

Sports T330

일주일에 세번 이상, 하루 30분 운동 | 2013.08 Vol.177

Sports ; Communication
& Harmony

생활체육은 소통이다.



08

August 2013. Vol 177

SPORTS 7330

The magazine of sport for all

등록번호 문화라-09823 발행일 2013년 8월 1일(월간 비매품 통권 177호)
발행인 서상기 발행처 국민생활체육회 홍보마케팅부(02-2152-7365)
편집자문위원 김경호(한국체육기자연맹 회장), 김창국(한국사회체육학회 회장)
양재근(서울과학기술대 스포츠과학과 교수), 채재성(동국대 체육학과 교수)
편집·취재 이병진, 윤경호, 이은혜, 황아삭, 강동화
기획·인쇄 천일 02-2265-6666

- 본지는 한국도서집지윤리위원회의 집지 윤리강령을 준수합니다.
- 본지는 국민생활체육회 홈페이지(www.sportal.or.kr)를 통해서도 보실 수 있습니다.
- 본지는 국민생활체육진흥기금을 지원받아 발행하고 있습니다.



Contents

Sport for all

이야기속으로	배드민턴, 그 이상의 행복 / 홍경수	04
	배스볼! 구인회 / 여태천	06
	삼복더위 수영장외 새벽 풍경 / 채 준	08
나의 스포츠 7330	나는 자전거에서 인생을 배운다 / 이정영	10
기획 특집	무더위는 운동으로 돌파하라!	12

Health

Zoom in	충청남도생활체육회	20
	국민생활체육 전국수영연합회	24
현장스케치	마음까지 가벼워지는 탁구 / 북서울농협 탁구교실	26
인터뷰	생활체육 홍보대사 릴레이 인터뷰 / 양준혁	30
찾아슈	찾아슈 & 회원단체 소식	32

Happy

길 위에 서다	다도해 명품마을 영산도 / 유인근	38
세계문화여행	별들의 도시 홍콩 / 류혜숙	40
생활 레시피	새로운 휴가 문화, 오토캠핑장이 뜬다!	44
문화공감	Movie · Book · Events	46

Harmony

이달의 맛	보랏빛 건강혁명 '가지'	48
감성특목	아버지라는 선물 / 황양용	50
포토에세이	독자참여 포토에세이	51
독자광장	퀴즈 & 독자의 소리	52

하루 종일 학생들을 가르치고 연구에 몰두하다가 저녁 8시가 되면 체육관에 모이는 배드민턴 동아리는 끊을 수 없는 마약과도 같은 중독성이 있다. 함께 땀을 뻘뻘 흘리며 셔틀콧을 넘기다보면 더 이상 몰입될 수 없을 만큼 흥뻐 빠져든다.

배드민턴, 그 이상의 행복

15년 여를 방송사 PD로 일하는 동안 규칙적인 운동을 하지 못했다. 항상 새로운 기획안을 떠올려야 하고, 언제 갑자기 특집 방송을 만들어야 할 지 모르니까 라고 핑계를 댔지만, 천성이 게을렀기 때문이다. 고작 운동이라고는 회사 헬스클럽에서 아령이나 들고, 러닝머신 위를 걸었을 뿐이었다. 방송사를 그만 두고 대학교에 가지마자 시작한 것이 배드민턴이었다. 방송사 있을 때보다 시간적 여유가 생겼고, 이 몸 상태로 남은 삶을 살 수 없다는 자각도 한몫했다.

홍경수 (순천향대 미디어콘텐츠학과 교수, 전 KBS PD)



배드민턴 알보다가 근육파열...부득불 휴강

초등학교 때 집 앞 신작로에서 해 봤던 기억 때문인지, 배드민턴을 쉬운 운동으로 생각했다. 운동 시작하고 한 달쯤 되었을까? 운동하는 도중에 갑자기 '핑'하는 소리와 함께 오른쪽 종아리에 심한 경련이 일어났다. 선배 교수들은 아마 근육이 파열된 것 같다고 진단해 주었다. 오랫동안 운동을 하지 않아서 근육의 유연성이 현저히 떨어져서 그렇다는 것이다.

절뚝거리며 충남 아산의 학교에서 KTX를 타고 서울 집까지 귀가했으나, 문제는 다음날 경주에서 열린 학술대회 발제였다. 정형외과 의사인 손위 처남이 보내준 목발을 짚고 간신히 학술대회에 참석했다. 만나는 교수들마다 어찌된 일이나고 안부를 물었다. 배드민턴을 치다가 근육 파열됐다는 말에 교수들은 하나같이 배드민턴이 격한 운동이라는 반응을 보였다.

학회가 끝나고 2주 동안 움직이기 어려워서 부득불 휴강했고, 그동안 미뤘던 책을 한권 쓸 수 있었다. 책 머리에 부러진 제비다리가 복을 불러온 흥부전을 빌어 배드민턴 덕분에 책을 쓰게 됐다고 적었다.

1년이 지나자 새로 학교에 들어온 교수들이 배드민턴 동아리에 들어왔다. 아마 4월 어느 날이었을 것이다. 운동하는 도중 한 교수가 '핑'하며 주저앉았다. 얼마 있다가 다른 교수 역시 통증을 호소하며 종아리를 쥐었다.

해마다 봄이 오면 체육관에는 '핑'핑'소리가 울린다. 흡사 기타 줄이 끊어지면서 내는 소리 같다. "이 소리는 수십 년 동안 운동을 게을리 한 교수들이 격한 배드민턴을 시작하다가 종아리 근육이 파열되는 소리입니다. 봄이 오는 소리입니다"라는 내레이션이 들릴 듯하다.

운동 후 온천을 하며 피로를 씻을 때의 기쁨

하루 종일 학생들을 가르치고 연구에 몰두하다가 저녁 8시가 되면 체육관에 모이는 배드민턴 동아리는 끊을 수 없는 마약과도 같은 중독성이 있다. 함께 땀을 뻘뻘 흘리며 셔틀콧을 넘기다보면 더 이상 몰입될 수 없을 만큼 흥뻐 빠져든다.

더군다나 온양온천과 도고온천 중간 지점에 자리한 학교의 위치 덕분에 운동 후 늦은 밤 온천을 하며 피로를 씻을 때의 기쁨이 란! 원래 온천을 좋아했지만, 배드민턴을 마치고 탕에 들어갈 때 느끼는 상쾌함과 시원함은 다른 무엇과도 바꿀 수 없는 꿀맛이다. 게다가 게스트 룸에서 잠을 잔 뒤에 새벽에 일찍 일어나 노천탕에 몸을 담그면 지난밤의 피로가 완전히 사라진다. 그래서 학교일이 힘들 때는 항상 배드민턴과 온천을 떠올리며 힘을 낼 수 있었다.

어느덧 배드민턴을 시작한지 3년을 넘겼다. 아직도 동아리에서는 하위권을 차지하지만, 나름대로 배드민턴을 치는 맛을 알게 됐다고 자부하고 있다. 교내 대회 마이너리그에서 우승을 두 번이나 했기 때문이다.

올해 6월 21일 드디어 전국교수배드민턴 대회에 참가했다. 전국의 대학교수들이 이렇게 많이 배드민턴을 치고 있는지 놀랐으며, 더군다나 실력이 만만치 않다는 데서 다시 놀랐다. 리그전으로 3계임을 치르게 되어있었기에 잔뜩 긴장하며 첫 경기를 마쳤다. 역시 1패. 두 번째 경기는 좀 더 자신감을 가지고 경기를 리드했다. 잘하면 이길 수도 있을 것 같았다. 하지만 경기 중반에 왼쪽 종아리에서 '핑'소리가 났다. 지난 번 근육파열보다는 약한 듯 해서 꼭 참고 경기를 마쳤다. 내색은 하지 않았지만, 상대 선수들도 부상을 감지한 듯했다. 결국 2패를 하고, 세 번째 경기에는 기권하고 말았다.

실력이 제대로 늘지 않아 아쉽긴 하지만, 배드민턴은 교수생활의 친근한 동반자가 되고 있다. 게다가 배드민턴 후의 온천이라니... 특급호텔의 헬스클럽이 전혀 부럽지 않다. 이러한 삶에 감사하며 오늘도 하이 클리어를 외친다.

굴러오는 볼은 알을 까고 플라이 볼은 잡을 수 없으니 게임에서 이긴다는 것은 하늘의 별따기와 같았다.
구인회는 거의 대부분의 경기에서 져왔고, 앞으로도 그럴 가능성이 높다.
하지만 지금은 당당하게 사회인 야구리그에 가입하여 가끔 멋진 승리를 이뤄내기도 한다.

baseball 베이스볼! 구인회

우리는 우스갯소리로 가장 싫어하는 오렌지 주스는 '콜드'고, 싫어하는 게임은 '콜드게임'이라고 말한다.
우리는 야구밖에 모르지만 전날 마신 술 핑계로 늦게 온 동료를 위해 자진해서 교체를 신청할 만큼 야구를 정말 사랑한다.
문인야구단 구인회에는 최남선 같은 구단주도 김동인 같은 감독도 없다. 대신 야구를 즐길 줄 아는 많은 선수들이 있다.
그들은 헛스윙을 해도, 안타를 맞아도 굴하지 않는다. 그들은 오늘도 열심히 그라운드를 뛰어다닌다.

여태천 (시인 · 동덕여대 국어국문학과 교수)



근대문학에 등장한 야구...최남선, 김동인의 야구론

나는 여자대학교에서 학생들에게 현대시를 가르치고 있다. 여자대학교라서 그런지 여자교수들이 생각보다 많다. 임용되고 일 년쯤 후의 일이다. 다른 전공의 여러 교수들과 함께 저녁을 먹을 일이 있었다. 전공에 대한 소개 끝에 시를 쓴다고 소개했더니 다들 존경하는 눈빛이었다. 아직도 문학이 인정받고 있다니, 속으로 꽤 큰 감동을 받았다.

알고 지내도 괜찮겠다 싶어서 친해볼 요량으로 야구를 좋아한다고 했더니 눈빛이 달라지는 게 아닌가. 개중에 야구를 좋아하는 분들은 야구에 관한 경험을 털어놓으면서 언제 한 번 야구를 같이 해보자고 의욕을 보이기도 했다. 그런데 시를 쓴다는 사람이 야구를 한다는 사실에 대해서는 대체로 이상한 반응을 보였다. 아니, 시인이 어떻게 야구를 좋아하느냐는 표정들이었다. 시인이라면 당연히 술과 담배에 찌들어 인생의 고뇌를 이야기하거나, 아니면 이 세계의 아름다움을 멋진 언어로 노래할 것으로 생각하고 있었던 모양이다.

그래도 굴하지 않고 최근에 낸 시집의 제목이 '스윙'이고, 그 시집으로 상도 받았고, 실제로 사회인 야구를 한다고 했다. 그래도 그들은 시와 야구가 어떻게 어울릴 수 있느냐는 눈빛을 좀체 바꾸지 않았다. 대학 교수들에게 문학과 야구의 관계에 대해 설명할 입장은 아니었다. 내가 고작 할 수 있었던 말은 '그래도 축구보다는 낫잖아요.'였다.

지금은 꽤 유명한 박민규의 소설 '삼미 슈퍼스타즈의 마지막 팬클럽'이나, 다카하시 겐이치로의 「우아하고 감상적인 일본야구」가 없지 않으나, 사실 문학과 야구는 서로 잘 어울리는 조합은 아니다. 그런데 이 야구가 우리 근대문학 초기에 종종 등장했다는 사실을 아는 이는 그리 많지 않다. 처음으로 야구에 대한 글이 실린 문예잡지는 최남선이 주간으로 있었던 「청춘」이다. 최남선은 「베이스볼 설명」(1914, 10)라는 글에서 야구를 이렇게 설명한다.

동작을 민첩하게 하며 시력을 굳세게 하며 또 결단력을 길러준다.
규약이 엄명하고 절차가 정제하여 가히 문명적 경기라 할 만하다.

야구가 문명적이라니, 참 재미있는 대목이지 않은가. 다른 스포츠에 비하면 야구의 룰이 조금 복잡하기는 하다. 최남선이 보기에 야구란 단순히 몸만 써서 될 운동이 아니었던 모양이다. 최남선정도라면 야구가 자본과 결합될 것임을 이미 알고 있었지 않았을까. 역시 최남선은 구단주 잡이다. 그런데, 만약 그가 감독으로 경기장에서 뛰었다면 좋은 선수 여럿 망쳤을 것이다. 그는 야구를 잘 모른다.

시인, 소설가 등이 모여 만든 야구동호회 '구인회'

최남선과 달리 실제로 근대 문인들 중에는 야구를 좋아한 이들이 있었다. 대표적인 이가 바로 소설가 김동인이다.

그가 어렸을 때 동모들과 베이스볼을 하는데 피쳐어가 던진 공이 자기 보기에는 꼭 '볼'인데 엠파이가 「스트라이크」하고 부르면 그는 공을 활짝내고 「베트」를 집어 내동댕이질치고 집으로 뛰어왔다고 한다.

이 글은 「조선문단」 9호(1925, 6)에 실린 특집 「김동인론」의 한 부분이다. 글을 쓴 춘해는 당시 「조선문단」을 기획 운영하던 방인근이었다. 다른 사람에게 지고 못살았다는 김동인의 삶이 그대로 느껴진다. 승부에 대한 집착이 남달랐던 김동인. 최소한 그는 야구를 문명적이라고 느끼지는 않았던 모양이다. 공 하나하나에 진지하게 반응했던 김동인은 구단주 스타일은 아니다. 그래서 흥행이 안 된다. 굳이 따지자면 그는 감독 스타일에 가깝다.

