어려울 것으로 예상되는 한국신기록을 쓴 권준철 선수는 창원시설공단에서 정규직 직원으로 채용됐다. 오경석 선수는 베트남의 클럽팀 감독으로 자리를 옮겼다.

올해도 이미 실업연맹회장배, 봉황기, 대구시장기, 회장기, 한화회장배 등에서 각종 메달을 쓸어들리며 건재를 과시하고 있다. 특히 크게 종목을 나누면 라이플과 산탄총 중에서 시청은 둘 다 준수한 성적을 내고 있다. 라이플은 다시 소총과 권총, 공기총과 화약총으로 나뉘고 이 역시 특정 종목에 쏠림 없이 고른 활약을 하고 있다.

손 감독대행은 “공기하고 화약하고는 느낌이 완전히 다릅니다. 실내와 실외 차이죠. 50m 사격장인데 35m는 개방돼 있어야 합니다. 10m 공기소총은 바람의 영향을 받지 않는 실내이기 때문에 기술만으로 쏠 수 있지만 50m는 기온 바람 등 여러 요인의 영향을 받습니다. 조준 격발이 아니라 바람에 나부끼는 깃발을 보면서 오조준을 할지 말지, 클릭을 돌릴지 말지, 순간 판단이 중요합니다. 그만큼 화약총이 어렵죠.”



산탄총도 트랩과 스킵으로 나뉜다. 트랩이 주종목인 조용성 선수는 “산탄총도 스킵 트랩 더블트랩이 있습니다. 트랩은 접시가 어느 방향으로 날아갈지 모르지만 스킵트는 일정한 방향으로 나옵니다. 트랩은 어느 정도 예측할 수는 있지만 완벽한 예측은 불가하고 감각적으로 대응해야죠.” 움직이는 표적을 맞혀야 하니 사냥을 하면 잘하겠다고 농담을 던졌더니 “사냥을 해본 적이 없어 모르겠지만 아마 잘하지 않겠어요?” 라고 되물었다.

조용성 선수는 지난해까지 창원시청 감독을 했고 지금은 대구 시청 감독으로서 국가대표 코치를 맡고 있는 조현진 감독의 아들이다. 또 같은 종목의 김민지 선수와 부부이기도 해 ‘사격 가족’ 이기도 하다. 이처럼 시청 사격이 강세를 보이는 데 대해 손 감독대행은 선수 육성 시스템과 좋은 시설을 꼽았다.



“사격은 초등학교 때 공기총으로 시작합니다. 고3이나 대학에 가면 화약총을 다루면서 전환하거나 병행하는데 이때 화약총을 다룬 선수를 실업팀에서 영입하려면 연봉이 높아서 시청 구단에게는 부담스럽습니다. 그래서 공기총 선수를 영입해 화약총 선수로 육성하는 시스템을 구축하고 있습니다.” 대학 때까지 공기총을 주종목으로 했지만 가능성이 엿보이는 선수를 화약총 선수로 키워낸다는 것이다. 또한 최근 준공된 창원국제사격장의 훌륭한 시설이 좋은 선수를 영입하는 데 도움이 된다고 덧붙였다.

손 감독대행은 “창원국제사격장은 전세계에서도 최고의 시설을 자랑합니다. 아무래도 서울에서 먼 지방인데다 시청팀이다 보니 좋은 선수를 영입하기 어려운 측면이 있습니다. 하지만 이런 좋은 시설에서 훈련할 수 있다는 것이 큰 메리트가 됩니다.” 고 말했다. 앞으로 시청은 여사부를 더욱 강화하는데 힘을 쏟을 예정이다.

손 감독대행은 창원세계사격선수권대회에 대한 시민의 관심도 당부했다. “사격도 스포츠입니다. 관중이 없으면 선수도 존재 이유가 사라집니다. 많은 시민들이 사격장을 찾아 최고의 시설 속에서 최고의 선수들이 경쟁하는 모습도 지켜보고 응원도 많이 해주신다면 선수들도 좋은 결과를 보여드릴 것입니다.” 실제 창원국제사격장은 모든 채점이 전자표적으로 이뤄지기 때문에 격발하는 순간 곧바로 모니터에 점수가 표출돼 한결 박진감 넘치고 흥미진진하게 경기를 관람할 수 있다. 창원시청 사격팀은 창원국제사격장을 거점으로 세계적인 명문팀으로 발돋움하기 위해 오늘도 과녁을 겨누고 있다.

“그라운드골프는 우리의 일상” 진주그라운드골프 상대클럽



그라운드골프는 1993년 우리나라에 처음 도입된 후 어르신들의 생활스포츠로 자리매김하고 있다. 진주 모덕체육공원에서 연습하고 있는 상대클럽 회원들을 만나 그라운드골프의 매력이 무엇인지 이야기를 나눴다.

지역의 건강지킴이, 상대클럽

진주시그라운드골프협회 회원인 상대클럽(회장 박재현)은 2005년 발족해서 지난 13년간 그라운드골프라는 스포츠를 통해서 동호인들의 친목과 화합을 도모하며, 지역의 건강지킴이로서의 역할을 하고 있다.

“그라운드골프는 고도의 기술을 요하지 않고 규칙도 간단하기 때문에 남녀노소 누구나 쉽게 즐길 수 있어요” 상대클럽이 창단된 2005년부터 그라운드골프를 시작했다는 박대원(83세) 원로 회원. 그는 “그라운드골프는 운동량이 적당하기 때문에 나이가 들어서도 할 수 있는 운동”이라며, “그라운드골프를 치니 건강해져 병원에도 갈일이 없어졌다”고 그라운드골프를 치켜세웠다. “그라운드골프는 지역사회에서 만남과 소통의 장이 되고 있어요.” “매월 친선대회를 개최하여 40위까

지 상품을 제공하죠~” 넉넉한 인심을 느낄 수 있는 박재현 회장. 그는 공무원을 퇴직한 후 체력 관리에 으뜸인 그라운드골프가 일상이 되고 있다고 한다. 또 상대클럽의 회원인 송순호 경남그라운드골프협회장은 “그라운드골프는 골프와 게이트볼의 장점을 고루 섞은 운동으로써 누구나 참여할 수 있는 이점이 있다”며, 또 “큰 돈 들이지 않고도 어디서든지 쉽게 할 수 있는 장점이 있다”고 그라운드골프의 매력을 자랑했다.

“상대클럽은 회원들끼리 집안 잔치까지 챙겨주며 모두가 가족 같이 지내죠. 특히 부부 회원이 절반 정도로 건강한 가정을 이루는데 크게 기여하고 있어요.” 상대클럽의 회원인 서익명 진주시그라운드골프협회장은 그라운드골프가 인생의 활력소라고 말한다.