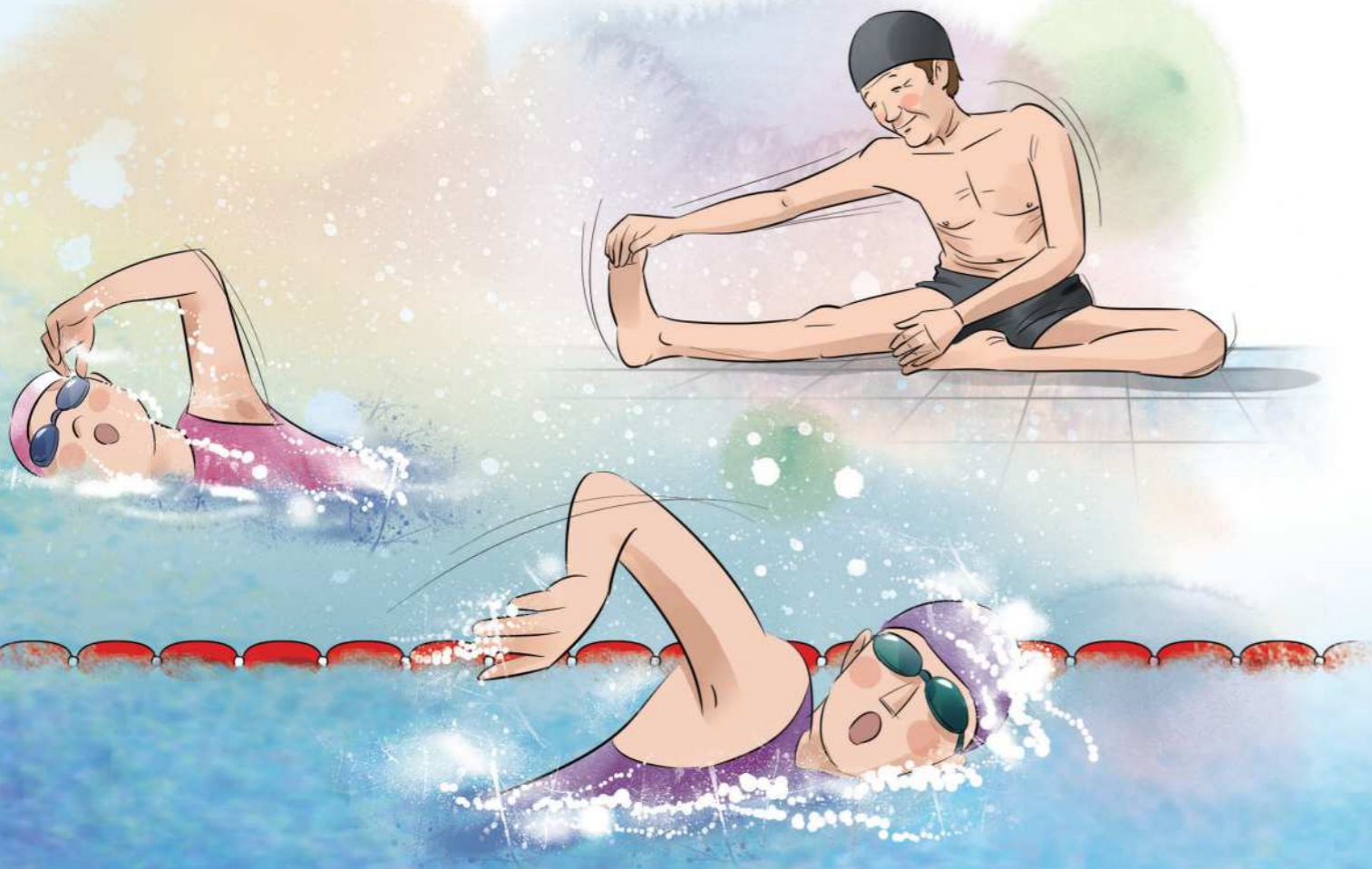
그런데 이기기 위해 야구를 하지 않는 사람들도 있다. 글을 쓰는 몇몇 사람들이 야구를 한다고 모였다. 이름하야 '구인회'다. 시인, 소설가, 평론가, 편집자 등이 그 멤버다. 처음 모였을 때 우리는 하나같이 강속구를 자랑하는 대단한 투수이거나 뺏속부터 4번 타자였다. 하지만 우리가 보여준 것은 어설픈 몸 개그였다. 공을 외야로 보내고도 1루에서 죽는 저질 체력의 소유자들이었다. 굴러오는 볼은 알을 까고 플라이 볼은 잡을 수 없으니 게임에서 이긴다는 것은 하늘의 별따기와 같았다. 구인회는 거의 대부분의 경기에서 져왔고, 앞으로도 그럴 가능성이 높다. 하지만 지금은 당당하게 사회인 야구리그에 가입하여 가끔 멋진 승리를 이뤄내기도 한다.

우리는 우스갯소리로 가장 싫어하는 오렌지 주스는 '콜드'고, 싫어하는 게임은 '콜드게임'이라고 말한다. 우리는 야구밖에 모르지만 전날 마신 술 핑계로 늦게 온 동료를 위해 자진해서 교체를 신청할 만큼 야구를 정말 사랑한다. 문인야구단 구인회에는 최남선 같은 구단주도 김동인 같은 감독도 없다. 대신 야구를 즐길 줄 아는 많은 선수들이 있다. 그들은 헛스윙을 해도, 안타를 맞아도 굴하지 않는다. 그들은 오늘도 열심히 그라운드를 뛰어다닌다. ⑦

삼복더위 수영장의 새벽 풍경

생활체육의 장점은 다양한 사람들이 모인다는 점이다. 좋은 사람끼리 만나면 새로운 인간관계도 형성된다. 반대의 경우도 있다. 내가 매일 아침 꼬박꼬박 눈을 부비며 찾는 수영장에도 민폐를 끼치는 사람들이 있다. 이분들은 대부분 터줏대감들이다. 짧게는 2~3년, 길게는 10년 가까이 수영클럽에서 활동하신 분들이다. 수영장이 마치 자신의 것인 양 행동한다. 수영 코치가 있음에도 불과하고 수영을 가르치려 든다. 문제는 이분들이 일명 짬밥(?)은 많지만 실력은 그저 그렇다는데 있다.

채 준 (일간스포츠 기자)



삼복더위의 수영장은 강남 갔던 철새들이 돌아오는 계절이다. 6월까지만 해도 한산했던 수영장이 7월 들어서부터 붐비기 시작한다. 주로 초보 라인에 집중되는 철새들로 인해 풀은 가득하다. 게다가 숫자가 많아지니 눈도 즐거워진다. 뜨거운 여름휴가를 준비하는 젊은 남녀도 많아졌기 때문이다.

수영장의 갑(?)은 수영복만 보면 알 수 있다.

작년부터 수영을 시작했다. 아직 수영을 잘하는 편은 아니다. 자유형·배영·평영은 하는 척하고 접영은 '물먹기 선수' 정도의 수준이다. 내가 수영을 시작한 것은 집사람의 갖은 협박과 권유 때문이었다. 무심코 한 혈압 측정에서 160-95를 찍자 집사람이 노발대발하며 사육에 들어갔다. 점심식단은 상추·오이·배추·고구마·옥수수에 저지방우유와 선식이었고 운동은 매일 아침 수영 한 시간. 결과적으로 최근 혈압 측정에서 120-72로 정상 혈압에 도달했다. 집사람은 그것 보라며 수영을 계속하라고 한다. 나의 건강회복은 집사람의 극성과 생활체육의 힘이었던 것 같다.

본론으로 들어가서, 삼복더위의 수영장은 강남 갔던 철새들이 돌아오는 계절이다. 6월까지만 해도 한산했던 수영장이 7월 들어서부터 붐비기 시작한다. 주로 초보 라인에 집중되는 철새들로 인해 풀은 가득하다. 게다가 숫자가 많아지니 눈도 즐거워진다. 뜨거운 여름휴가를 준비하는 젊은 남녀도 많아졌기 때문이다.

수영장이 붐비는 가운데 수영장의 일명 '갑'(강자·수영 잘하는 사람)을 판단할 수 있는 방법은 간단하다. 일반적으로 남자들의 경우 수영복이 짧을수록 강자인 경우가 많다. 초보들은 부끄러워 대담하게 삼각수영복을 착용하지 못한다. 하지만 강자들은 삼각수영복을 즐긴다. 이유는 두 가지다. 먼저 입고 벗기가 쉽다. 요즘 수영복들은 기본적으로 스판덱스라 사각의 긴 수영복을 입으면 입고 벗는 일이 쉽지 않다. 그에 비해 삼각은 간단하게 벗고 입을 수 있다. 특히 아침 수영은 시간과의 싸움이다. 샤워 후 출근하는 직장인들 입장에서는 일본일초가 아쉽다.

두 번째로 고수급들이 삼각수영복을 사랑하는 것은 기능성 때문이다. 무릎 언저리까지 오는 사각 수영복은 물의 저항이 심해 물을 타고 나가기가 쉽지 않다. 수영장의 강자들은 비록 생활체육인이라고 하지만 열정만큼은 국가대표 급이다. 그래서 기록 단축을 위해 부끄러운 것은 간단히 벗어 던진 지 오래다. 아쉽게도 여성들의 경우에는 수영복으로 고수를 판단하기 어렵다. 초보급이나 고수급 모두 패셔너블한 수영복을 입기 때문이다. 여자 중 고수는 다이빙시 입수 능력으로 평가하면 그리 틀린 판단은 아닐 것 같다.

가장 존경받는 실버와 그냥 두기엔 거시기한 사람들

개인적으로 내가 매일 아침 출근하는 수영장에서 가장 존경하는 분은 노인장을 과시하는 실버 생활체육인들이다. 실버생활체육인 중 한분을 소개하려고 한다. 이분은 나이가 70대 중반으로 은퇴한지 한참 됐다. 가장 고수급 라인에서 수영을 즐기시는데 역시 삼각수영복을 애용하신다. 수영 팬티와 수영모의 컬러를 매우 중시하는데 원색이다.

이분이 다른 사람들에 비해 좀 특이한 것은 약 50분간의 수영 시간 중 20분을 스트레칭으로 보낸다는 점이다. 그리고 남은 30분은 완벽한 자세로 자유형, 배영, 평영, 접영에 다이빙까지, 물개처럼 즐거운 수영을 즐긴다. 이분이 20분간 스트레칭을 하는 이유는 간단하다. "나이 먹으면 근육을 잘 풀어줘야 해요, 또 50분간 수영을 하기엔 체력이 모자라고 다른 사람의 속도를 따라갈 수 없으니 시간을 조절합니다." 이분처럼 나도 70대 중반까지 생활체육을 즐겼으면 좋겠다.

생활체육의 장점은 다양한 사람들이 모인다는 점이다. 좋은 사람끼리 만나면 새로운 인간관계도 형성된다. 반대의 경우도 있다. 내가 매일 아침 꼬박꼬박 눈을 부비며 찾는 수영장에도 민폐를 끼치는 사람들이 있다. 이분들은 대부분 터줏대감들이다. 짧게는 2~3년, 길게는 10년 가까이 수영클럽에서 활동하신 분들이다. 이분들은 수영장이 마치 자신의 것인 양 행동한다. 수영 코치가 있음에도 불과하고 수영을 가르치려 든다. 문제는 이분들이 일명 짬밥(?)은 많지만 실력은 그저 그렇다는데 있다. 또 이분들은 수영 코치의 지시와 상관없이 멋대로 자신이 원하는 대로 수영을 즐긴다. 당연히 같은 라인에 있는 사람들에게는 민폐가 된다. 수영하는 사람들의 수준인 라인(등급)을 마치 혼장처럼 생각하는 사람들도 있다. 이들은 실력과 체력이 되지 않음에도 기어이 중·고급 라인을 고집한다. 이 때문에 같은 라인에서 수영을 하는 사람들에게겐 지장을 준다.

생활체육 현장은 어디서나 마찬가지다. 자신의 수준에 맞게 운동을 즐기면서 타인에 대한 아낌없는 배려가 필요하다. 🏊

나는 자전거에서 인생을 배운다

긴 세월을 함께 한 자전거는 나에게 스승과 같다. 20대에는 '도전'과 '자신감'을 배웠다면, 40대에는 자전거 출퇴근을 통하여 '건강'의 중요성을 체험했고, 가족여행을 통해서 '가족'의 소중함을 알았다. 그리고 50대에는 자전거를 통하여 아들과 대화를 하고, 아들에게 '느리지만 꾸준함'의 가치를 일깨워주고 있는 중이다. 60대, 70대에는 과연 자전거로 무엇을 배울 수 있을지 벌써부터 기대된다. 나는 자전거에서 인생을 배운다.

이정영 (50 · 부산시 연제구)



대학시절 서울~부산 자전거여행... 자신감 얻어

1984년 봄, 나는 당시 서울 소재 대학 3학년이었다. 어느 날 문득, 고향인 부산까지 자전거로 가보자는 생각을 했다. 동향의 친구 1명과 동아리 후배 1명이 나와 의기투합했다. 출발 날짜는 여름방학이 시작되는 날로 잡았다. 중고 자전거를 하나 사서 5월부터 짬짬이 학교 순환도로를 돌면서 연습도 하고, 지도를 통해 대략적인 여행 경로를 설정해보곤 했다.

드디어 1984년 6월 25일 아침, 마침 장마가 시작되는 바람에 비가 부슬 부슬 내리는 가운데 우리 일행은 지인들의 배웅을 받으며 힘차게 출발했다. 대학교 학생회관 앞에서 출발한 우리 일행은 수원, 아산, 옥천, 왜관, 경주를 거쳐 6월 30일 드디어 부산 우리 집에 도착했다. 하루에 100km 이상을 달리는 강행군으로 부산에 도착할 때쯤에는 입술이 부르텃을 정도다. 하지만 나는 5박 6일의 자전거 여행을 통해서 돈으로는 결코 살 수 없는 소중한 자산을 얻었다. 그것은 바로 '자신감'과 도전정신이었다.

그 후 직장생활을 하면서 자전거는 내 곁에서 사라졌다가 2005년 여름에 다시 등장했다. 어느덧 나는 불혹의 나이에 접어들었고 1남 1녀의 아빠가 되어 있었다. 구서동과 직장이 있는 연산동 사이에는 도시하천 살리기의 일환으로 온천천이 개발되어 자전거를 타기 좋은 길이 만들어져 있었다. 마침 동생으로부터 사용하지 않는 자전거를 선물로 받게 되어 온천천을 따라 자전거로 1주일에 한두 번씩 출퇴근을 했다. 자전거로 출퇴근을 하면서부터 잔병치레도 줄어들게 되었으니 20대 때 나에게 '도전'과 '자신감'을 가르쳐주었던 자전거가 20년이 훌쩍 지난 40대 때에는 '건강'의 중요성을 일깨워준 셈이다.

40대에 온가족이 자전거로 자전거로 제주도 일주일 여행

자전거 출퇴근이 일상화 되던 2007년, 초등학교 5학년인 아들에게 아빠와의 좋은 추억을 선물하고 싶었다. 그래서 생각해낸 것이 아들과의 제주도 자전거 여행. 아들과 둘이서 여름 방학 때 5박 6일 정도의 일정으로 제주도를 자전거로 한 바퀴 도는 것이었다.

우리 부자는 곧바로 여행 준비에 들어갔다. 인터넷을 통하여 자전거 여행에 필요한 정보도 수집하고 준비를 하던 모습을 보면서 아내와 딸도 동행하기로 했다. 너무 어려 혼자서 자전거를 타지 못하는 딸을 위

해서는 2인승 자전거를 대여하기로 했다. 이렇게 하여 부자간 자전거 여행은 가족여행으로 바뀌게 되었고 일정도 6박 7일로 늘어났다.

이윽고 2007년 8월 9일, 부산 집에서 출발하여 자전거와 함께 배편으로 제주항에 도착했다. 제주 현지의 자전거 대여점에서 2인승 자전거를 1대 빌려서 6박 7일 동안 제주도를 반 시계 방향으로 돌아다녔다. 때로는 무더위 속에서, 때로는 비바람을 맞으며 온가족이 3대의 자전거를 타고 다니는 모습이 신기했던지 현지 주민들과 관광객들로부터 많은 격려를 받았다. 비를 피해 들어간 음식점에서는 굶은 날씨에 씩씩하게 다니는 어린이들이 대견하다는 칭찬을 듣기도 했다. 기념품 가게에서는 어린이들이 기특하다고 덤을 받기도 했다.

200km가 넘는 제주도 자전거 여행을 마치던 날, 나는 가족에게 제안을 했다. 아들과 딸이 나중에 커서 결혼하고 애들을 낳으면 3대가 함께 제주도 자전거 여행을 한 번 더 하자고. 물론 모두가 동의했다. 이로써 내가 70대에도 자전거를 탈 수 있을 정도로 건강을 유지해야 하는 이유가 하나 더 생겼다. 그리고 보니 나의 40대 때 자전거는 나에게 '건강'의 소중함을 일깨워주면서 아들과 딸에게 평생 잊지 못할 '가족' 간의 멋진 추억을 만들어준 셈이다.

50대인 지금은 자전거를 타면서 아들과 대화를

시간은 또 다시 흘러 2013년 봄, 나는 이제 50대로 접어들었고 초등학교 5학년이던 아들은 고2가 됐다. 아들은 사춘기에 접어들어서인지 말수가 부족 줄어들었고 공부하는 것이 힘든 모양이다. 마침 내년에 내가 서울에서 부산까지 자전거로 내려온 지 30주년이 되는 해여서 조금은 특이한 이벤트를 준비했다. 그것은 부산에서 출발하여 서울의 모교 학생회관에 도착하는 자전거 여행이었다. 4대강 자전거길을 이용하여 모교 학생회관까지 가는 코스로, 대략 600km 거리다. 당초에는 아들과 둘만 여행하기로 했으나 아들의 완주를 응원하기 위하여 아내까지 동참하기로 했다. 딸은 다른 일정으로 인해 참여하지 못했다. 이번 자전거 여행에는 의미를 부여하기 위해 이름을 붙였다. 'Slow and Steady', 'Slow and steady wins the race.'였다. '느리지만 꾸준한 자가 승리한다.'는 뜻이 내가 자전거를 통해 알게 된 삶의 지혜와 일맥상통했기 때문이다.

여행코스가 장거리인 데다가 세 명 다 바쁜 사람들이라 한꺼번에 긴 시간을 낼 수가 없어서 매일 구간별로 나누어 달리기로 했다. 아내의 체력을 고려하여 하루에 50~60km 가량을 달린다면 총 12~14일 가량이 소요될 것으로 예상했다. 구간별로 짧게는 하루, 길면 2박 3일씩 달린다면 늦어도 내년 2월 말까지는 29년 전에 출발했던 학생회관에 도착할 것이다.

드디어 2013년 5월 17일 석가 탄신일, 부산 연산동 집에서 출발하여 낙동강 중주 자전거길의 출발점인 을숙도까지 간 후 자전거길을 따라 삼랑진까지 갔다가 기차로 돌아왔다. 현충일에는 기차를 타고 삼랑진까지 간 후 삼랑진역에서부터 자전거 여행을 시작하여 남지 시외버스터미널까지 갔다가 버스로 돌아왔다. 그 다음 7월에는 남지까지 시외 버스를 타고 갔다가 남지 시외버스터미널부터 자전거 여행을 하고, 그런 식으로 여행코스를 이어갈 예정이다.

자전거 여행을 함께 하는 동안에 나는 아들과 많은 대화를 나눌 수 있으니, 자전거는 나와 아들을 연결해주는 고마운 매개체다. 또한, 자전거 여행을 통해서 아들에게 '아무리 힘들어도 포기하지 않고, 느리지만 꾸준히 나아가는 삶'의 가치를 가르치고 있으니, 자전거는 아들을 위한 훌륭한 인생 교재이기도 한 셈이다.

이처럼 긴 세월을 함께 한 자전거는 나에게 스승과 같다. 20대에는 '도전'과 '자신감'을 배웠다면, 40대에는 자전거 출퇴근을 통하여 '건강'의 중요성을 체험했고, 가족여행을 통해서 '가족'의 소중함을 알았다. 그리고 50대에는 자전거를 통하여 아들과 대화를 하고, 아들에게 '느리지만 꾸준함'의 가치를 일깨워주고 있는 중이다. 60대, 70대에는 과연 자전거로 무엇을 배울 수 있을지 벌써부터 기대된다. 나는 자전거에서 인생을 배운다. 🚲



이 작품은 올해 실시한 생활체육 수기공모전 대상 수상작입니다. 대상작품을 시작으로 매호 입상작들을 수록합니다. 지면 관계상 내용을 축약했음을 알려드립니다.



여름철에는 이렇게 운동하자

- 운동시간과 강도에 욕심을 버린다.
가벼운 산책도 운동이다.
- 습도가 높은 날에는 운동 강도를 평소보다 10~20% 정도 낮춘다.
- 매일 한다는 집착은 버린다. 일주일에 세 번, 하루 30분이면 된다.
- 직사광선이 내리 쬐는 대낮 운동, 맨살로 하는 운동은 피한다.
- 30분 운동에 10분 정도 휴식을 취한다.
- 열 스트레스(어지럼증, 혼란, 경련, 구역질 등)가 나타나면 즉시 멈춘다.
- 전해질과 수분을 보충할 수 있도록 준비한다.
- 옷은 통풍이 잘되는 밝은 색상이 좋으며, 편안한 것을 입는다.
- 땀 처리를 확실히 해 피부 질환을 막는다.
- 하루에 250~500mg의 비타민 C 또는 과일을 섭취한다.

무더위는 생활체육으로 돌파하라!

여름을 건강하게, 운동을 즐겁게

여름은 운동하기가 쉽지 않은 계절이다. 자신과의 싸움뿐 아니라 더위도 극복해야 하기 때문이다. 그래서 많은 사람들은 덥다는 이유로 운동을 게을리 한다. 여름에는 땀을 많이 흘리기 때문에 에너지 소모량이 많아 운동을 소홀히 해도 되는 것처럼 그릇 인식하는 사람도 있다. 잘못된 생각이다. 운동은 계절이 따로 없다. 늘 생활화되어야 한다. 특히 여름철 운동은 늘어지기 쉬운 몸과 마음을 상쾌하게 만들어 주고, 불쾌지수를 낮춰주는 삶의 활력소가 된다.



습도가 높으면 평소보다 운동 강도를 10~20% 낮추는 것이 요령이다.

운동 전후에 스트레칭을 하는 것도 잊지 말아야 한다. 특히 정리운동은 근육 내의 피로물질 배출에 도움을 주기 때문에 반드시 필요하다. 피로를 제때 풀어줘야 중도에 포기하지 않고 스포츠 7330을 꾸준히 실천할 수 있다.

여름철에는 운동강도를 낮추고, 피로를 제때 풀어야

여름철에 운동을 하게 되면 다른 계절보다 체온이 쉽게 오른다. 그 이유는, 증발하지 않은 땀 때문이다. 즉, 우리 몸은 운동으로 생성된 열을 밖으로 내보내야 한다. 그러나 습도가 높아 땀이 증발하지 않으면 체온이 계속 상승할 수밖에 없다.

체온 상승으로 피부의 온도가 높아지면 어떻게 될까? 우리 몸은 온도를 떨어뜨리기 위해 말초 피부로 가는 혈액량을 증가시킨다. 반면 근육으로 가야하는 혈액 공급량을 감소시킬 수밖에 없다. 이 때문에 피로가 쌓이게 된다. 따라서 여름철 운동은 다른 계절보다 강도를 낮추는 것이 좋다.

습도가 높으면 평소보다 운동 강도를 10~20% 낮추는 것이 요령이다. 자주 휴식을 취해주는 것도 바람직한 방법이다. 운동 전후에 스트레칭을 하는 것도 잊지 말아야 한다. 특히 정리운동은 근육 내의 피로물질 배출에 도움을 주기 때문에 반드시 필요하다. 피로를 제때 풀어줘야 중도에 포기하지 않고 스포츠 7330을 꾸준히 실천할 수 있다.

수분과 에너지를 보충하되 소금정제 복용은 좋지 않아

여름철에는 열 손상을 예방하기 위해 적절한 수분공급을 해줘

야 한다. 운동 중에 물이 체내에서 하는 역할은 단순히 땀을 보충하는데 있지 않다. 운동을 할 때는 근육에 산소와 아미노산 등의 영양분이 빠르게 공급되어야 한다. 산소와 영양분의 공급을 원활하게 하는 것은 혈액 속의 혈장이라는 성분이다. 혈장의 90% 가량이 수분으로 구성되어 있다.

일반적으로 운동 중에 흘리는 땀의 양은 시간당 0.75~1ℓ 정도지만 더운 날에는 시간당 2ℓ 이상이 될 수 있다. 때문에 운동 시작 1~2시간 전에 450~500cc의 수분을 섭취하고, 운동 시에는 매 시간마다 시원한 음료수를 600~1,200cc 섭취하도록 한다. 운동 20분 후부터는 생수 1컵(150~200ml) 정도를 규칙적으로 마시는 것이 좋다.

운동 시작 후 1시간까지는 생수로 수분을 공급하는 것이 좋으며 그 이후로는 수분과 에너지를 보충해주는 스포츠 음료가 도움이 된다. 수분 손실이 많다고 소금 정제를 복용하는 것은 좋지 않다. 염분농도가 더욱 높아져 전해질 불균형이 생기기 때문이다.

심장병 환자들은 운동 강도에 각별히 신경 써야

여름에는 심장병에 대한 위험도 높다. 운동을 하면 산소요구량

이 증가해 혈관 압력이 높아지고, 심장으로 돌아오는 정맥혈의 양이 적어지는 등 부정맥 발생 가능성도 높아진다. 따라서, 자신이 심장 또는 뇌졸중의 고위험요인을 지니고 있는지 파악하는 것도 매우 중요하다. 예컨대 고혈압이나 당뇨병·심혈관질환·부정맥이 있는지, 더 나아가 가족력까지 살펴본다.

특히 60세가 넘으면 땀 분비능력이 떨어지기 때문에 증발에 의한 열 배출이 충분하지 않아 심장 부담이 높다. 평소 내장비만이 있거나, 흡연을 하는 사람도 고위험 대상이다. 고위험군은 운동 종목에도 신중을 기해야 한다. 혈액순환을 도와주는 유산소 운동이 좋다. 반면 역기 들기·팔굽혀펴기 등 무산소 운동은 갑자기 혈압을 상승시키므로 피한다.

운동 후 에어컨 사용도 유의한다. 체온이 갑자기 낮아지면 겨울철 혈관수축과 같은 변화가 일어난다. 전문가들은 운동 중 가슴에 통증이 오면 일단 중단하고, 강도를 낮춰야 한다고 조언한다. 특히 노인은 기온 상승만으로도 심혈관질환 위험도를 높일 수 있으므로 유의해야 한다. 운동 시 맥박 수는 100~140회가 무난하지만, 부담스럽다면 맥박수를 낮춘 상태에서 운동을 한다. 고위험군은 맥박측정기를 휴대하며 수시로 맥박을 재보는 것도 하나의 방법이다.

야간운동이 효율적이며, 복장은 얇고 가볍게

낮 시간대, 특히 오후 1시부터 3시까지는 야외운동을 피해야 한다. 갑작스런 체온 상승으로 일사병과 열사병, 자외선에 의한 피부 손상이 우려되기 때문이다. 운동에 적합한 시간은 저녁 무렵부터 밤 10시까지다. 야간에 하는 운동은 혈당을 효과적으로 떨어뜨리며, 하루 중 밤에 혈압이 낮기 때문에 당뇨병 환자나 고혈압 환자에게 특히 좋다. 하루 30분 ~ 1시간 정도면 족하며, 잠자기 1시간 전에는 끝내야 한다. 걷기와 맨손체조, 가벼운 조깅이 적절하다.

낮 시간대 운동을 하게 되면 운동복은 빛 반사율이 높은 흰색계통이 좋다. 몸보다 큰 것으로 헐렁하게 입어야 피부 트러블이 발생하지 않는다. 가능하면 셔츠를 반바지 밖으로 내놓고 가끔씩 털어 주는 것이 좋다. 체중감량을 위해 땀복을 입는 경우가 있는데 이것은 매우 위험하다. 열 쇼크가 올 수 있기 때문이다. 덥다고 맨살로 운동하는 것도 좋지 않다. 피부가 태양에 과도하게 노출되기 때문에 피부암에 걸릴 확률이 높아진다. 얇은 면 옷을 입으면 태양으로부터 몸을 보호하고 땀의 증발을 도와 쾌적한 피부 상태를 유지시켜 준다. 신발 역시 가볍고 통풍이 잘되는 소재의 신발을 선택하여 발목의 부담을 줄여야 한다.



여름을 건강하게 나려면 균형 있는 식단도 중요

충분한 수분을 섭취해야

여름철에는 땀을 많이 흘리기 때문에 시원한 음료수와 빙과류를 찾기 마련이다. 하지만 대부분의 음료수에는 단순 당이 많아 혈당관리에는 적합하지 않다. 스포츠 이온음료의 경우 체내 흡수속도가 빨라 다른 음료에 비해 갈증을 신속히 없애주는 장점이 있지만 열량이 있어 지나친 섭취는 삼가야 한다. 또 무설탕, 무가당이라고 표시돼 있는 음료수에도 설탕이나 포도당 대신 과당과 당알코올 등이 함유돼 있을 수 있어 주의해야 한다. 갈증이 나거나 땀을 많이 흘렸을 경우 시중에서 판매되는 음료수보다 시원한 냉수나 끓여 식힌 보리차를 마시는 것이 효과적이다.

여름엔 저혈압 환자들이 더욱 유의해야

저혈압으로 종종 어지럼증을 느끼는 27살 이모 씨. 본격 여름 무더위가 시작되자 증상이 더 심해져 병원을 찾았다. 혈압을 측정해 보니까 저혈압으로 진단됐다. 수축기 혈압이 90 아래로 내려가면 저혈압으로 진단한다. 저혈압 환자는 매년 늘어나는 추세인데, 여름인 7~8월 환자수가 연평균보다 40% 많다. 저혈압은 여성에 더 많이 나타나는데, 특히 20~30대 환자의 경우 여성이 남성보다 4배 이상 많다. 무리한 다이어트 등으로 영양과 수분 균형이 깨져 저혈압 위험에 쉽게 노출되기 때문이다. 특히 여름철엔 높은 기온 때문에 혈관이 팽창하고, 땀을 많이 흘려서 체액의 양이 줄기 때문에 저혈압 증상이 나타날 위험이 더욱 높다.



덥다고 찬 음료만 찾는 것은 금물

우리 조상들은 “더울 때일수록 더 뜨거운 것을 먹어야 한다.”고 강조했다. 이는 차가운 것을 너무 많이 먹으면 탈이 날 수 있다는 지혜이기도 하다. 더운 여름에는 외부 온도가 높기 때문에 몸 안에 차가운 기운이 자리 잡고 있다. 속이 찬 데 찬 음식을 먹으니 탈이 나는 것은 당연한 이치. 너무 차가운 물은 위장을 수축시켜 배탈이나 위염, 장염 등을 유발시킬 수 있다. 특히 속이 냉하고 위장기능이 약한 사람들은 찬 음식이나 음료수, 밀가루 음식 때문에 위장 장애나 설사를 일으킬 수 있기 때문에 여름철 식단을 꾸밀 때 되도록 따뜻한 기운의 식단을 꾸리는 것이 좋다.