진주의 명문 클럽, 수북이 쌓인 입상 트로피

지난 5월 19~20일 그라운드골프의 발상지 일본 돗토리현에서 ‘2018 유리하마정 국제 그라운드골프대회’가 9개국에서 240여명이 참가한 가운데 열렸다. 상대클럽은 회원 일부

가 참가해 괄목할 만한 우수한 성적을 거뒀다. 상대클럽 회원인 송순호 경남그라운드골프협회장은 전체 2위, 박대원 회원과 연원수 회원은 각각 외국국적부문 4위와 6위에 이름을 올리며 세계에 상대클럽의 위상을 널리 알렸다.

또 2018 전국생활체육대축전 그라운드골프종목에서 종합 3위를 차지하는데도 상대클럽이 큰 일조를 했다. 지난해 양산에서 열린 제28회 경남생활체육대축전 그라운드골프에서도 진주가 일반부·어르신부 모두 우승을 차지한 것은 상대클럽이 있었기에 가능했다. 이뿐 아니라 지난해 제7회 문체부장관기대회에서 상대클럽이 우승을 차지하는 등 실적을 일일이 나열하기 어려울 정도다.

박재현 회장은 우수한 성적을 내고 있는데 대해 “상대클럽은 104명으로 전국 어떤 클럽과 비교해도 회원수가 많다”며, “일반부에서 어르신부에 이르기까지 선수층이 두텁고 하루도 쉬지 않고 매일 그라운드골프를 치기 때문에 좋은 성적을 거둘 수 있다”고 그 비결을 귀띔했다.

Ground golf

100여명 회원, 모두가 가족 같은 분위기

상대클럽은 회원들끼리 집안 잔치까지 챙겨줄 정도로 모두가 가족 같이 지낸다고 한다. 부부 회원이 50여명에 이를 정도로 많은 것이 특징. 이들은 건강한 가정을 꾸리는 데에는 무엇보다 그라운드골프가 가장 중요하다고 한결같이 입을 모았다. 진주의 명문 클럽인 상대클럽은 남강클럽, 문산클럽과 함께 경남 그라운드골프의 활성화에도 크게 기여하고 있다.

그라운드골프란?

그라운드골프는 1982년 일본 돗토리현 유리하마정에서 생애스포츠의 일환으로 골프를 변형하여 개발된 스포츠다. 경기는 클럽과 볼을 소지한 경기자 4~6명이 한조를 이루어 50m, 30m, 25m, 15m를 각각 2홀씩 총 8홀로 구성하는데 골프와 달리 직경 36mm의 홀 포스트를 설치하고, 합성수지로 만든 직경 60mm, 무게 75~95g의 공을 사용한다. 경기의 방식은 골프와 같이 1번 홀에서 8번 홀까지의 2라운드 합계 최저타수 순으로 승리를 결정하는 스트로크 매치가 일반적으로 통용되고 있다.



전국 최강을 꿈꾸는 창원 명곡고 정구부



“
비록 테니스만큼 인기 있는 종목은 아니지만,
경남에서도 정구를 꾸준히 하는 선수들이
있다는 것을 알아줬으면 좋겠어요.

”

지난 12일 오후 창원 용지호수 인근에 위치한 '창원정구장'에서 훈련하던 박영웅(1학년) 군이 힘주어 말했다. 창원 명곡고등학교 정구부원인 박 군은 초등학교 3학년 때 정구를 처음 접해 올해로 7년째 운동하고 있다. 명곡고 정구부는 박 군 외에도 강시완(1학년)·구재환(1학년)·진규원(1학년) 군 등 3명이 더 있다. 이들은 지난해까지 창원사파중학교에서 정구부원으로 활동했다.

명곡고 정구부는 지난 4월 19일 창단됐다. 경남에서 유일하게 남자 고등부 정구부를 육성해왔던 진주고가 수년 전 선수수급 문제로 해체됐고, 이 때문에 또 다른 도내 유일 남자 중등부 정구부가 있는 창원사파중 선수들은 운동을 포기하거나 다른 지역으로 가야 하는 상황에 부딪혔다. 이런 어려운 사정을 알게된 명곡고의 정광규 교장과 강송근 교감, 경남교육청, 경남체육회, 창원시체육회 등은 뜻을 모아 명곡고에 정구부를 창단했다.

코치는 지난해까지 창녕군청 실업팀에서 활동했던 오성률(39) 선수가 맡았다. 그는 문경시청에서 10년, 창녕군청에서 2년 동안 선수로 뛰었다. 정구를 시작한 지는 올해로 27년. 세계정구선수권대회 단체전에 출전에 준우승을 이끈 경험이 있고, 2016년에는 충남에서 열린 전국체전에서 개인전 복식 우승, 단체전 준우승을 차지했다.

선수 4명은 지난해 회장기 전국정구대회 중등부 단체전에서 우승을 차지하는 등 빼어난 실력을 갖추고 있다.

실력은 뛰어나지만, 고등부로 올라오면서 선수가 부족해 각종 대회 단체전에 출전하지 못하고 있다. 정구는 단체전에 출전하기 위해선 최소 6명의 선수가 꾸려져야 하는데 명곡고 정구부는 2명이 모자라기 때문이다. 명곡고는 지난달 동아일보기 전국정구대회 단체전에 창단 첫 출전에 나섰지만, 선수 2명이 부족해 아쉽게 조별 리그에서 탈락하는 쓴맛을 봤다.

최소 6명에서 8명까지 선수를 보유하고 있는 다른 학교와 비교해도 대조된다. 도내에 정구를 하는 선수들이 없다보니 이런 현상이 벌어진 것이다.

최근에는 구재환 군이 훈련 중에 발목을, 진규원 군은 손목을 다쳐 훈련에 참가하지 못하는 어려움에 처했다.

비록 인원은 적지만, 개인전에는 출전할 수 있으므로 주어진 현실에서 최선을 다하자는 게 명곡고 선수단의 의지다.

명곡고 선수들은 학교를 마치고 창원정구장에 오후 5시에 모여 3시간 동안 훈련한다. 월요일부터 토요일까지 주 6일을 훈련하지만, 시간은 항상 부족하다. 강시완 군은 "운동선수니까 노는 시간보다 운동하는 시간이 많을 수밖에 없다. 이것도 적은 편이다. 정구 자체를 즐기기에 힘들지 않다"며 웃으며 말했다.

오 코치는 선수들이 지금은 나이도 적고 경험도 부족하지만, 각자 가지고 있는 재능이 있으므로 3학년이 될 때쯤이면 다른 학교 정구부와 어깨를 나란히 할 정도로 경쟁력을 충분히 갖출 것으로 믿고 있다.

오 코치는 "선수들이 아직 1학년이기 때문에 올해 전국체전에서 입상하는 것을 가장 가까운 목표로 삼고 있다. 장기적으로는 전국 최고의 고등부 정구부가 되고 싶다"면서도 "더 중요한 것은 선수들이 학생답게 자기의 꿈을 위해 최선을 다하고 모범적이고 인성이 바른 선수가 되길 바란다"고 밝혔다.