음식은 익히고, 식중독에 대비해야

여름에는 무더위로 인해 미생물 번식이 활발해져 식중독이 쉽게 유발될 수 있다. 증상으로는 구토, 설사, 복통, 발열, 식은땀과 탈수 증상 등을 보이며, 혈변이나 점액이 섞인 설사나 과민 성장 질환을 유발하기도 한다. 이를 예방하기 위해서는 기본적인 위생 청결관리와 손 씻기, 음식물 익혀먹기, 물 끓여 먹기 등을 지켜야 한다. 특히 여름에는 음식을 날로 먹는 것을 삼가야 한다. 조리된 음식이라도 공기 중에 4~5시간 정도만 방치해도 식중독이 생기므로 음식 조리 후에는 식사를 바로 하는 것이 좋다. 식품이 완전하게 가열되지 않은 상태로 식사하는 것은 피하는 것이 좋다. 냉장고를 과신하여 오랫동안 음식물을 보관하지 않고 소량씩 자주 음식을 구매해 그때그때 조리하는 것이 좋다.

칼로리 낮은 과일과 채소가 여름 보양식

보양식은 뜨거워진 몸의 표면과 달리 보상작용으로 냉해지는 내부를 따뜻하게 하고, 몸을 데워 땀과 함께 열을 몸 밖으로 발산함으로써 체온을 내려주는 효과가 있다. 하지만 대부분의 보양음식은 일반 식품보다 30~60%정도 지방 함량이 높고, 칼로리 또한 대략 500~800kcal를 훌쩍 넘어 체중조절을 계획하는 사람들이나 콜레스테롤 섭취량을 조절해야 하는 사람들에게겐 주의가 필요하다. 그렇다면 뜨거운 여름, 체력을 보충하면서 더위로 지친 몸을 회복시켜 줄 수 있는 보양음식은 무엇이 있을까. 바로 과일과 채소다. 특히 여름철에는 수박, 토마토, 매실 등 수분과 각종 비타민이 대량 함유된 과일과 채소가 보양식이다. 🍷



☀️ 여름만 되면 만사 의욕이 없어지고 기력이 저하되는 사람들이 많다. 낮이 유난히 긴 여름철 영양부족 현상이 쉽게 일어날 수 있다. 따라서 여름철엔 운동 못지않게 식단에 유의해야 한다. 다양한 음식으로 식단을 준비해 입맛을 잃지 않도록 해야 한다. 입맛이 없어 외식을 할 경우에도 자신에게 적절한 양과 종류를 선택해야 한다. 🍷

여름스포츠 LEPORTS

여름은 운동하기가 쉽지 않은 계절이다. 자신과의 싸움뿐 아니라 더위도 극복해야 하기 때문이다. 그래서 많은 사람들은 여름에는 땀을 많이 흘리기 때문에 에너지 소모량이 많아 운동을 소홀히 해도 되는 것처럼 그릇 인식을 하고 있다. 잘못된 생각이다. 운동은 계절이 따로 없다. 늘 생활화되어야 한다. 특히 여름철 운동은 늘어지기 쉬운 몸과 마음을 상쾌하게 만들어 주고, 불쾌지수를 낮춰주는 삶의 활력소가 된다.



래프팅 (Rafting)

- 친구들이나 직장동료들끼리 여럿이 떠날 때 유용하다.
- 협동심을 키울 수 있어 직원연수과정에 포함시켜도 좋다.
- 인제 내린천, 영월 동강, 철원 한탄강, 산청 경호강 등

더키 (Docky)

- 일명 펀야킹(Funyakng)이라고도 불린다.
- 래프팅과 카약 / 카누를 혼합한 형태의 레포츠다.
- 래프팅과는 달리 한 두 명이 타는 개인용 급류타기다.

여름철에 즐길 만한 레포츠 운동도 하고 더위도 잊고...



리버버깅 (River Bugging)

- 래프팅이나 더키와는 달리 손과 발을 이용해 급류를 탄다.
- 30분 정도만 강습 받으면 누구나 쉽게 즐길 수 있다.

워터슬레이 (Water Sleigh)

- 바나나보트로 알려져 있으며 3인승, 5인승, 7인승이 있다.
- 무동력보트를 수상오토바이에 연결하여 달린다.
- 한강지구, 청평호, 팔당, 의암호, 경남 진양호, 충주호 등



수상오토바이 (Jet-Ski)

- 일명 제트스키로 1인승과 2~3인승이 있다.
- 가속레버를 당기면 금세 시속 60~70km까지 속도가 붙는다.
- 조작법이 간단하여 초보자도 10분쯤 연습하면 탈 수 있다.

스노클링 (Snorkeling)

- 간단한 장비만으로 수심 5m 안팎의 수중관광을 즐긴다.
- 별도의 잠수기술 없이 연령에 구애받지 않고 배울 수 있다.
- 안정성이 높고 전신운동에 도움이 되는 것이 특징이다.

스쿠버 다이빙 (Scuba Diving)

- 스쿠버 장비를 이용하여 수 심분 동안 바다 속을 여행한다.
- 스노클링보다 한 차원 진보된 수상레저다.
- 생각만큼 그렇게 위험하거나 어렵지 않다.



2013 전국생활체육대축전 충청남도생활체육회 선수단 입장식

발길 닿는 곳마다 건강이
손길 머무는 곳마다 행복이

충청남도 생활체육회

백제의 찬란한 문화향기가 스며있는 충청남도. 축제도 많다. 천안 흥타령춤축제, 아산 온천대축제, 논산 딸기 축제, 부여 백제문화제, 청양 칠갑문화축제 등. 삶의 여유와 깊이가 묻어난다. 다소 느긋해 보이는 충청남도가 근자에 와서 빠르게 바뀌고 있다.

지난해 세종특별자치시가 출범했고, 내포신도시로 도청을 이전하면서 지역발전전략과 비전을 새롭게 설정한 것. 그 새로운 비전의 중심에는 도민 건강과 행복이 담겨져 있다. 충청남도생활체육회가 새로운 비전을 구체화시키고 있다.



충청남도생활체육회 안희정 회장

생활체육은 도민 건강 100세 시대를 여는 열쇠

‘행복한 변화, 새로운 충남’ 안희정 충남도지사의 도정 방침이다. 그 ‘행복한 변화’ 속에는 복지가 있고, 교육이 있고, 문화가 있고, 안전하고 편리한 생활공간이 있다. 그리고 생활체육이 있다.

충청남도생활체육회장을 겸하고 있는 안희정 도지사는 “생활체육 진흥이 곧, 도민의 건강 100세 시대를 여는 열쇠”임을 누누이 강조하고 있다. 안희정 회장의 생활체육 철학은 올해 역점과제에서 충분히 읽을 수 있다. △스포츠복지 및 생애 주기별 체육 활동 지원 △전통종목의 스포츠 여건 조성 △스포츠클럽 육성 △생활체육 홍보를 통한 도민인식 전환 △생활체육회 기능 강화 및 지도자 처우개선 등이 그것이다.

특히 안 회장은 생활체육이 스포츠복지라는 점을 인식하고, 체육시설을 확충하고 공공체육시설 내 장애인 편의시설을 확대 설치하는 등 생활체육 인프라 확충에 아낌없는 지원을 하고 있다.

한편 충청남도생활체육회는 ‘행복한 변화, 새로운 충남’을 만들

기 위해서 체육 유관단체와 협력·연계를 강화해 나가기로 했다. 지난 3월, 충남의 체육 3단체인 충청남도생활체육회와 충청남도 체육회, 충남장애인체육회가 전국 최초로 상생발전 협약(MOU)을 맺은 것. 이 세 단체는 이전한 충청남도청 의회동에 나란히 입주하여 도민 건강과 행복을 위해 머리를 맞대고 있다.

충청남도생활체육회는 지난 6월 충남교통연수원과도 MOU를 체결하고, 선진교통문화 보급과 생활체육 참여확산을 위해 공동 노력하기로 했다. 황선만(55) 사무처장은 “선진국일수록 교통안전 의식과 생활체육 참여율이 높다.”고 말하고, 생활체육인들이 교통 품격 높이기에 앞장서기로 했다.

여성이 행복한 충남, 스마트한 생활체육

6월 22일 충남 당진실내체육관에서는 의미 있는 대회가 열렸다. ‘제11회 충청남도어머니생활체육대회’다. 어머니들의 건강증진과 사회참여를 권장하고, 건전한 여가활동을 장려하기 위해 마련한



대회다. 이날 대회에는 3,000여 명의 어머니동호인들이 참여하여 육상과 배구, 테니스 등 10종목에 걸쳐 시·군대항을 펼쳤다.

어머니생활체육대회는 충청남도생활체육회가 원조다. 부여, 공주, 청양 등 충남 각 지역에서도 자체적으로 어머니생활체육대회가 열린다. 심지어는 대전광역시와 충청북도에서도 벤치마킹해 어머니생활체육대회를 열고 있다. 황선만 사무처장은 “여성의 사회 참여와 기여는 새로운 대한민국을 이끄는 신성장 핵심동력”이라고 강조하며 “충남도의 모든 여성들이 언제 어디서든 생활체육을 즐길 수 있도록 노력해 나가겠다.”고 밝혔다.

충청남도생활체육회는 이번 달 또 하나의 큰 직한 대회를 준비하고 있다. 충청남도어르신생활체육대회가 8월 30일 아산시민체육관 외 5군데서 열린다. 지난해 태안에서 열린 대회에는 1,600여 명의 어르신동호인들이 열띤 경쟁을 펼친 바 있다.

10월에는 충청남도 생활체육동호인들의 최대 잔치인 '제22회 충청남도민 생활체육대회'가 청

양군에서 11일부터 13일까지 3일간 펼쳐진다. 도민들이 1년간 고대하며 기다려 온 대회인지라, 작은 실수 하나라도 있어서는 안 된다는 각오로 준비에 만전을 기하고 있다. 한편 충청남도생활체육회는 스마트폰을 활용한 '충청남도생활체육 모바일 어플' 개발을 계획하고 있다. 15개 시·군 생활체육회 및 43개의 도종목별 연합회, 85개 종목 510여 개의 시군종목별연합회와 연계하여 유비쿼터스 정보를 제공할 예정이다. 이 계획대로라면 충남에서는 2016년이면 5,600여 개 클럽 35만여 명의 등록동호인은 물론, 도민 누구나 생활체육 시설 및 동호인 대회에 관한 온라인 서비스를 실시간으로 제공받을 수 있게 된다.

사업에 대한 열정과 사무처에 대한 자부심이 가득

“일하기 즐겁고 신바람 나는 사무실을 만드자!”는 충청남도생활체육회의 구호다. 황선만 사무처장은 “사업을 담당하는 직원들이 일에만 전념할 수 있도록 처우 및 환경을 만들어 주는 것도 사무처장의 역할”이라며 “내가 먼저 유머

로 하루를 시작한다. 직원들이 신나야 그 사업에도 흥이 붙는 것 아니겠냐.”며 유쾌하게 웃는다. 그는 발간한 저서가 10권이 넘는 정도로 이 지역에서는 유명세를 날리는 신바람 강사다. 그런데 가끔씩 야심차게 내놓은 유머가 직원들에게 썰렁(?)하다는 평가를 받는다고.

오석진(42) 총무팀장은 “사무처장실에는 문이 없어요. 항상 열려있죠. 회장님과 사무처장님이 강조하는 것이 직원들과의 소통입니다. 오픈 마

인드(open mind)를 갖기 위해 오픈 도어(open door)를 실천 한거죠. 직원간 단합과 소통은 우리가 최고 일 것”이라고 자부 했다. 잠자는 시간을 제외하면 함께 하는 시간이 가족보다 더 많아 “이제는 한 가족 같다.”고 말하며 서로 눈웃음을 주고받는 그들. 사업에 대한 열정과 사무처에 대한 자부심이 가득한 충청남도생활체육회는 매일 매일 도민의 건강과 행복을 위해 신바람 나는 하루를 시작하고 있다. ☺



충청남도생활체육회 황선만 사무처장



우수직원 추천합니다. 쾌활·센스만점 안소슬

충청남도생활체육회 사무처는 언제나 쾌활하다. 그 중 가장 활짝 핀(?) 직원이 누구냐고 묻자, 안소슬(30)씨를 동시에 지목했다. '웃음 전도사'라고도 불리는 그녀는 용모가 단정하고 예쁘다. 게다가 업무는 신속·정확하다. 사무처의 대소사를 살뜰히 챙길 뿐 아니라 민원에도 발 빠르게 대응하는 센스만점이다. 한마디로 충청남도생활체육회가 자랑하는 마스코트, “제게 맡겨진 일은 언제나 최선을 다합니다. 즐겁게 일하다보니 웃음이 나오구요. 생활체육회에서 추진하는 사업은 도민들에게 건강뿐 아니라 웃음과 행복을 주는 서비스잖아요? 그러니까 제 스스로 즐거워야죠.” 시원시원하게 대답한다. 이렇게 아름답고 쾌활한 처자가 미혼이라니, 미스터리다. “유머 있는 자상한 남자, 하지만 일에 있어서는 프로 정신을 가진 남자”가 이상형이란. 용기 있는 자가 미인을 얻는다고 했다. 자세한 문의는 충청남도생활체육회로~!

세상에서 가장 간편한 운동, 수영

| 국민생활체육 전국수영연합회 |

수영은 재미있고 간편한 운동이다. 요즘 같은 피서철엔 물놀이 할 하면서 요긴하게 써 먹을 수 있는 실용운동이다. 관절이 좋지 않거나 재활을 하는 사람들에게겐 치료요법으로 활용된다. 무엇보다 고강도 운동이라서 다이어트에 좋다. 이렇게 유익한 수영을 국민들이 더 편리하게 이용하려면 뒷받침해야 할 과제도 적지 않다. 국민생활체육 전국수영연합회에서 해법을 찾아본다.

물의 부력을 이용한 전신운동...재활훈련에도 이용

수영전문가에 따르면, 체중이 60kg인 사람이 1시간 동안 수영을 했을 때 운동량은 480~600kcal라고 한다. 같은 기준으로 걷기(5km/h)를 하면 216kcal, 달리기(8km/h) 480kcal, 에어로빅 360kcal, 자전거(20~25km/h) 552kcal, 줄넘기 600kcal가 소모된다고 한다. 수영이 얼마나 고강도 운동인지를 짐작케 한다.

수영의 운동 강도가 높은 이유는 물의 저항을 이겨내야 하며, 팔로는 물살을 가르고, 다리로는 물을 차는 전신운동이기 때문이다. 그래서 다이어트에 매우 효과적인 운동으로 알려져 있다. 운동을 꾸준히 하면 심폐기능이 좋아지고, 몸의 유연성을 기를 수 있어 남녀노소 누구에게나 추천할 만하다.

또한 수영은 재활훈련에 많이 이용되는 운동이다. 물의 부력을 이용하여 신체에 부담을 주지 않기 때문에 정형외과 전문의들이 적극 권장한다. 관절이 약하거나 허리 통증이 있는 사람들은 수영을 통해 물리치료 효과를 얻을 수 있다. 그 이유는, 허리의 웨이브 동작이 척추를 고루 자극하고 주변근육을 단련시켜 주기 때문이다.