오성률 코치



‘내가 바로 한국 육상 빗발 스포츠 스타’ 육상 꿈나무 함안 대산중 김서윤

1936년 8월 9일 제11회 베를린올림픽의 마지막 공식 경기인 마라톤에서 대한민국의 체육인 손기정이 예상을 뒤엎고 우승을 차지했다.

손기정의 우승은 세계인들에게 ‘충격(?)’ 이었고 일제 강점기 당시 우리 대한민국에게는 희망이었다.

그로부터 50여 년이 흐른 1986년 서울에서 열린 제10회 아시안게임에서는 새로운 육상 선수가 배출됐다.

여자 육상 800m, 1500m, 3000m에서 우승을 차지한 임춘애. 임춘애는 한국여자선수 최초로 아시안게임에서 금메달을 획득했고 이 대회에서 3관왕을 달성한 유일한 선수로 스타반열에 올랐다.

당시 어려운 가정환경 속에서 불우하게 자란 임춘애 선수의 사연이 알려지면서 임춘애는 희망의 매신저가 됐다.

한때 ‘라면만 먹고 연습했다’ 는 이야기가 와전되면서 ‘영웅 만들기’ 비난도 받았지만 그의 업적은 아직까지 사람들의 뇌리 속에 남아있다.

이처럼 한국 육상은 세계대회에서 대한민국을 알리고 우리 국민들에게는 희망을 선사해 왔다.

하지만 현재는 비인기종목으로 전락하면서 더 이상 이렇다 할 스타도 생성되지 않고 있다.

체육의 기초종목인 육상이지만 프로스포츠에 밀리면서 투자 등이 이뤄지지 않아 선수들의 실력 또한 성장을 멈춘 상태이다.

많은 체육인들은 육상 발전과 넓게는 대한민국 스포츠 발전을 위해 기초종목인 육상에 공을 들여 차세대 육상스타를 발굴해야 된다고 목소리를 높이고 있다.

최근 열린 전국소년체육대회에서 그 희망의 시작점을 찾았다. 중학교 3학년이라고는 믿기지 않을 신체조건과 실력을 겸비한 함안 대산중학교 김서윤이 바로 그 희망이다.

키 170m의 뛰어난 체격조건에 매 대회마다 기록경신을 이어가고 있는 김서윤이 여자 육상을 이끌어 갈 차세대 기대주로 주목받고 있다.

김서윤은 제47회 전국소년체전에서 육상 200m와 400m에 출전해 2관왕을 차지했다.

특히 김서윤은 200m에서는 25.23, 400m에서는 57.26으로



우승을 차지하며 전국종별선수권대회에서 올린 자신의 최고 기록을 뛰어 넘는 등 매 대회마다 기록이 향상돼 앞으로가 더욱 기대되는 선수로 성장하고 있다.

김서윤은 “대회 당일 컨디션이 100%는 아니었다. 몸 상태가 좋지 않았는데 우승이란 값진 선물을 받아 기뻐다”라며 “금메달을 달성과 함께 기존 개인기록도 앞당겨 더욱 기뻐다”고 당시를 회상했다.

다소 늦은 중학교 1학년 때부터 본격적으로 육상에 입문한 김서윤이지만 성장세는 가파르다.

1년 동안 기본기를 탄탄하게 배우며 지난해 처음으로 소년체전 200m와 400m에 출전한 김서윤은 첫 소년체전의 부담감 때문에 제기량을 발휘하지는 못했다.

하지만 연이어 열린 전국꿈나무선수선발육상경기대회 200m와 400m에서 금메달을 목에 걸며 2관왕을 차지했다.

이어 올해 소년체전 2관왕까지 꾸준한 성적을 기록하며 육상 스타반열에 오르기 위해 힘을 쏟고 있다.

김서윤은 “매일 꾸준한 연습을 통해 기록단축에 열을 올리고 있다”며 “스타트가 다소 느린 게 약점인데 이를 보완해 앞으로는 100m에서도 좋은 결실을 얻을 수 있도록 할 것”이라고 말했다.

소년체전에서 100m에 참가하지 않은 김서윤은 다가온 추계대회에서는 100m에도 참가할 예정이다.

그는 “그동안 200m와 400m 경기에 집중했는데 추계대회에서는 100m에도 뛰다”며 “이번 추계대회에서는 금보다는 기록 경신에 초점을 두고 훈련에 매진하고 있다”고 말했다.

앞으로의 행보에 주목되는 김서윤. 그의 최종 목표는 대한민국을 대표하는 육상 선수이다.

그는 “마라톤 등 중·장거리 종목에서는 뛰어난 선수가 많았지만 여자 단거리에서 기억에 남는 선수는 많이 없다”며

“비록 열악한 환경이지만 최선의 노력으로 태극마크를 달고 세계에 한국 육상의 저력을 알리고 싶다”고 말했다.

“

200m · 400m 여자 단거리 최강자
소년체전서 2관왕...매 대회 성장
“한국 육상 저력 세계에 알릴 것”

”



여름 햇볕보다 더 뜨거웠던 배드민턴 열기

‘제6회 경상남도 어르신·여성, 제14회 청·중·장년부 생활체육 배드민턴대회’
지난 7월 6~7일 밀양서 700개 팀 1천 400여명 동호인 열전
어르신부·여성부 등 스포츠 활동 취약계층 참여 유도 ‘주목’



글 | 이하경 대학생 명예기자 (경남대 미디어커뮤니케이션학과)
사진 | 이하경 · 경남배드민턴협회

배드민턴 경기 열기는 뜨거운 여름 햇볕보다 더 뜨거웠다. 지난 7월 6~7일 이틀간 밀양에서는 ‘2018 제6회 경상남도 어르신·여성부, 제14회 청·중·장년부 생활체육 배드민턴대회’가 열렸다. 경남배드민턴협회가 주최한 이번 대회는 각 지역 클럽 단위로 남녀노소 다양한 연령층의 700개 팀, 1천 400여명의 배드민턴 동호인들이 참가했다. 특히 어르신부와 여성부에 200개 팀 400여명, 장년부에 80개 팀 160명이 참가해 여느 배드민턴 대회와 달리 눈길을 끌었다.

첫날인 6일 오전에 어르신부, 오후에 여성부 경기가 열렸고, 이튿날인 7일에는 청·중·장년부 경기가 진행됐다. 백발의 할아버지부터 젊은 20대까지 다양한 연령층의 선수를 한곳에서 볼 수 있었고, 그 열기는 올림픽 경기 못지 않았다. 여성부 경기는 모두 복식으로 치러졌고, 총 5개의 리그로 나눠 돌아가며 한 차례씩 경기를 펼쳤다.

이번 대회는 참가한 클럽 팀에서 자율적으로 심판을 맡아 진행한 모습이 이채로웠다. 밀양시배드민턴경기장 16개의 코트

에서 많은 경기가 쉴 새 없이 치러지다 보니 심판을 섭외하는 것도 쉽지 않겠다 싶었는데, 참가한 클럽에서 자율적으로 심판을 맡아 진행하고 있었다. 먼저 경기를 치른 팀 중 승리 팀의 선수가 다음 경기 심판을 맡는 방식이었다. 땀이 채 식지도 않았지만 승리의 기쁨을 만끽한 분위기 속에 심판을 맡은 선수의 모습에서는 활기가 넘쳐났다.

경기는 듀스 없이 25점 1세트로 승부를 가리는 방식이라 코트 위의 선수들이 빠른 속도로 바뀌었다. 수백 명의 선수들이 기다림에 지치지 않고 짬짬이 몸을 풀고 나서 곧장 코트로 들어가는 역동적인 분위기가 이어졌다.

또 다른 이색적인 장면은 참가한 선수들마다 손에 사진이 들려 있었다는 것. 협회 측에서 선수들에게 경기사진을 찍어 선물을 준 것이라고 한다. 승리한 선수뿐만 아니라 아쉽게 패한 선수들의 얼굴에도 흐뭇한 미소가 번졌다. 승패를 떠나 뜨거운 여름 땀 흘린 선수들에게는 또 하나의 추억을 가지고 가는 셈이었다.



Badminton

첫째 날 경기는 오전 9시부터 시작해 저녁 6시에 끝이 났다. 마지막으로 경기를 치른 여성부 D조 결승전은 ‘밀양 무안클럽’과 ‘김해 남산·챔피언클럽’이었다. 경기는 마지막 답게 화끈했다. 관중석에서는 ‘파이팅’ 응원 소리가 끊임없이 퍼졌다. 보는 이의 마음까지 즐겁게 하며 엇치락뒤치락하던 경기는 마침내 25:24 한 점차로 김해 팀이 승리를 거두었다. 우승한 김해 팀 박경수 선수와 윤경수 선수는 “너무 좋아요. 승급도 되고 배드민턴 라켓도 선물 받아 기뻐요. 오늘 하루 좋은 추억 쌓아갑니다”라며 환한 웃음을 보였다.

‘2018 제6회 경상남도 어르신·여성, 제14회 청·중·장년부 생활체육배드민턴대회’는 손에 땀을 쥐게 하며 역전에 재역전을 거듭하는 명승부를 보여준 각본 없는 드라마였다. 이번 대회는 스포츠 활동에 취약한 계층의 관심과 참여를 유도했다는 점에서 주목받고 있다. 특히 이번 대회를 성공적으로 치러냈기에 내년 대회가 더욱 기대된다.





〈2018 창원세계사격선수권대회 사격 종목 소개〉

권총경기(Pistol)	총신이 짧은 권총을 손에 쥐고 정해진 사거리에서 표적을 맞는 종목
소총경기(Rifle)	일정한 거리에서 공기소총이나 소총을 이용하여 표적을 맞는 종목
러닝타겟(Running Target, RT)	공기소총을 사용하여 입사 자세로 짧은 시간에 움직이는 표적을 맞는 종목
산탄총경기(Shotgun)	입사 자세로 공중에 방출되어 날아가는 표적을 맞는 종목

글 | 윤거일 작가(스포츠에픽 대표) 사진 | 2018창원세계사격선수권대회 조직위원회

올 여름 세계적인 스포츠이벤트가 경상 지역에서 개최된다. ‘2018 창원세계사격선수권대회(52nd ISSF World Shooting Championship Changwon 2018)’ 로 오는 8월 31일부터 9월 15일까지 16일간 경남 창원시(창원국제사격장, 진해해군 교육사령부 사격장)에서 펼쳐지는 것이다. 개최식은 9월 1일 창원실내체육관에서 ‘창원, 새로운 희망을 노래하다’ 라는 주제로 다채로운 문화공연과 공식행사로 꾸며질 예정이다.

이번 대회는 권총경기, 소총경기, 러닝타겟, 산탄총경기에서 총 60개 종목(정식종목 59개, 권장종목 1개)이 진행되며, 120여국에서 4,500여명의 참가규모가 예상된다. 특히 이번 대회에는 21명 규모의 북한선수단이 참가하기로 하면서 대회 분위가 더욱 고무될 전망이다.

국제사격연맹(International Shooting Sport Federation, ISSF)이 주관하는 ISSF 세계사격선수권대회(ISSF World Championship)는 4년마다 개최되며, 120년 역사의 권위 있는 대회로 세계 5대 글로벌 스포츠대회에 꼽히기도 한다. 이 대회에서는 올림픽 정식 종목에 한정하지 않고 모든 사격 종목이 총망라된다.

1978년 42회 서울 대회에 이어 40년 만에 한국에서 재 개최되는 글로벌 스포츠이벤트라서 더욱 뜻 깊다. 당시 서울 대회 개최는 1988년 하계올림픽 유치의 계기가 되기도 했다. 또 여전히 아시아에서 한국이 유일한 개최국인 관계로 스포츠 선진국의 위상을 드러내고 있다.

이와 함께 창원 대회에서 처음으로 올림픽 출전권(쿼터)이 부여되고 혼성 종목(공기권총, 공기소총, 트랩)이 신설된다. 때문

에 2020년 도쿄 하계올림픽 출전을 위해 역대 최대 규모의 선수단이 참가할 것으로 기대된다.

지난 2011년 국제사격연맹의 올레가리오 바스게스 라냐(멕시코) 회장이 대회 유치를 권유함에 따라 창원시는 타당성 조사 및 검토를 거쳐 본격적으로 대회 유치전에 뛰어들었다. 이후 2012년 4월 ISSF 런던 총회에서 개최지로 최종 선정되었고, 2018창원국제사격선수권대회조직위원회(위원장 이달곤) 창립, 창원국제사격장 리빌딩까지 발 빠르게 움직였다.

이제 코앞으로 다가온 2018 창원세계사격선수권대회의 슬로건은 ‘내일의 꿈을 쏘라, 창원에서 세계로!(Aim Your Dream in CHANGWON)’이며, 마스코트는 첨단 · 관광 도시인 창원의 이미지를 형상화하고 'Aim(목표, 꿈)' 과 ‘怡(이 – 기쁨)’ 가 결합된 에이미(Aimy)를 선보였다. 2018창원국제사격선수권대회조직위원회는 국내 · 외 주요 행사에 참가하여 홍보 부스를 운영하고, 다양한 이벤트를 마련하여 대회 개최를 알려왔다. 또 대회 공식 홈페이지와 소품물을 통해 결선 경기 입장권(본선 경기 입장은 무료), 대회 기념품 판매를 시작했다.