“다양한 수중 프로그램을 개발하여 보급해 나갈 것”

일반적으로 물에서 하는 운동이라고 하면 수영만 생각하기 쉽다. 하지만 물에서 하는 운동은 의외로 많다. 수영, 수구, 싱크로나이즈, 다이빙 등. 요즘은 아쿠아로빅이라고 해서 물속에서 하는 에어로빅과 댄스가 주부들 사이에 인기몰이를 하고 있으며, 물속에서 걷기운동을 하는 사람도 많다.

올해 전국수영연합회에서 하고 있는 사업은 국민생활체육회장배 대회, 전국연합회장배대회, 전국생활체육대축전대회와 각 시도연합회에서 하는 대회 등 30여 개. 전국수영연합회는 실제 이들 대회에 수영뿐 아니라, 다이빙, 싱크로나이즈 스위밍, 여성수구 등을 포함시키고 있다. 또한 어르신을 대상으로 하는 수중체조와 아쿠아로빅 등 다양한 수중운동 사업도 꾸준히 확대해 나가고 있다.

박현철(58) 전국수영연합회장은 “수영연합회의 목적은 수영 잘 하는 선수를 육성하는 것이 아니라 물속 운동을 보다 친근하게 만들어주는 데 있다.”고 말하고, “다양한 수중 프로그램을 개발하여 보급해 나갈 것”이라고 밝혔다.

‘울릉도~독도 수영종단 프로젝트’내년도 재개

12개 시도연합회, 1,800여 개 클럽에 8만2천여 명의 등록회원을 보유하고 있는 전국수영연합회는 매년 차별화된 사업을 하고 있다. 대표적인 사업이 ‘울릉도~독도 92km 수영종단 프로젝트’. 독도를 사랑하는 마음을 담아 2004년 처음 실시한 이 프로젝트는 해마다 이슈가 되고 있다. 예컨대 2005년에는 여자동호인들만 선발했고, 독립운동가 33인을 기리는 뜻에서 동호인 33명으로 종단하기도 했다. 허성영(58) 사무처장은 “올해는 기업체 후원 중단으로 실행에 옮기지 못해 안타깝다.”며, “내년에는 저소득층, 소년소녀가장, 사회복지시설 청소년 등을 구성해 울릉도 종단을 재개하겠다.”고 포부를 밝혔다. 이어 허성영 사무처장은 “지난해부터 중단된 바다수영대회도 부활시켜 수영인들에게 기쁨을 주겠다.”고 말했다. 다만 아쉬운 것은, 우리나라 수영장은 공공, 사설 등 600여 개에 이르지만 서민들이 맘 놓고 이용하기에는 비용 부담이 따른다는 것. “적게는 월 5만 원부터 많게는 18만 원에 이르는 이용료를 국가 차원에서 보조해 준다면 수영은 그야말로 일상생활이 될 것입니다.” 박현철 회장이 덧붙였다. 🌊

마음까지 가벼워지는 탁구, 그 이상의 즐거움을 찾다

북서울농협 탁구교실



북서울농협 탁구교실은 농협을 이용하는 회원들을 대상으로 운영하고 있으며
영리 목적이 아니기 때문에 회원들이 부담 없이 이용할 수 있다.
이곳 회원들은 배려심이 많고 포용력이 좋아 오래된 회원들이 많다.
창동지역 내에 처음 생긴 탁구교실이라 지역 주민에게 뜨거운 호응을 얻고 있다.

지역주민의 사랑 탁구로 보답하다

장맛비가 추적추적 내리던 날, 서울 도봉구 소재의 한 탁구장. '똑딱 똑딱' 탁구공 튀기는 소리가 경쾌하게 들렸다. 북서울농협 협동조합(조합장 최건빈)의 창동지점 2층에 있는 탁구장은 수익의 일부를 지역사회로 환원하기 위해 2010년 3월부터 운영해오고 있다. 창동 지역 내에 처음 생긴 탁구교실이라 지역 주민에게 뜨거운 호응을 얻고 있다.

5개의 탁구대에는 회원들이 각각 짝을 이뤄 연습 삼매경이었다. 다음 차례를 기다리는 사람들은 네트를 넘나드는 탁구공을 눈으로 쫓으며 스매싱을 따라했다. 탁구교실 운영을 맡고 있는 북서울농협의 박경미(50) 복지팀장은 "우리 농협을 이용하는 회원들에게 복지차원에서 건강과 즐거움을 함께 드리고 싶어서 탁구장을 운영하게 됐다."며 "영리 목적이 아니기 때문에 강습비가 저렴해 회원들이 부담 없이 이용하고 있다."고 말했다. 이어 "회원들이 배려심이 많고 포용력이 좋아 오래된 회원들이 많다. 많은 건강교실을 운영해 봤지만 창동지점 탁구교실의 단합이 제일 좋다."며 뿌듯해 했다.

"은행에 볼 일이 있어 왔다가 호기심으로 탁구를 배우게 됐다."는 정명희(49)씨. "아이들 학교 보내고 나면 가끔 걷기운동을 했는데 춥거나 더우면 피부리고 안하게 되더라."며 "탁구를 시작하면서부터는 꾸준히 일주일에 두번, 2시간씩 탁구를 치니까 몸이 가벼워지는 것 같다."고 말했다. 정씨는 "비오는 날에도 운동할 수 있어 좋아요. 지금은 오히려 탁구교실 오는 날은 약속도 안잡아요."라며 날아오는 탁구공을 가볍게 받아 쳤다.

남녀노소, 사계절이 즐겁다

평소 무릎이 안 좋아서 수영을 한다는 이춘자(70) 어르신. 가까운 동사무소에 탁구장이 있지만 전철과 버스를 갈아타는 번거로움을 감수하고도 3년째 창동지점으로 탁구교실을 다닌다. “수영은 무릎의 건강을 위해서 의무감으로 하다보니 탁구보다 즐거움이 덜하다.”며 “경기에 나갈만큼 잘하지 않더라도 탁구를 치는 것 자체가 즐겁다. 게다가 회원들 만나 이야기 나누는 재미 덕분에 꾸준히 다닌다.”며 소녀처럼 수줍게 웃었다.

북서울농협 탁구교실은 화요일과 목요일 오전에 여는 만큼 대부분 자녀들이 학교 간 시간을 이용해 운동을 나온 주부들이다. 그 가운데 맹 연습중인 한 남성 조가 있었다. 은퇴 후 탁구를 배우기 시작했다는 양금철(60)씨와 방학을 이용해 탁구를 시작한 양원석(24)씨 부자다. 탁구교실을 다니고 있던 아내가 남편에게 탁구를 권했고, 아버지가 방학을 맞은 아들에게 권유해 지금은 가족이 함께 탁구를 친다.

탁구를 시작하며 가족에게 생긴 가장 큰 변화는 ‘대화의 시간’이었다. 양원석씨는 “아버지께서 지방 근무를 했기 때문에 서로 대화하는 시간이 적어 소원했었죠. 그런데 탁구를 시작하며 함께할 시간이 많아지고 공감대가 형성되다 보니 대화도 자연스레 늘게 되더라고요. 탁구 덕분에 가족사이가 더 돈독해진 것 같아요.”라며 “처음에는 마지못해 시작했는데 하길 잘했다.”고 말하는 그는 보물 발견한 아이처럼 두 눈을 반짝였다. 그동안 일 밖에 모르고 살았다는 양금철씨. “가족을 위해 일만 열심히 했지만, 앞으로는 가족의 건강과 행복을 위해 함께 열심히 운동할 것”이라며 “탁구는 나이가 많아도 쉽게 즐길 수 있고, 탁구공의 스피드가 스릴있다.”며 탁구에찬론을 폈다. 그는 무엇보다 가족이 함께 즐길 수 있어 좋으며 힘차게 스매싱을 해 보였다.

탁구로
더욱 돈독해
졌어요



탁구는 사람과 사람을 잇는 운동

올해로 3년 째를 맞이한 북서울농협 탁구교실은 개강과 함께 탁구를 시작한 회원들이 많다. 정은채(52)씨는 그 중 한 사람이다. 그녀는 “세살 탁구 여든 간다.”며 “탁구는 한번 시작하면 그 묘미에 푹 빠져 꾸준히 하게 된다.”고 말했다.

회원들이 꼽는 탁구의 매력은 뛰어난 다이어트 효과나, 눈에 보이는 운동효과가 아니었다. 바로 회원 간의 끈끈한 정이었다. 탁구교실을 강습을 받고 있는 김길자(55) 코치는 “탁구 네트를 사이에 두고 주고 받는 공처럼 정을 주거나 받거나 하며 실력과 함께 우애가 다져진다.”며 “탁구를 ‘경기’로 하면 경쟁이 되지만, 그저 공을 주고 받는 것만으로도 함께 즐겁다. 상대방의 실력에 대한 배려없이 혼자 기교를 부린다고 탁구가 재밌어질 수 없다.”고 강조한다. “그래서 탁구를 통해 회원간의 단합이 잘 되는 것”이란다. 회원들의 연습하는 모습을 지켜보는 김 코치의 얼굴에 탁구교실에 대한 애정과 자부심이 가득했다.

서로가 오래 알고지낸 사이처럼 이름을 부르며 탁구를 치는 사람들. 주어진 연습시간이 끝나면 대기하고 있는 다른 회원의 시간을 1분이라도 뺏을까봐 탁구라켓을 껌싸게 내려놓고 비켜선다. 오랫동안 그래왔던듯 서로에 대한 배려가 몸에 배어 있었다. 강습 후 10분간의 쉬는 시간에 삼삼오오 모여 이야기 꽃을 피우는 사람, 또는 쉬는 시간에도 연습에 매진하는 사람 모두 제각각인 것 같지만, 한결같이 얼굴에 미소가 떠나질 않았다. “A조 나오세요~.” 시원시원하게 탁구 교실에 울려 퍼지는 김 코치의 말에 회원들이 몸에 밴 듯 질서 정연하게 탁구대에 늘어선다. 푹푹푹, 푹 푹르르... 강당을 울리는 경쾌한 탁구공 소리. 보는 사람도 탁구공처럼 마음이 가벼워진다. 🏓



북서울농협 탁구교실은 대부분 자녀들이 학교 간 시간을 이용해 운동을 나온 주부들이다. 그 가운데 맹 연습중인 한 남성 조가 있었다. 양금철씨와 방학을 이용해 탁구를 시작한 양원석씨 부자다. 탁구교실을 다니고 있던 아내가 남편에게 탁구를 권했고, 아버지가 방학을 맞은 아들에게 권유해 지금은 가족이 함께 탁구를 친다.



살아있는 전설

양준혁

양신(梁神)으로 불리는 양준혁(44)은 자타가 공인하는 한국 프로야구사의 최고봉이다. 그는 삼성라이온즈에 입단한 첫해(1993년)부터 일을 냈다. 타율과 장타율, 출루율 3관왕을 하면서 신인왕을 차지한 것, 신인왕과 타격왕을 동시에 거머쥔 선수는 프로야구 사상 그가 유일하다. 이후 18시즌을 뒀 후 2010년 은퇴했다. 통산 최다안타, 최다득점, 최다볼넷의 기록은 아직도 깨지지 않고 있다. 그는 지금 야구 해설가로, '양준혁 야구재단' 이사장으로 현역시절 못지않은 왕성한 활동을 하고 있다.

야구는 내 운명, 최다기록의 사나이

양준혁은 어린 시절부터 야구선수를 동경했다. 그러나 클러브 하나 장만하는 것조차도 힘들었던 가정형편 탓에 부모는 그의 꿈을 반대했다. “동냥을 해서라도 야구를 하겠다.”는 아들의 굳은 의지를 꺾을 순 없었다. 초등학교 4학년 때 본격적으로 야구를 시작했다. 집중력이 남달랐던 그는 고교시절 통산 타율이 0.350대로 1학년 때부터 4번 타자를 맡았다. 영남대에 입학한 1988년에는 대학 선수권 대회에서 0.545의 타율로 타격상을 받았다. 그 이듬해인 '89~'90년 연거푸 대학 추계리그에서 도루상을 수상했으며, '92년 '대통령배 실업추계리그'에서는 홈런상을 수상했다. 프로 데뷔 전부터 명성을 떨쳤던 것.

그는 1993년 삼성에 입단하면서 화려한 프로 야구선수생활을 시작하게 된다. 데뷔 첫 해 타율 0.341로 타격왕에 올랐으며 당대 최고의 라이벌이었던 이종범과의 치열한 경쟁 끝에 신인왕을 차지했다. 그해 130안타를 시작으로 2008년까지 16년 연속 100안타 기록을 달성, 18시즌 중 4시즌을 제외하고는 모두 3할이 넘는 타율을 기록해 사람들은 그를 '양신(梁神)'이라 부르기 시작했다.

끈기와 도전으로 찾아낸 만세타법

양준혁하면 '만세타법'을 이야기하지 않을 수 없다. 그의 트레이드마크인 만세타법은 어깨 통증으로 슬럼프를 겪던 2002년, 자신의 예전 사진 속에서 공을 치고 난 후 만세를 부르는 모습에서 힌트를 얻었다. “통증 때문에 어깨를 젖힐 수 없어 처음으로 타율이 2할대로 떨어졌어요. 두 달이 넘게 천 가지가 넘는 자세를 실험했는데 스텝이 괜찮다 싶으면 스윙이 문제였고, 방망이가 잘 돌아간다면 중심 이동이 되지 않았어요. 진짜 엄청 실패를 거듭했습니다.”라며 그때 생각에 고개를 절레절레 흔들었다.

새로운 타격자세를 만드는 데에는 수천번의 실패가 있었다. 그런데 그 실패보다 더 힘들었던 것은 '나이든 선수는 승산이 없다'는 사람들의 편견이었다. 하지만 통산 최다 2,135 경기 출전 기록이 보여주듯이 그의 꾸준한 노력과 집념으로 탄생한 것이 바로 만세타법이다. 양준혁은 2005년 6월 프로야구 최초로 2,000안타의 기록을 경신하며 '기록의 사나이'란 명성을 얻었다.

“쓰러져도 그라운드에서 쓰러지겠다.”며 힘찬 스윙을 하던 그는 마흔 한 살이 되던 해인 2010년 9월 은퇴를 했다. 홈구장인 대구야구장에서 땅볼을 치고도 1루를 향해 전력 질주하던 그의 모습에서 팬들은 '과연 양준혁이다.'라며 기립 박수를 보냈다.



보는 야구에서 생활체육으로서의 야구로...

최고의 선수 양준혁은 은퇴 후 지도자의 길을 선택하지 않았다. 은퇴 후 가장 먼저 한 일은 '청소년 야구대축제'를 열고 '양준혁 야구재단'을 창단한 것이었다. 어릴 적 가정형편 때문에 야구 선수의 꿈이 좌절될 뻔했던 기억을 떠올리며, “야구를 해보고 싶은데 여건이나 기회가 없어 포기하는 청소년들에게 도움을 주고 싶다.”고 힘주어 말했다.