이번 대회 개최를 통해 창원뿐 아니라 경남 지역의 경제 · 관광 활성화 기반 마련, 인프라 확충, 스포츠로서 사격의 저변 확대, 시민의식 강화와 화합 도모와 스포츠 선진국 국가 브랜드 향상 등의 효과를 기대하고 있다. 국제사격연맹과 함께 북한 선수단을 초청하고 참가를 성사시키려는 노력을 통해 화합과 평화의 대회, 개최지로 큰 관심을 모으기도 했다.

세계 최고 수준의 창원국제사격장

2018 창원세계사격선수권대회가 개최되는 창원국제사격장은 지난 2013년 7월 리빌딩 기본계획이 수립되었고, 2016년 3월에 350억 원 가량 투입된 대규모 리빌딩 공사에 들어가 2018년 3월에 새롭게 개장한 만큼 확연히 달라진 모습이었다.

이에 창원시는 지난 4월 사전대회 성격의 ‘2018 ISSF 창원 월드컵사격대회’ 를 개최하고, 전반적인 대회 운영능력과 국제심판 · 경기운영요원 양성, 자원봉사자 운영 등을 통해 사전점검에 나섰다. ISSF 월드컵사격대회 역시 권위 있는 국제대회로 많은 외국 선수단 및 관계자가 경남 창원을 방문했다. 또한, 모든 참가자가 대회 운영, 시설수준, 숙소 및 수송에서 큰 만족감을 나타내며 호평했다고 한다.



특히, 창원국제사격장의 위치와 시설 수준은 세계 최고 수준이라는 극찬을 받았다. 위치의 경우 외국의 사격장이 도심에서 벗어난 곳에 자리 잡고 있기에 접근성에서 아쉬운 부분이 있는 반면, 창원국제사격장은 세계 최초의 ‘도심형 국제사격장’으로 이용이 편하기 때문이다.

창원국제사격장은 시설 면에서도 ‘최첨단 종합 국제사격장’으로 각광받고 있다. 주요 시설로는 10m 100사대, 25m 70사대, 50m 80사대, 산탄 6면, 10mRT 5사대, 50mRT 2사대, 관광사격장(화약권총, 공기총, 스크린사격) 1동 등을 최신식으로 보유하고 있다. 300m 경기는 진해해군사격장(40사대)에서 개최되지만, 공기소총 사격과 중거리 달리기를 결합한 타겟스프린트 등 거의 모든 사격 종목을 소화할 수 있는 규모를 자랑한다.

이와 함께 전자표적 시스템, 선수 동선 최소화, 다양한 편의 시설, 무료 Wi-Fi 제공 등이 장점이다. 일반 관람객도 사격을 체험할 수 있는 관광사격장과 사격박물관도 조성되어 있다. 관광사격장에는 새롭게 스크린 영상사격이 도입되면서 한층 실감나는 사격 체험이 가능해졌다.

클레이 사격, 레이저 공기총 사격, 소총/권총 사격 등은 넓은 스크린과 생생한 Full 3D 콘텐츠와 사운드 시스템, 실감형 총기가 최상의 사격 체험을 하게 해준다. 특히, 스크린 사격의 총기는 실제와 유사한 모양, 무게, 진동 등으로 마치 선수가

된 것 같은 특별한 기분도 만끽할 수 있다.

사격의 매력은 남녀노소 구분 없이 누구나 쉽게 참여·경쟁할 수 있으며, 스트레스 해소에 제격이라는 점이다. 그리고 창원국제사격장의 좋은 환경에 힘입어 가족 소풍, 연인 데이트, 동호회 및 직장 야유회 공간으로 인기를 끌고 있다. 취재차 방문했던 날에도 함께 사격 체험에 여념 없던 연인과 푸짐한 먹거리를 안고 방문한 단체를 볼 수 있었다. 지인들과 함께 족석에서 사격 대회를 열어도 즐거운 시간이 될듯하다.

창원시는 시민과 관광객을 위해 창원국제사격장을 상시 운영하며, 적극 개방할 예정이다. 또한, 2019 ISSF 창원월드컵사격대회 개최, 2020 도쿄 하계올림픽 훈련캠프, 연 3만 명 수준의 국내 전지훈련장 활용 및 국내외 사격대회 유치, 사격관광 산업화 등 다양한 사격 이벤트를 유치·개최하는 방안에도 활용할 예정이다.

2018 창원세계사격선수권 대회를 즐기는 방법

평상시에도 창원국제사격장에서 사격을 즐길 수 있지만 이왕이면 2018 창원세계사격선수권대회 기간에 맞춰 방문하면 일석이조일 것이다. 사격 종목과 대회 역사와 같은 소소한 정보를 알고 가는 것도 즐기는데 도움이 된다.

사격은 6세기경 유럽에서 스포츠로 자리 잡기 시작했고, 1907년 국제사격연맹이 창설된 것이 정식 종목화의 결정적

인 계기가 되었다. 세계사격선수권대회는 1897년 프랑스 리옹 대회부터 시작되었는데 유럽 42회, 아메리카 7회, 아프리카 1회, 아시아 1회 개최가 이뤄졌고, 우승은 스위스가 19회로 최다우승 기록을 보유하고 있다. 기록에서 알 수 있듯이 사격은 유럽의 대표적인 인기 종목이다. 하지만 최근까지 러시아(9회)와 미국(8회)이 선두를 탈환하며 세계사격에서 강세를 보였다. 그 가운데 중국이 직전 대회에서 3연속 우승을 차지하며 아시아도 신흥강호로 떠올랐다.

창원 대회에서는 어떤 나라와 선수가 우승을 차지할지 궁금하게 만든다. 특히, 주목할 한국 선수로는 올림픽 역사상 최초로 50m 권총 종목 3연패를 달성한 진종오, 런던 하계올림픽 여자 25m 권총 금메달리스트 김장미, 리우 하계올림픽 50m 소총복사 은메달에 빛나는 김종현, ‘포스트 진종오’를 꿈꾸는 유망주 김청용, 2018 창원월드컵사격대회 25m 속사권총 세계신기록 김준홍 등이 있지만, 구슬땀을 흘려가며 열심히 훈련 중인 모든 한국 선수들이 맹활약하길 기대해본다.

한국 사격 대표팀은 50m 권총(남), 50m 소총복사(남), 10m 공기권총(남), 속사권총(남), 25m 권총(여), 10m 공기소총(혼성팀), 10m 공기권총(혼성팀) 등에서 금메달 7개 이상, 상위 10위권 진입을 목표로 삼고 있다.

뛰어난 실력 못지않게 독특한 이력이나 스타성으로 눈길을 끄는 선수들도 있다. 3대째 사격 선수로 활약 중인 창원시청 소속의 조용성(남자 스키트)과 그의 배우자이자 국가대표인 창원시청 김민지(여자 스키트), 올림픽 6회 연속 메달리스트인 미국의 ‘사격여제’ 킴벌리 로드(여자 스키트), 베트남 스포츠 역사상 최초의 올림픽 금메달리스트인 호앙쑤안빈(남자 공기권총), 중국의 ‘사격 신성’ 양하오란(남자 공기소총), 러시아 사격의 ‘간판스타’ 세르게이 카멘스키(남자 속사권총), 아랍에미리트연합의 ‘두바이 왕자’ 사이드 알 막툼(남자 스키트), 국제올림픽위원회(IOC) 선수위원인 슬로바키아의 단카 바르테코바(여자 스키트) 등이 대표적이다.