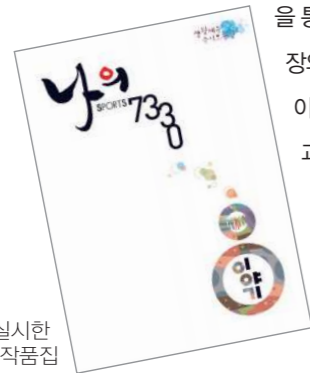
“프로 선수를 양성하는 것도 의미 있는 일이지만, 보다 많은 청소년들이 야구의 재미를 느낄 수 있도록 하고 싶습니다. 그 중에는 프로의 꿈을 꾸는 아이도 생기겠죠.”라며 모험심 가득한 개구쟁이처럼 두 눈을 반짝였다. 다문화가정 및 배려계층 아동을 대상으로 하는 '멘토리 야구단'을 창단하여 사회공헌 활동에도 힘쓰고 있는 그는 2012년 '행복나눔인 보건복지부장관상'을 수상하기도 했다.

6월 21일부터 경기도 고양시 킨텍스에서 열리는 '라이브 야구 체험전'으로 바쁜 나날을 보내고 있는 양준혁. “비오는 날에도 야구를 할 수 있는 돐구장이 많았으면 좋겠다. 생활체육동호인들도 돐구장에서 클럽리그를 펼치는 모습을 보고 싶다.”며 힘차게 파이팅을 외쳤다. 그에게서 선수시절 1루를 향해 전력으로 달려던 모습이 겹쳐졌다. ④

생활체육 수기공모전 수상작 선정

‘나는 자전거에서 인생을 배운다’(이정영 · 대상) 등 20편

국민생활체육회는 7월 26일 ‘생활체육 수기공모전’ 수상작 20편을 최종 선정하고, ‘나는 자전거에서 인생을 배운다’(이정영)를 대상으로 결정했다. 이에 앞서, 지난 5월 1일부터 6월 28일까지 전 국민을 대상으로 ▲생활체육



사진은 2011년에 실시한 수기공모전 우수작품집

을 통해 건강을 회복한 사례 ▲운동을 하면서 꿈과 희망을 찾은 이야기 ▲생활체육 현장의 감동적인 스토리 등을 공모했다.

이번 수기공모전에는 255편의 작품이 응모했으며, 세 차례에 걸친 전문가 심사 과정을 거쳤다. 심사에는 차윤옥(한국문인협회 사무처장 · 시인), 여태천(동덕여대교수 · 시인), 정승재(장안대 교수 · 소설가), 조정훈(조선일보 스포츠부장), 이 용욱(문화체육관광부) 등 각계 전문가들이 참여했다. 한편 시상식은 8월 중에 실시하며, 수상작품은 책자로 제작하여 보건소와 의료기관, 관공서 등에 배포할 계획이다.

구분	수상자	거주지	수상작품	상금
대상 (1)	이정영 (50)	부산 연제구	나는 자전거에서 인생을 배운다	200만원
금상 (1)	백혜원 (19)	경기 성남시	배드민턴과 행복의 상관관계	100만원
은상 (2)	이시운 (27)	서울 강서구	그 해 여름	각 50만원
	이규인 (37)	대전 유성구	분홍색의 알콩달콩 운동사랑 이야기	
동상 (4)	심광설 (41)	경기 성남시	두 바퀴로 얻은 건강과 여유	각 20만원
	정은빈 (24)	전북 전주시	세 개의 마이클	
	유성진 (49)	경기 남양주	반쪽을 잃은 절망에서 변화를 일깨워준 운동	
	이기인 (40)	서울 강서구	세상을 향한 만루 홈런	
입선 (12)	이민상 (17)	서울 강남구	내일을 향해 쏘라	각 10만원
	이창현 (38)	경북 구미시	행복을 부르는 작은 실천	
	문성만 (40)	부산 연제구	마라톤 인형	
	차이관 (25)	경남 창원시	엄마와 함께 춤을	
	김재원 (62)	경남 양산시	나를 살려준 산	
	김선하 (39)	강원 춘천시	내 인생의 터닝 포인트	
	김정옥 (53)	경기 고양시	거북이 날다	
	정선아 (28)	경기 부천시	돼지와 말라깽이	
	김화자 (73)	경기 의정부	나, 내일은 포천으로 심판 보러 간다	
	나혜원 (31)	서울 관악구	STOP 학교 폭력, 7330 프로젝트로 시작해요!	
	류미정 (33)	경기 남양주	먼지 속에 가려진 사랑	
	임미라 (33)	제주 연동	샘, 내일도 운동해요	

눈덩이처럼 불어나는 노인의료비, 해법은?

지도자들이 어르신에게 찾아가는 순회강습회

국민생활체육회는 오는 12월까지 ▲찾아가는 순회강습 ▲실버 가족 페스티벌 ▲어르신시설 종사자 교육 등 어르신생활체육 장려를 위한 사업을 집중 실시한다. 찾아가는 순회강습회는, 어르신들이 하기 쉬운 10종목(라지볼 탁구, 국학기공, 우수, 볼링, 낚시 등)을 선정하여 생활체육지도자가 노인시설·복지관을 찾아가서 지도하는 사업이다. 실버가족 페스티벌은, 어르신을 포함한 가족구성원들이 팀을 이루어 참가하는 생활체육대회다. 그 일환으로 8월 10일에는 전북 전주에서 ‘3세대 게이트볼대회’가 열린다. 어르신시설 종사자 교육은, 11월 초 사회복지사, 간호조무사 등 어르신 복지시설 종사자를 대상으로 실시하는 교육. 각 시설에서 쉽게 할 수 있는 생활체조를 교육한다. 한편 우리나라 65세 이상 노인의료비는 전체의료비(47조8천억 원)의 34.4%인 16조 원이며, 2020년엔 절반에 가까운 41조 원에 이를 전망이다.

재미있고 신나는 청소년 생활체육교실

스포츠클라이밍, 오리엔티어링, 치어리딩 등 다양

학원폭력, 왕따, 게임중독 등 청소년들의 일탈을 줄이기 위해 청소년체육활동을 대폭 강화한다.

국민생활체육회는 오는 12월까지 국토순례(걷기, 자전거), 스포츠클라이밍, 오리엔티어링캠프, 힙합&재즈, 피구, 치어리딩 등 다양한 종목의 교실을 운영한다. 각 종목별연합회와 유관단체의 주관으로 실시하며, 청소년들이 선호하면서도 학교 체육시간을 통해 쉽게 접하기 어려운 종목을 선정한 점이 특징이다.

전국 각 시도별로 이루어지는 이 프로그램에 참가를 희망하는 청소년은 해당 종목별연합회와 시도생활체육회를 통해 접수하면 된다. 6월부터 시작된 이 프로그램은 전문강사들에 의해 체계적으로 재미있게 운영되고 있어 참가자들의 반응이 뜨겁다.



한여름에 만나는 겨울 스포츠

스키, 스케이팅, 아이스하키교실 12월까지 운영

국민생활체육회는 동계스포츠 종목에 대한 국민 관심을 높이기 위해 12월까지 스케이팅, 스키·스노보드, 아이스하키 강습회를 실시하고 있다.

스케이팅 강습회는 전국 26개 아이스링크장에서 열린다. 평일에는 학생반과 주부반 강습회를 개최하며, 주말에는 가족반을 별도로 운영한다. 참가비는 입장료 및 장비대여료를 포함하여 단돈 1만원. 스키·스노보드 강습회는 7개월간 수도권 실내스키장에서 운영된다. 기본동작부터 고급기술을 가르쳐 준다. 12월에는 강습회 참가자를 대상으로 실제 스키장에서 초보자 대회를 실시한다. 아이스하키 강습회는 유소년과 성인을 대상으로 각각 6개팀을 모집하여 강습한다. 참가희망자는 종목별연합회 홈페이지를 통해서 접수하면 된다.



전국생활체육대축전 내년에는 더 커진다

2013년도 대축전 평가회 열고 발전방안 제시

국민생활체육회는 7월 17일 서울 올림픽파크텔에서 2013 전국생활체육대축전 평가회를 갖고 발전방안을 모색했다.

서상기 회장이 주재한 이날 평가회에는 17개 시도생활체육회 및 전국 연합회 관계자와 경상북도, 안동시, 강원도 관계공무원 등 100여 명이 참가했다. 참가자들은 대축전 준비 단계부터 개최식 이벤트, 부대행사, 종목별경기, 폐회식에 이르기까지 전 과정을 다양한 각도에서 평가하고, 개선책을 찾았다. 한편 이날 서상기 회장은 행사 관계자들을 재차 격려하고 내년도 개최지인 강원도에서 철저히 준비해 줄 것을 당부했다. 특히 "생활체육에 대한 국민관심이 높아지고 있으나 생활체육의 법제화가 되지 않아 현장에서는 많은 어려움을 겪고 있다."고 말하고, 생활체육진흥법 제정을 위해 함께 노력하자고 역설했다.



도심에서 즉석으로 즐기는 '길거리 테니스'

간편 코트, 스펀지볼, 미나라켓

경기도생활체육회는 한국테니스지도자연맹과 함께 '가족과 함께하는 길거리 테니스'를 연중 실시하고 있다. 시민들이 코트로 오기만 기다리지 않고 길거리로 나가 테니스를 보급하겠다는 전략이다. 길거리 테니스는 3년 전부터 해오는 사업으로, 공원과 길거리에 미니코트를 만들고 전문 테니스지도자들이 지도하는 것. 지나가는 시민 누구나 체험할 수 있다. 다만, 공은 스펀지볼이며 라켓도 미나라켓이다. 테니스의 묘미를 높이기 위해 공 크기와 색도 다양하게 만들었다. 참가자들은 테니스 지도자들과 즉석 게임을 하고, 간단한 강습회도 받을 수 있다.

길거리테니스 강습회는 경기도생활체육대축전(9.28~29), 의정부 행복로(10.6) 등 경기도 일원에서 계속 진행된다. 지난해 5천여 명, 올해는 1만5천여 명이 참가할 것으로 기대하고 있다.



SPORTS 7330 NEWS LINE



서울특별시생활체육회

자연 속 시민 걷기

자연 속 시민 걷기서울시생활체육회는 서울 남산과 북악산, 관악산, 아차산에서 '서울명산 트레킹'을 운영 중이다. 지난 4월부터 오는 11월까지 운영되는 프로그램은 각기 다른 테마 △성장△역사△성취△힐링△활력에 따른 맞춤형 코스를 제공하여 난이도, 휴식시간을 다르게 운영한다.

자세한 문의는 서울시생활체육회 홈페이지(www.seoulportal.or.kr) 참조



충청남도생활체육회

어르신들 노익장 과시

충청남도 어르신생활체육대회가 8월 30일 아산에서 열린다. 도내 16개 시·군 1,600명의 선수단과 응원단이 참가하며 탁구와 게이트볼, 배드민턴 등 경기가 열린다. 또한, 혈당·혈압측정, 운동처방 체험 등 다양한 부대행사가 함께 진행된다. 만 65세 이상이면 선수로 될 수 있다.



대전광역시생활체육회

여름철 물놀이 안전하게 즐기세요!

물놀이 안전사고에 대비하여 어린이들에게 안전수칙과 응급대처방법을 교육하는 '수상안전요원 꿈나무교실'이 7월 24일부터 8월 19일까지 실시되고 있다. 청소년 생활체육활동 지원사업인 이번 꿈나무교실은 협동심과 체력증진에 기여하고 스트레스를 해소시켜 학교 폭력을 예방하는 데 도움을 줄 것으로 기대된다.



경상남도생활체육회

토요스포츠강사 교육 실시

8월 10일 경남 고성에서 토요스포츠강사 142명을 대상으로 교육을 실시한다. 학교체육 관련 이론과 뉴스포츠 관련 실기교육을 진행할 예정이다. 이들 강사는 토요 학교스포츠클럽 강습 및 토요 스포츠 리그 운영 뿐만 아니라 학생들의 체육활동 장려를 위한 다양한 프로그램을 지도하게 된다.



전국배드민턴연합회

월슨컵 제3회 전국배드민턴 가족축제

8월 3, 4일 이틀 동안 강원도 춘천시에서 월슨컵 제3회 전국배드민턴 가족축제가 열린다. 선수 1천여명이 참가할 예정이다. 부부·가족대항 종목과 2인 합산(80세, 100세, 120세) 종목까지 총 106부문에서 경쟁을 벌인다. 가족축제는 배드민턴 가족들에게 멋진 추억을 남기는 대회로 자리잡아왔다.



전국패러글라이딩연합회

낙동강변 따라 훨훨... 대구서 패러글라이딩

8월 30일부터 9월1일, 대구광역시 대니산활공장에서 제13회 문화체육관광부장관기 전국패러글라이딩대회가 개최된다. 8월 31일에는 일반인을 대상으로 한 체험비행행사도 열릴 예정이다. 정밀착륙으로 순위를 결정하며, 단체전은 참가 지역 동호인들의 점수를 합산해 시상한다.



전국탁구연합회

강원도 태백에서 한일교류

국민생활체육회장배 전국탁구대회가 8월24~25일 강원도 태백에서 개최된다. 특히, 이번 대회에는 약 60여 명의 일본인선수단이 참가하여 한·일 라지볼대회로 친선의 시간을 갖는다. 일본에서 생겨난 라지볼은 일반 탁구공보다 더 크고 스피드가 느린편으로 어린이부터 어르신까지 전연령층이 즐길 수 있는 스포츠이다.



전국국무도연합회

민족고유의 전통무술, 국무도대회 부산서 개최

8월 31일부터 9월1일까지 제13회 문화체육관광부장관기 전국국무도대회가 부산 동의대학교에서 열린다. 국무도 3회전 겨루기 종목(국술, 국검, 국무)과 종목별 겨루기 두 종목으로 나뉘 경기가 진행된다. 국무도는 전통 병술과 궁중 경호 무술에서 유래했으며, 조선왕조 무예도보통지를 근거로 하는 전통무술이다.



다도해 명품마을 영산도

"몸도 마음도 쉬어가는
힐링의 섬"

글·사진 유인근 스포츠서울 부장



영산도 전경



석주대문

영산도 보리밭길



몸도 마음도 쉬어가는 힐링의 섬

'낙도는 육지에서 멀리 떨어진 외딴섬을 이르는 말이다. 물에서 사는 사람들이 낙도를 경험하는 것이 흔한 일은 아니기에, 상상만으로도 외로움이 뚝뚝 묻어날 것만 같은 느낌이다. 대한민국의 대표 낙도는 아무래도 이미지의 노래 '흑산도 아가씨'로 유명해진 흑산도가 아닌가 싶다. 그 흑산도의 새끼섬 영산도는 전남 목포항에서 쾌속선으로 2시간 거리의 흑산도에서 다시 배를 타고 들어가야 하는, 정말 외로운 섬이다. 다도해해상국립공원의 작은 섬 영산도가 요즘 힐링 아일랜드로 새롭게 주목받고 있다.

낙도 분교엔 전교생이 한 명

목포에서 서쪽으로 94km나 떨어진 영산도는 정기선이 따로 없어 쾌속선에서 작은 배로 갈아탄 뒤 10분여를 더 들어가야 한다. 흑산도에 쾌속선이 도착하면 영산도 마을 이장이 물고 온 통통배가 5분 거리의 조그만 부두에서 손님을 기다린다. 부두 앞에 손에 잡힐 듯 가까워 보이는 작은 섬이 바로 영산도다.

섬에는 28가구 45명의 주민이 거주하고 있다. 주민 대부분이 칠순을 넘는 어르신들이다. 한때 이 섬마을에도 100여 가구, 500여 명의 주민들이 거주하는 등 제법 북적이던 시절이 있었다. 그러나 지금은 젊은 사람들이 떠나고, 폐교 위기에 놓인 마을의 초등학교엔 전교생이 한 명에 불과하다. 10여 년이 지나면 섬은 무인도로 전락할지도 모른다.

그러나 여기까지는 불과 1년 전 영산도의 풍경이다. 기적이 벌어졌다. 외롭게 침몰하던 섬마을에 희망이 싹트고 있다. 영산도가 국립공원관리공단에서 추진중인 명품마을에 선정되면서 조용했던 섬에 외지인들의 발길이 이어지고, 마을 주민들의 얼굴엔 생기가 넘쳐나고 있다. 명품마을은 국립공원내 마을을 선정해 주민의 안정적 소득증대를 통해 '지역주민은 살고 싶고, 탐방

객은 찾고 싶은' 지속가능한 마을로 조성하는 사업이다. 아름다운 자연생태와 문화적 다양성을 연계하고 국립공원 브랜드를 바탕으로 마을의 가치를 높이는 것이 주요 골자다.

영산도는 지난해 4월 아홉번째 명품마을로 선정됐다. 명품마을 조성사업이 진행되면서 섬은 화사한 옷으로 갈아입었다. 우선 집집마다 벽화로 알록달록한 색채를 입혀 분위기를 밝게 바꿨고, 마을길도 걷기 좋게 정비했다. 30여 명을 수용할 수 있는 번듯한 펜션도 문을 열어 외지인들을 유혹하고 있다.

힐링 아일랜드, 그 섬에 가고 싶다

영산도를 찾는 탐방객들은 적당한 이곳에서 진정한 힐링을 경험할 수 있다. 고즈넉한 낙도의 풍경은 물에서부터 몸과 마음을 팽팽하게 당겼던 긴장의 끈을 느릿하게 풀어놓게 해준다. 힐링의 섬에서는 파도소리, 바람소리 그리고 밤의 정적을 온 몸으로 느끼며 그냥 쉬면 된다. 세상에 대한 무관심이 지겨워지면 마을을 한바퀴 돌아도 좋다. 마을 사람들은 섬 아낙네가 산나물을 뜯으러 가던 길을 3km 길이의 탐방로로 조성해 섬을 한바퀴 돌아볼 수 있는 '영산 10리길'이라는 섬일주 트

레일 코스를 조성했다. 자연 그대로의 원시림을 걸으며 나무에서 뿜어져 나오는 피톤치드를 온 몸으로 느껴보자. 마을 뒤편 후박나무 군락지에는 힐링체어를 설치해 기의 순환을 원활하게 해주는 효능을 가진 후박나무 힐링체험존을 꾸몄다. 돌담이 인상적인 마을을 한바퀴 돌고 트레일 코스 걷고 난 뒤 후박나무 아래에 누우면 기분 좋은 나른함이 밀려온다. 동네 한바퀴가 싫증나면 '바다 한바퀴'는 어떨까. 영산도는 천혜의 자연경관을 품고 있는 아름다운 섬. 거친 파도와 바람이 조각한 명소와 명물이 제법 볼만하다. 배로 섬 일주를 하다면 천혜의 절경에 누구라도 마음을 빼앗기고 만다. 특히 영산 10경이 유명한데 이중 백미는 '석주대문'. 코끼리리를 닮아 코끼리바위라고도 불리는데, 두 기둥 사이로 떨어지는 낙조는 천하제일로 소문나 있다.

그러나 힐링의 섬 영산도의 진짜 매력은 이른 아침의 순수함에 있다. 적막속에서 서서히 걷히기 시작한 열은 해무에 싸인 섬의 아침은 나그네의 마음에 오랜 여운을 새겨 놓는다. 아직도 그 여운이 좀체 가라앉지 않고 있다. 영산도가 그림다. ☺

별들의 도시 홍콩

중화인민공화국 홍콩특별행정구, 홍콩의 정식 명칭이다. 아시아의 진주, 동양의 보석, 쇼핑의 천국, 식도락 천국 등 빛나는 수식어를 가졌다. 그러나 무엇보다도 홍콩은 1980, 90년대 시네마 키즈들의 가슴에 불을 질렀던 홍콩 느와르의 공간, 영화광들의 성지다. 그리고 어느 골목에서건, 누구나, 뜨거웠던 청춘을 떠올린다.

글·사진 류혜숙 여행칼럼니스트



홍콩 느와르 속을 걷다 - 센트럴의 가스등에서 성완의 웨스턴 마켓까지

남자와 여자가 이루어질 수 없는 사랑을 한다. 웨딩샵의 유리창을 깨고 드레스를 입은 연인은 오토바이를 달려 성당으로 향한다. 여자가 기도를 하는 동안 남자는 몰래 떠나고, 그를 찾아 미친 듯이 달리는 어둠 속에서 흰 웨딩드레스가 휘날린다. 그때 남자는, 가스등이 켜진 검은 골목길에서, 피를 흘리며 죽어간다. '남자들이여, 울어도 좋다'던 영화 '천장지구'의 마지막 장면이다. 홍콩섬 센트럴의 퀸스 로드에서 빠져나가는 작은 골목 터널 스트릿으로 들어서면 길 끝에 돌계단이 있고 그 네 모서리에 가스등이 서 있다. 1875년 첫 불을 밝혔고, '천장지구'의 그가 죽어갈 때 흐릿하게 켜져 있던 그 가스등이다. '희극지왕'의 장백지도, '금지옥엽'의 장국영도 이 길을 걸었다.

퀸스 로드를 따라 북서쪽 퀸 빅토리아 거리로 들어서면 힐사이드 에스컬레이터를 만난다. 세계에서 가장 긴 800m의 힐사이드 에스컬레이터는 소호를 지나 미드레벨까지 수많은 골목들, 간판들, 창문들을 스치며 천천히 상승한다. 그리고 '중경삼림'의 실연남인 양조위의 집을 지나친다. 에스컬레이터의 오른쪽으로는 할리우드 로드가 뻗어나간다. '침밀밀'에서 여명과 장만옥이 데이트를 즐기던 거리다. 할리우드 로드의 끝에서 캣 스트릿이 시작된다. 과거 장물을 팔던 거리로 온갖 먼지 뽀얀 것들은 다 모여 있다. 홍위병과 마오쩌둥과 문화대혁명마저도 상품이 되어 널려있다.

트램 드라이브 - 웨스턴 마켓에서 해피밸리까지

캣 스트릿에서 아래로 내려오면 썩완 역과 웨스턴 마켓 트램 정류장이 있는 데보 거리다. 이 정신없는 거리에 서면 '이것이 홍콩이다' 라는 과도한 흥분이 솟는다. 천천히, 빠르게, 오고, 가고, 가로지르고, 멈춰있고, 서두르고, 기다리고, 달리고, 불쑥 튀어나오고, 두리번거리는 거리. 온갖 문자의 사인들, 어둡고 밝은 온갖 색깔들, 온갖 인종들과 온갖 표정들이 뒤섞이고 침범하면서 만들어내는 기묘한 거리. 영화라는 매체가 준 막연한 홍콩의 이미지라는 게 있다면 바로 이 거리가 아닐까. 광고로 몸을 휘감은 늙은 전차의 비틀거리는 걸음이 이 거리의 우수를 완성시킨다.



이곳에서 홍콩섬 트램 드라이브를 시작한다. 단돈 홍콩 2달러면 족하다. 데보 거리를 따라 달리던 트램은 센트럴의 빌딩 숲을 지난다. 상하이 은행과 만다린 오리엔탈 호텔과 중국은행을 지난다.



홍콩의 명물 2층 트램



스타의 거리와 해협 너머 홍콩섬



해피밸리의 덤점집 유문풍



스타의 거리의 이소룡

산책로는 스타의 거리로 이어진다. 한국에서 건너온 오징어, 쥐포구이 냄새가 진동하는 4백 미터 정도의 길에는 홍콩 영화감독과 배우 99명의 손도장이 점점이 박혀 있다. 사람들은 바닥에 앉아 자신이 좋아하는 스타의 손을 쓸어본다. 빛들을 바라보며 어깨를 감싸고, 허리를 끌어당기고, 포옹을 하고, 키스를 한다. 마치 로맨틱 영화처럼.

이곳에서 홍콩섬 트램 드라이브를 시작한다. 단돈 홍콩 2달러면 족하다. 데보 거리를 따라 달리던 트램은 센트럴의 빌딩 숲을 지난다. 상하이 은행과 만다린 오리엔탈 호텔과 중국은행을 지난다. 만다린 오리엔탈 호텔, 객실번호 2125. 2003년 장국영이 저곳에 있었다. 벌써 10년인가. 거짓말 같았던 4월 1일, 그는 영원한 하늘의 별이 되었다. 트램은 퀸스 로드를 지나 탕웨이 주연의 영화 '크로싱 헤네시'의 무대인 헤네시 로드를 달린다. 그리고 코즈웨이 베이에서 우회전, 종점인 해피밸리에 닿는다. 해피밸리는 부동산 시장의 바로미터며 드라마 촬영지, 부촌이자 경마장으로 유명하다. 이 동네에 이름난 덤점 집, '유문풍'이 있다. 50년대 올드 상하이 스타일의 클래식한 멋이 있는 집으로 장국영이 거의 매주 찾아왔다고 한다. 청나라 때부터 연회를 더욱 화려하게 장식하기 위해 만들어진 덤점으로 드라이브의 끝을 장식한다.

홍콩섬의 상징, 빅토리아 피크

홍콩에서 가장 높은 태평산, 영어로는 빅토리아다. 실제 정상은 해발554m, 그곳 396m 지점에 '피크'가 있다. 홍콩 최초의 교통수단인 트램을 타고 피크의 스카이 테라스에 오른다. 맑은 날이면 홍콩섬 일대는 물론 중국 내륙까지 한눈에 들어온다지만 몇 번을 와도 그 광경을 보기가 하늘의 별따기다. 가까운 빌딩 숲과 빅토리아 해협 너머의 풍경은 비현실적인 건물들의 계곡이다. 이곳에서 보는 홍콩은 영화 성월동화, 영웅본색, 금지옥엽 등 여러 영화에 등장했다. 산의 군데군데에는 가장 상위 클래스가 산다는 하이레벨의 저택들이 원형 탈모증처럼 들어서 있다. 홍콩은 뉴욕과 도쿄를 제치고 세계에서 집값이 가장 비싼 도시다. 스카이 테라스에서 본 이 도시는 세상에서 가장 큰 테트리스다.

반짝반짝 별들의 거리, 침사추이

스타페리를 타고 해협을 건너 구룡반도에 오른다. 철이 군데군데 벗겨진 낡은 배는 1920년대에 사용하던 것이다. 기름 냄새를 풍풍 풍기며 바다를 달리는 스타페리가 구룡반도 침사추이의 상징인 시계탑 앞에 선다. 탑 앞에는 옛날 시베리아 횡단열차의 출발역이 있었다. 기차는 탑의 시계를 보며 출발하고 도착했다. 시

계탑 북쪽으로 캔톤 로드가 뻗어 있다. 영화 첨밀밀에서 여명이 자전거 뒤에 장만옥을 태우고 달리던 거리다.

반도의 남쪽 해안선은 긴 산책로다. 이곳은 홍콩섬 건축 전 시장을 위한 전망대라는게 좋겠다. '툼 레이더'에서는 안젤리나 졸리가, '다크나이트'에서는 배트맨이 뛰어내린 국제 금융 센터(IFC), 하늘에서 보면 별 모양이라는 더 센터, 홍콩 재벌 그룹의 사옥인 청콕센터, 첨탑이 하늘을 찌르는 센트럴 플라자, 노만 포스터가 설계한 홍콩 상하이 은행과 그를 견제하고자 지었다는 중국은행 등. 대나무처럼 쭉쭉 자란 고도성장의 집합이 눈앞에 펼쳐진다.

산책로는 스타의 거리로 이어진다. 한국에서 건너온 오징어, 쥐포구이 냄새가 진동하는 4백 미터 정도의 길에는 홍콩 영화감독과 배우 99명의 손도장이 점점이 박혀 있다. 사람들은 바닥에 앉아 자신이 좋아하는 스타의 손을 쓸어본다. 장만옥의 손, 양조위의 손, 매염방의 손, 그러나 장국영의 손은 없다. 그의 이름만이 별 속에 새겨져 있을 뿐. 저녁 8시가 되면 어디선가 오케스트라의 음악이 흘러나오고 중앙은행의 꼭대기에서 빛이 발사되기 시작한다. 연이어 센트럴과 완짜이, 침사추이의 건물들이 빛을 쏘아대기 시작한다. 관광객을 겨냥하여 영구 기획되었다는 조명 쇼 '심포니 오브 라이트'다. 사람들은 빛들을 바라보며 어깨를 감싸고, 허리를 끌어당기고, 포옹을 하고, 키스를 한다. 마치 로맨틱 영화처럼. 🍷

Travel Tip

인천에서 홍콩까지는 3시간 30분 거리, 시차는 1시간이다. 힐사이드 에스컬레이터는 오전에는 하행, 오후에는 상행한다. 트램은 아침 6시부터 밤 12시 30분까지 운행한다. 빅토리아 피크로 올라가는 방법은 트램, 2층 버스, 미니버스 세 가지가 있다. 스카이 테라스입장료는 별도다. 센트럴에서 침사추이까지는 스타페리를 이용한다. 저렴한 특색 있는 기념품은 할리우드로드와 캣 스트리트가, 명품은 캔톤로드가 적격. 홍콩 세일기간은 7,8월이다.



빅토리아 피크로 향하는 트램
침사추이의 상징인 시계탑



새로운 휴가 문화, 오토캠핑장이 뜬다!

예능방송프로그램 '아빠 어디가'의 인기와 함께 캠핑에 대한 관심이 부쩍 높아졌다. 자동차의 오토(Auto)와 야영을 뜻하는 캠핑(Camping)의 합성어인 '오토캠핑'이 새로운 휴가 문화로 각광받고 있다. 가족끼리, 지인끼리 색다른 추억을 만들기 위해 고민하고 있다면 캠핑 장비를 챙겨 전국 곳곳에 마련된 오토캠핑장으로 여행을 떠나보자.

서울·경기

한강시민공원 '난지 캠핑장'

지하철을 타고도 갈 수 있는 난지 캠핑장은 서울의 최초 캠핑장. 한강변에서 유일하게 취사가 가능하며 '피크닉'과 '텐트' 지역으로 나뉘어 운영되고 있다. 캠핑장 내부에 바비큐 그릴(유료)이 설치돼 있어 그 외의 재료는 편의점에서 구입 가능하다. 당일 피크닉은 언제든지 사용 가능하지만 캠핑은 사전 예약이 필수다. 여름에는 야외수영장을 두 곳 개장하며 야구장, 하늘공원, 유람선, 요트장 등 즐길 거리가 풍부한 것이 특징이다.