일반인 체험사격장인 관광사격장에서는 다양한 사격 종목을 경험할 수 있다. 산탄총, 권총, 공기총 사격을 비롯하여 레이저 및 스크린 사격도 이용할 수 있다. 이용료는 개인, 단체, 회원과 실탄수에 따라 달라진다. 스크린 사격의 경우 소총/권총 180발에 3천원(1인)/5천원(2인)이며, 클레이는 1게임당 5천원이다. 보기만 해서는 정적인 사격의 묘미를 제대로 알기 어렵다. 직접 체험해보면 사격 특유의 긴장감과 짜릿함을 깨달을 수 있을 것이다.

창원국제사격장에서 열리는 경기 관람을 포함하여 경기장 밖의 다양한 명소와 체험을 함께 누리는 ‘스포츠관광’은 어떨까? 창원시는 ‘2018 창원 방문의 해’를 선언하고 1,500만 명의 관광객 유치를 목표로 야심차게 준비를 해왔다.

창원국제사격장에 방문 후 창원솔라타워, 진해해양공원, 저도연륙교(스카이워크), 창동예술촌/부림창작공예촌, 용지호수공원 무빙보트, 세계 술 전시관, 마금산온천, 마산 시푸드 스트리트, 전통시장 등 다양한 명소도 돌아볼 수 있을 것이다. 또한, 프로야구(마산야구장)나 프로축구(창원축구센터), 해양스포츠(마산/진해 해양레포츠센터)를 같이 즐기는 방법도 있다. 창원시티투어버스와 누비자 공공자전거를 이용한 자유여행, 마산어시장축제와 K-POP 월드 페스티벌 등 지역 축제 여행도 연계 가능하다.

2018창원국제사격선수권대회조직위원회의 한 관계자는 “우리나라 선수들이 자기 기량을 100% 이상 발휘하여 좋은 결과를 이루고, 경남 창원시가 세계인들이 주목하는 국제도시로 격상할 수 있도록 경남도민, 창원시민의 꾸준한 성원과 관심 부탁드립니다. 성공적인 대회 개최를 위해 끝까지 최선을 다 하겠다”고 말했다. 충분히 기대해도 좋다. 이번 가을에는 사격과 함께 스포츠관광을 즐겨보자!

〈이용안내〉

- 2018 창원세계사격선수권대회 055-225-7221 / www.changwon2018.com
- 창원국제사격장 055-712-0725 / www.cwsisul.or.kr

지리산 청학동, 선조들의 유람 흔적이 고스란히 간직된 곳

걷기와 산악자전거 동호인들이
즐거 찾은 하동 지리산둘레길



하동 지역 '지리산둘레길'은 크게 지리산을 바라보는 길과 섬진강을 바라보며 걷는 길로 나뉜다. 이곳은 자연과 더불어 살아가는 옛 마을들이 여전히 구석구석 자리를 잡고 있다. 언젠가 떠났던 그 고향을 떠 올리게 된다. 자연을 보고, 세상을 보고, 비로소 사람을 알게 된다는 남명선생의 지리산 유람록에 딱 어울리는 곳이다. 지리산둘레길이나 인근에 임도가 잘 발달되

어 있어 산악자전거를 타는 이들이 산청으로 넘어가는 59번 국도, 공항마을에서 양이터 하동호를 지나 악양으로 이어지는 배틀재 마을길과 임도는 산악자전거를 타는 이들에게 심신을 달래주기에 안성맞춤이다. 철따라 변하는 산천의 모습 오르고 내리고를 반복하지만 늘 다른 경관이 펼쳐지니 가쁜 숨이지만 마음이 설렌다.

지리산둘레길이 산청을 지나 하동으로 넘는 곳 덕산 ~ 위태 구간은 덕산 남명 선생의 유적지가 잘 보존되어 있다. 그리고 지리산에 들어 지리산을 닮으려 했던 선생의 울곧은 기상을 느낄 수 있다. 중태마을을 지나 하동 경계지역인 중태재에 오르기까지 마을 안길 확포장 공사를 하고 있다. 가뜩이나 포장길을 많이 걷는 사람들이 불편을 느끼는 곳인데 이참에 갖

길에 사람이 걷는 길이 생기길 간절히 바란다. 중태재로 오르는 길은 숲길이고 갈치재로 가는 길을 임도이다. 산악자전거 타는 이들은 갈치재를 넘나든다. 아주 가까이 천왕봉이 보이고 지리산 자락이 펼쳐진다. 중태재, 하동 위태사람들이 부르는 이름이다. 산청 사람들은 이곳을 위태재로 부른다. 상대 마을 이름을 불러 고개 이름으로 부쳤으니 애뜻하고 살갑다. 제



잇속만 생각하며 사는 세상 같지만 우린 늘 제 이웃을 가까이 두고 살았다. 위태~하동호 구간은 한국등산트레킹지원 센터(산림청 산하 전국 숲길과 등산 레저 활동을 지원하는 특수법인)의 아름다운 숲길로 지정된 적이 있을 만큼 숲길, 임도, 마을길이 시시때때 요술을 부리며 사람들을 반긴다. 위태마을에서 공항마을로 이어지는 길에는 지리산

에서 유일한 상수리 당산나무를 만날 수 있고, 소나무 숲길이 이어지고, 지리산의 명당으로 알려진 오대사지(백궁선원)가 호젓함을 준다. 위태마을, 공항마을, 양이터 마을, 지리산 자락에 펼쳐진 마을은 늘 따뜻한 온기로 길손들의 마음을 다독인다. 마을, 가만히 불러보면 고향이 뭉클 살아난다. 먹고 살기위해 고향을 등지고 바쁜 도시생활에 지친 사람들이 들여다보는 지리산 마을은 고향이다.



대나무 숲이 유난히 많은 곳
섬진강과 낙동강이 나누는
양이터재

지리산둘레를 돌다보면 5개 시군 지역 특징을 알 수 있다. 언어, 생활습관은 당연하고 자연도 조금씩 다르다. 섬진강 수계권인 구례와 하동에는 대나무 숲이 많다. 시누대, 왕대, 조릿대가 제각기 뽐낸다. 한 때 대나무는 요긴한 생활품이었다. 집을 지을 때 벽을 만드는 기본 뼈대로 사용되었고, 갈퀴와 도리깨 등 농기구, 대바구니와 대나무 공예 소재로 그 쓰임이 많았다. 플라스틱이 나오기 전 대나무는 우리 생활에서 밀렸다. 하동호 ~ 위태 대숲길 옆에는 물이 흐른다. 물소리를 들으면 길을 걷는다. 물은 하늘에서 떨어지면서 개울이 되고 강과 바다가 된다. 낙남정맥과 만나는 양이

터재는 분수령이다. 공항마을 쪽으로 떨어진 물은 낙동강이 되고 하동호 쪽으로 떨어진 물은 섬진강이 되어 다시 남해바다에서 만날 것이다. 영신봉에서 김해 쪽으로 이어지는 낙남정맥 등산로에는 리본이 빼곡하다. 흔적을 남기고 싶은 열망은 이해하지만 과하다 싶다. 마음 한 자락 깊이 추억만 남겼으면 한다. 이 땅은 우리 미래 아이들에게 물려줘야 한다. 있는 그대로... 양이터, 사람들이 그 고개의 유래를 알면 실소한다. 양이터마을이 있는데 처음에 양씨와 이씨 성을 가진 사람이 자리를 잡아 붙여졌고 그 마을을 오가는 길이니 양이터재가 되었다.



숲속 호수 하동호

하동호를 잇는 순환
산책길 따라
자전거 타는 도로

양이터를 지나 길은 두 갈래로 나뉜다. 임도를 따라 하동호까지 이어지는 길과 숲속으로 걷는 길이 있다. 지리산둘레길은 숲속 길. 그 길을 따라 피는 꽃이며 나무들이 모두 사연을 지닌 듯 정겹다. 대숲길을 따라 걷다보면 무협지의 한 장면이나, 동화 속에 나오는 임금귀는 당나귀가 떠오른다. 걷는다는 것은 스스로를 채우는 일이다. 이 길에서 저마다 이야기를 간직하길 바래본다.

임도를 따라 걷다보면 확 트인 공간으로 호수가 들어온다. 하동호, 수리안전담이라 했던가! 농업용수를 위해 만들어진 댐이다. 호수가 산을 품고 있다. 한 때 저 물 속에 마을이 있었다. 가끔 하동호에 물이 없을 때 수몰민들이 물끄러미 숨 속에 잠긴 추억을 더듬는다. 하동군에서는 하동호 주변에 걷는 길을 만들어가고 있다. 자전거 동호인 사람들은 호수를 잇는 도로를 따라 자전거를 삼삼오오 타고 있다. 다양한 사람들이 다양한 취미 활동을 한다. 저마다 제가 좋아하는 일을 하면서 행복해하는 모습만으로 정겨운 세상이다.

하동호에서 시간이 된다면 대중교통을 이용해 청암면에 있는 청학동을 둘러보고 가도 좋다. 이왕에 지리산에 들었으니 청학동에서 하룻밤 머물며 자신을 돌아보는 시간을 가져보자. 청학동에서 삼신봉으로 이어지는 등산로가 있으니 다음날은 삼신봉에 올라 지리산 주능선을 마음에 담아가는 것 또한 추억일 것이다. 혹 자전거 매니아라면 논골과 악양을 잇는 배틀재를 임도로 산악자전거 여행을 해도 좋다. 오르고 내리는 길을 따라 산악자전거를 삼삼오오 타는 이들을 종종 보면서 내리막에서는 짜릿한 속도감을 느낄 것이고, 오르막에서는 자신의 한계에 도전하는 모습을 목격한다.





제57회 경상남도민체육대회 포토갤러리 Photo Gallery



개회식 기수단 입장 장면



시군선수단 입장장면



남해군 선수단이 개회식에서 입장상을 수상했다.
입장상 트로피를 받은 남해군체육회
최종철 사무국장



육상 10km 로드경기



개회식에서 성화를
점화하고 있는 최종 주자
(진주시청 소속 조정
국가대표 김동용 선수와
2018평창동계올림픽
프리스타일 스키 국가대표 이미현 선수)

축구경기



드론으로 촬영한 개회식
식후공연 장면



롤러경기



배구경기



역도경기



육상 트랙경기



농구경기



수영경기



탁구경기



2018 전국생활체육대축전



개회식 장면



경남선수단 본부임원이 개회식에 앞서
기념촬영을 하고 있다.



'스포츠크로 행복한 경상남도'를 홍보하며 입장하는 경남선수단



국학기공에 출전한 경남선수단



육상 400m계주 1위를 차지한
최현식, 김권순, 임외호, 송남중 선수 (좌측부터)



축구 실버부에 출전한 양산60클럽

배구경기(여자부)에서 세종시와
경기를 펼치고 있는 경남선수단





제47회 전국소년체육대회



마산동중 박영준 투수가 힘차게
공을 던지고 있다.



롤러경기 장면



배드민턴경기 장면



사격 10m공기권총에 출전한 창원 봉림중
정윤규(가운데)가 과녁을 겨누고 있다.



통영중앙중 장재민 선수가 철인3종 경기를 하고 있다.



마산삼진중 김근현 선수가 역도 인상94kg급에서 바벨
을 들어 올리고 있다. 김 선수는 인상 동메달, 용상 금메
달을 획득하여 합계 동메달을 차지했다.



탁구경기(여자초등부)를 펼치고 있는
경남선발팀



도마(뒹들)에서 동메달을 차지한 북면초 이영서가
체조 마루경기에서 멋진 기술을 선보이고 있다.

포토갤러리



2018 한화회장배 전국사격대회에서 경남체고 장미련이 여고부 25m 권총 본선에서 완사 285점, 급사 285점 총점 570점으로 1위를 한 후 결선에서 36점으로 주니어타이기록을 작성하며 금메달을 목에 걸었다.



경남대 야구부 중심타선 황성빈(3학년)이 2018 KUSF 대학야구 U-리그에서 타격을 준비하고 있다.



경남 씨름선수단이 지난 6월 28일 부터 7일간 제주 한림체육관에서 열린 제32회 전국시도대항 장사씨름대회에서 종합우승을 차지했다.

경남체고는 2018학년도 2분기 전국체육고등학교 학교장 협의회를 지난 6월 14일부터 15일까지 개최했다.



경남체육회 카누팀(감독 임용훈)이 제35회 회장배 전국카누경기대회(4.19~4.23)에서 종합우승을 차지하고 기념촬영을 하고 있다. 김국주, 이순자 선수는 제18회 자카르타-팔렘방 아시안게임 국가대표로 출전한다.

경상남도펜싱협회는 지난 6월 18일 진주 평거동에서 사무실 개소 및 현판식을 가졌다.





자카르타-팔렘방 아시안게임 대비 진천선수촌에서 훈련에 매진하고 있는 우수 국가대표 5인방. 좌측부터 김우정(장유태극무술관), 조성현(경남체육회), 고철진 코치(영산대 감독), 윤동해와 서희성(경남체육회)



전남 해남에서 열린 제29회 문화체육관광부장관기 전국근대5종경기대회(5.31~6.5)에서 경남체육회 근대5종팀이 여자부 4종, 5종, 릴레이 1위, 남자부 단체3위를 차지했다.



제66회 전국남자역도대회(6.21~6.26)에서 경남체고 1학년 구성모가 62kg급에서 인상(103kg), 용상(128kg), 합계(231kg)에서 종합 1위를 차지했다.



지난 6월 17일 마산실내체육관에서 열린 '제19회 경남회장기 생활체육 태권대회'에서 초등부 참가자가 겨루기를 하고 있다.



제18회 자카르타-팔렘방 아시안게임 국가대표로 선발된 경남체육회 박선주가 제29회 회장기 세팍타크로대회(5.24~5.28) 레구경기에서 부산환경공단을 상대로 시저스킵을 하고 있다.



제21회 경남도지사기 생활체육 탁구대회에 참가한 주현수(통영시탁구협회장) 선수가 드라이브 공격을 하고 있다.

지난 6월 20일 김해시청 대회실에서 열린 '제29회 경상남도생활체육대축전 관계실무자 회의'에서 성공적인 대회 개최를 위한 의견을 나눴다.



제23회 무학기 전국고등학교 축구대회가 지난 6월 2일부터 13일까지 고성군 스포스타운 및 거류체육공원 일원에서 개최됐다.



창원대학교 용수현(체육학과 1학년) 선수가 전북 군산 월명체육관에서 열린 제34회 대통령기 전국시도 탁구대회(7.3~7.9)에서 백핸드 드라이브 공격을 하고 있다. 이번 대회에서 용 선수는 개인단식 우승을 차지했다.



위험한 혈관 속 지방, 고지혈증의 증상 및 예방법

나이가 들수록 우리 몸에서는 다양한 건강 적신호가 켜집니다. 특히 60대 이상이 되면 당뇨병, 고혈압, 고지혈증과 같은 성인병을 조심해야 하는데요. 고지혈증, 고혈압과 같은 성인병에 걸리면 다시 건강한 상태로 회복되기 힘들고, 방치하면 위험한 중증혈관질환을 일으킬 수 있기 때문에 증상이 나타나기 전에 건강한 식습관을 기르고, 운동을 하여 예방하는 것이 최우선입니다. 현대인이라면 누구나 조심해야 할 고지혈증의 증상과 예방법에 대해 알아보도록 하겠습니다.

▶ 고지혈증이란?

고지혈증은 필요 이상으로 많은 지방성분 물질이 혈관 벽에 쌓여서 염증을 일으키고 그 결과 심혈관계 질환을 일으키는 증상입니다. 경미한 동맥경화로 혈관의 일부분만 좁아져 있을 때는 증세가 없지만, 중증으로 진행되어 합병증이 발생하면 머리혈관이 막혀 뇌졸중으로 반신마비가 오거나, 다리혈관이 막혀 말초동맥폐쇄질환 등이 걸릴 위험이 있습니다.

▶ 고지혈증의 원인은 무엇인가?

기름기가 많은 육류와 명란 같은 알 종류, 새우, 오징어, 달걀 노른자 등 콜레스테롤이 많은 식습관과 작은 음주는 고지혈증의 원인이 됩니다. 중성지방혈증을 높이기 때문인데요. 생활습관에 특별한 원인이 없어도 고지혈증이 나타났다면 유전적인 원인일 수 있습니다. 몸 속에서 콜레스테롤을 얼마나 많이 만들고 혈액 내에서 제거하는 가는 유전적으로 결정되기 때문이죠. 또한 당뇨, 갑상선기능저하증, 신증후군 등과 같은 신장질환에 걸리면 에너지대사에 문제가 발생해 고지혈증을 동반할 수 있습니다.



▶ 고지혈증의 증상은?

주로 혈관 내에 지방 찌꺼기가 끼며 혈관이 좁아지는 동맥경화를 유발하는데요. 경미한 동맥경화는 증세가 거의 없지만, 증세를 느낀다면 이미 합병증이 발생했기 때문입니다. 머리 혈관이 막히면 뇌졸중으로 반신마비가 다리혈관이 막히면 말초동맥폐쇄질환이 걸릴 수 있으며, 심장혈관이 막히면 생명이 위험해지는데요. 때문에 증세가 없더라도 주기적인 혈액 검사를 해 고지혈증 여부를 확인해야 합니다.

▶ 고지혈증 예방하려면?



1. 식이섬유가 풍부한 식품 섭취하기

기름진 음식을 피하고 콜레스테롤을 낮추는 곡물류, 야채와 과일, 콩 등 식이섬유가 풍부한 음식의 섭취량을 늘려주세요. 완두콩, 땅콩, 표고버섯, 고구마 등의 음식을 섭취하면 나쁜 콜레스테롤을 밖으로 배출시키는 효과가 있습니다.

2. 술 멀리하기

술은 간에서 지방합성을 촉진시켜 고지혈증과 동맥경화증, 간질환을 일으킬 수 있어요. 고칼로리 안주 역시 중성지방을 높이는 원인이 되기에 술을 멀리해야 한다.

3. 금연하기

담배의 니코틴 등 유해성분이 좋은 콜레스테롤 수치를 감소시켜 동맥경화를 유발할 수 있어요. 담배는 반드시 끊어야만 건강을 유지할 수 있습니다.

4. 유산소 운동하기

규칙적인 운동은 체지방 감소와 혈압을 낮춰주어 고지혈증 예방에 좋은데요. 가벼운 조깅, 속보, 수영, 자전거타기 등 유산소 운동으로 중성지방 수치가 감소됩니다. 일주일에 5일 이상, 하루에 30분 이상 운동을 하는 것이 좋으며, 보통 보다 약간 힘들다는 느낌으로 운동해야 효과가 있다.

5. 근육 운동하기

근육 운동을 권유 받았다면 1주일에 2회 복근운동, 스쿼트, 클랭크 등 운동을 꾸준히 해주세요. 너무 무리한 운동은 급사나 실신의 위험이 있어 반드시 의사와 상담을 하는 것이 좋습니다. 주로 나이드는 사람에게서 고지혈증이 나타나지만 최근에는 젊은 층에서도 고지혈증이 증가하는 추세인데요. 서구화된 식습관이나 운동부족 때문에 콜레스테롤 수치가 높게 나타나는 등 고지혈증 위험군의 폭이 넓어지고 있습니다.



출처 | 보건복지부

2018창원 세계사격선수권대회

52ND ISSF WORLD CHAMPIONSHIP

CHANGWON 2018

2018. 8. 31-9. 15

창원국제사격장

대 회 명 2018창원세계사격선수권대회
참가규모 120여개국 4,500여명
경기종목 60개 종목 (정식종목 59개, 권장종목 1개)
주 최 국제사격연맹 (ISSF)
개 최 대한사격연맹, 창원시
주 관 2018창원세계사격선수권대회조직위원회