문의 02)304~0061~34

북한강변 '자라섬 캠핑장'

북한강변에 위치한 자라섬 캠핑장은 국내 최대의 국제 규모를 갖춘 오토캠핑장으로 하루 1,600여 명의 캠핑 인원을 수용할 수 있다. 40동의 카라반을 갖춰 캠핑장비 없이도 캠핑을 즐길 수 있다. 8월 20일까지 물놀이장이 운영되어 아이를 둔 부모들에게 인기가 높다. 이 밖에도 세탁실, 취사장, 샤워장 등의 각종 편의시설 뿐 아니라 족구장, 농구장, 인라인스케이트장, 놀이공원 등 생활체육시설이 함께 갖춰져 있어 3대 오토캠핑장 중 하나로 꼽힌다.

문의 031)580-2700

강원·충청

망상 오토캠핑리조트

울창한 송림과 해수욕장으로 유명한 망상 오토캠핑장은 국내 최고의 풍광과 시설을 자랑하는 곳이다. 자동차 캠핑장은 10개의 텐트만 수용 가능하지만 캐빈 하우스, 아메리칸 코티지 등 다양한 숙박시설이 갖춰져 있어 대가족 단위나 텐트 없는 사람들에게 적합하다. 캠핑장 이용객만 들어갈 수 있는 전용 해변이 마련되어 있어 여유롭게 해수욕을 즐길 수 있는 것이 큰 장점이다.

문의 033)530-2232

설악산 C지구 야영장(설악동 야영장)

설악동 야영장은 우리나라 최초의 오토캠핑장이다. 최대 1,000여 동의 텐트를 수용할 정도로 큰 규모의 캠핑장에는 곳곳에 화장실과 개수대가 설치돼 있다. 모든 시설은 국립공원에서 청결하게 관리하고 있으며 입구 근처에 매점도 있어 용이하다. 설악산 케이블카를 타고 권금성에 올라 동해바다 경치를 감상하거나 5km 내외의 거리에 속초 포구 등이 있어 캠핑과 함께 관광까지 즐길 수 있다.

문의 033)636-1262

몽산포해수욕장 오토캠핑장

사계절 캠핑이 가능한 몽산포 오토캠핑장은 국립공원에서 직접 관리하는 화장실, 샤워장 등 편의시설이 잘 갖춰 있다. 몽산포 오토캠핑장은 66만㎡의 울창한 소나무 숲과 맞조개와 백합, 바지락 등 갯벌생물들이 다양하게 서식해 아이들에게 갯벌생태체험장으로도 안성맞춤이다. 조개나 기타 생물을 채취하는 갯벌 체험은 음력으로 보름(15일)이나 그믐(30일)을 전후하여 3~4일 정도가 좋다.

문의 041)672-2971

Tip 캠핑용품 손질 및 보관법

캠핑 용품은 오랜 시간 동안 외부에 노출되기 때문에 흙이나 모래, 비 등에 오염되기 쉽다. 어떻게 관리하느냐에 따라 장비의 수명이 좌우되기 때문에 캠핑 용품 관리 방법을 숙지해둘 필요가 있다.

- **텐트, 물걸레로 닦아내고 건조해 그늘에서 보관**
모래나 흙, 먼지가 묻은 채로 접으면 텐트 표면에 손상을 줄 수 있으므로 이물질이 남아 있지 않도록 깨끗하게 닦아내는 것이 중요하다. 물 세탁을 할 경우 방수 및 발수 기능이 약해지기 때문에 물수건을 사용해 구석구석 닦아주는 것이 좋다.
- **침낭, 소재 고려해 세탁할 것**
침낭은 세탁하게 되면 솜이 죽어 보온성이 떨어지기 때문에 되도록 세탁을 삼가는 것이 좋다. 침낭 커버를 씌워 사용하면 커버만 세탁하면 되므로 관리가 쉽다. 부분적으로 오염된 경우에는 최소량의 중성 세제를 묻힌 부드러운 수건으로 얼룩진 부분만 살살 닦아내고 가볍게 손빨래 한다.
- **코펠, 깨끗이 세척 후 습기 완벽 제거**
코펠의 알루미늄 성분은 염소 성분인 소금과 상극이기 때문에 맑은 물로 깨끗하게 씻어내야 오래 사용할 수 있다. 코펠 바닥의 그늘음은 치약을 부드러운 천에 묻혀 닦아내면 쉽게 제거할 수 있다. 세척한 코펠은 잘 말려 그릇 사이에 신문지로 깔아 보관하면 냄새 및 습기를 제거할 수 있고 흠집도 방지 된다.



Movie

한여름 무더위를 시원하게 날려줄 영화
설국열차 vs 더 테러 라이브 승부는?

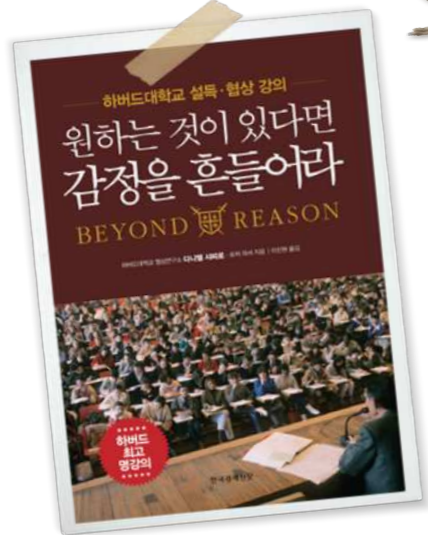
봉준호 감독의 새 영화 '설국열차'가 오는 8월 1일 개봉한다. 영화 '설국열차'는 프랑스 작가 장 마르크 로세트의 SF 만화를 원작으로 만들어졌다. 빙하기에 접어든 지구에 유일하게 남은 인간의 생활지인 설국열차 속 하층민들의 반란을 그리고 있다. 송강호는 열차의 보안시스템 설계자로 등장해 반란의 열쇠를 쥔 중심인물로 활약한다. 때때로 비춰지는 빙하기 지구의 모습과 전세계를 끊임없이 달리는 기차의 모습이 SF적인 상상력을 더한다. 봉준호 감독의 할리우드 도전작으로 할리우드 명배우의 캐스팅으로도 화제가 됐다. 특히, 크리스에반스는 SF영화 어벤져스 등을 통해 국내 팬들에게도 친숙한 배우다.

한편, 믿고 보는 배우 하정우가 출연한 한국형스릴러 영화 '더 테러 라이브'도 '설국열차'와 같은 날 개봉한다. 라디오를 진행하고 있는 앵커에게 폭파범의 협박 전화가 걸려오고 이를 생방송으로 중계한다는 독특한 설정을 가진 영화다. 하정우가 라디오 앵커로 변신, 지적인 분위기로 카리스마 있는 연기를 선보일 예정이다. 특히, '더 테러 라이브'는 부천 국제판타스틱 영화제 폐막작으로 선정돼 최근 3분 만에 티켓이 매진되는 기록을 세웠다.



Book

원하는 것이 있다면 감정을 흔들어라



▶ 저 | 자 | 역자 다니엘 샤피로, 로저 피셔/이진원
▶ 출판사 | 한국경제신문사
▶ 추천자 | 김은섭(경제/경영 북 칼럼니스트)

우리는 협상에 앞서 협상자가 누구인지 어떤 배경의 어떤 이력을 갖춘 사람인지 약점은 없는지 조사하고 공략할 준비를 한다. 그러면 과연 이길 수 있을까? 상대 역시 나와 비슷한 정보수집과 조사를 했을 터이기에 그 정도로는 이길 수 없다. 협상의 핵심은 상대를 존중하는 마음이다. 즉 상대를 이겨야 할 '적'이 아니라 설득해야 할 '사람'으로 보는 마음이다. 이러한 생각은 맞은편 테이블에서 대립하는 협상이 아니라 옆에 나란히 앉아 협력해서 문제를 풀어나가는 일종의 게임으로 바꾸는 힘을 갖는다. 서로가 파이를 좀 더 많이 갖기 위해 처절한 전투를 치르기보다 협력해서 파이를 좀 더 키우고 서로 만족한 만큼 나눌 수 있도록 하는 이른바 '상생의 장(場)'으로 만드는 것이 협상이다. 이 책은 우리가 감정의 동물임을 주시시킨다. 그래서 현명한 협상에 도달하기 위해서는 감정을 활용하는 법을 알아야 한다고 주장한다. 상대가 나와 의견이 다르다면 '인정, 친밀감, 자율성, 지위, 역할'의 다섯 가지 핵심관심을 제대로 파악해서 상대방에게 어떤 감정이 생기기 전에 적절하게 대응해야 한다고 이 책은 강조한다.

Event

다시 만나는 여수세계박람회

4대 명물과 해안을 따라 달리는 레일바이크

지난해 5~8월 축제의 열기가 뜨겁던 여수세계박람회장이 오는 10월 20일까지 시민 휴식 공간으로 개방된다. 세계박람회 이후에도 인기리에 운영되어온 아쿠아리움을 비롯해 엑스포디지털갤러리(EDG), 스카이다워, 빅 오(Big-O) 등 여수세계박람회 4대 명물을 모두 다시 만나볼 수 있다. 오동도, 진남관, 돌산대교, 교동시장 등 여수의 명소가 이곳에서 가깝다. 복선 코스로 운행되는 여수해양레일바이크는 전 구간 해안을 따라 달리면서 오동도와 남해를 한눈에 조망할 수 있으며, 해가 진 뒤에는 점점이 흩어진 외항선 불빛이 밤바다의 낭만을 더한다. 8월 25일까지 야간 특별운행을 한다. 여름에 맞볼 수 있는 갯장어 사부사부, 봉장어로 끓인 장어탕이 별미다.

문의전화 : 여수시청 관광과 061)690-2036~8



태백 365세이프타운

놀면서 배우는 '안전 체험 테마파크'

시원한 여름 관광지 태백에 안전을 테마로 한 국내 최대의 안전체험 테마파크가 생겼다. 365세이프타운은 교실에 앉아서 안전을 배우는 게 아닌 실제 체험을 통해 지진, 수해 등의 대처 요령을 배우는 프로그램을 진행한다. 안전체험관에서의 산불, 풍수해, 지진, 대테러, 설해 체험 때는 모형 헬기, 보트 등 등장하며 의자가 흔들리고, 물방울이 떨어지는 등의 4D 특수효과까지 곁들여 흥미진진하다. 365세이프타운에는 높이 11m 트리트랙에 올라 아슬아슬한 출렁다리를 건너는 야외 체험이나 소방교육 공간도 마련돼 있다.

문의전화 : 태백관광안내소 033)550-2828,

태백 365세이프타운 033)550-3101~5



보랏빛 건강혁명 가지

한의학 서적에 보면 '가지는 열이 많은 사람에게 좋다'고 하여 예로부터 여름 음식의 으뜸으로 여겨져 왔다.

가지는 대표적인 항산화 물질인 폴리페놀이 듬뿍 들어 있는 슈퍼푸드. 또한, 식이섬유가 풍부해 장내 노폐물을 제거하여 변비를 예방해 준다. 칼로리는 낮고 수분 함량이 94%라 다이어트에도 좋다.

가지의 주요성분

가지의 주요성분은 수분이 약94~95% 정도를 차지한다. 비타민은 적은 편으로 비타민 C가 8mg정도 함유되어 있고 무기질로는 칼륨이 210mg, 당질은 5.9%, 식이 섬유소는 0.9%정도 가지고 있다. 자주색 같기도 하고 적갈색 같기도 한 가지의 색깔은 바로 안토시아닌 성분 때문. 안토시아닌은 꽃이나 과일, 곡류의 적색, 보라색을 띠는 수용성 색소로서, 자외선 등 외부환경으로부터 자신을 보호하기 위해 분비되는 물질로 강력한 항산화 작용을 한다.

가지의 효능

가지를 섭취하면 심장질환과 뇌졸중의 위험이 줄어들고, 혈관 안의 노폐물을 용해하여 배설시키므로 피를 맑게 하는 데 도움이 된다. 또한, 가지에는 알칼로이드, 클로로필, 식이섬유소 등의 암 예방 물질이 다양하게 들어 있다.

또, 가지에는 필수지방산인 리놀렌산과 세포손상을 막아주는 비타민 E가 많이 들어 있는데, 이 두 성분은 지용성 물질로 기름 특히, 들기름과 함께 조리할 때 몸에 쉽게 흡수된다. 더구나 가지의 조직이 스펀지처럼 기름을 잘 흡수하는 성질을 지니고 있어 기름에 튀기거나 볶아 먹기에 알맞다.

가지는 먹는 것 외에도 사마귀나 땀띠, 티눈이 생겼을 때 생가지를 문지르면 효과가 있으며, 독버섯 중독에도 효과가 있다. 실제로, 가지를 강한 불에 쪄서 태우고 갈아서 고운 가루로 만든 후 소량을 아픈 곳에 뿌리고, 가제로 싸매는 방법으로 피부궤양을 치료한 예가 있다.

유의사항

본초강목에 보면 '가지는 성질이 차서 너무 많이 먹으면 복통을 일으키고 설사를 하며, 부인의 자궁을 손상한다'라고 했듯이 냉증이 있는 사람이나 임신부는 물론, 설사를 자주 하거나 소화기 잘 안 되는 사람은 가지를 많이 먹지 않는 것이 좋다. 🍷

고소하고 바삭한 가지전

재료(2인분)

가지 1개, 밀가루 1/2컵, 달걀 1개, 식용유 적당량, 소금 약간

1. 가지는 어슷하게 썰어 소금을 약간 뿌려 둔다.
2. ①의 가지에 밀가루, 달걀 푼 것으로 옷을 입힌다.
3. 달군 팬에 식용유를 두르고 가지를 노릇하게 굽는다.



손쉬운 여름반찬 가지나물

재료(2인분)

가지 1개, 다진마늘·참기름 1작은술씩, 국간장 1큰술, 깨소금 1/2큰술

1. 가지는 반을 가른 뒤, 적당한 길이로 3등분하여 자른다.
2. 김이 오른 찜기에 넣어 10분간 찜다.
3. 찜 가지를 한 김 식힌 후 먹기 좋게 찢어 분량의 다진마늘, 국간장, 소금, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.



폼나는 가지요리, 가지굴소스 볶음

재료 (2인분)

가지 1개, 양파 1/4개, 파프리카(주황,빨강,노랑) 1/6개씩, 다진마늘 1작은술, 굴소스·식용유 1큰술씩, 소금·후추 약간

1. 가지는 길이로 4등분 한 다음 3cm로 자른다. 양파도 가지와 같은 크기로 썬다.
2. 파프리카는 씨를 제거한 다음 1cm폭으로 썬다.
3. 팬에 기름을 두른 다음 다진 마늘을 볶다가 양파, 가지 순으로 넣어서 볶는다.
4. ③에 굴소스, 후춧가루, 소금을 넣어 간을 맞춘 다음, 가지의 숨이 죽으면 파프리카 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.



아버지라는 선물

나는 아버지를 싫어했다. 아버지는 나를 사랑했지만, 그 사랑을 오롯이 느낄 수 없었다. 어린 시절 아버지와 살지 못했기 때 문일지도 모른다.

1997년 내가 중학교 2학년 때, 우리는 살던 집에 빨간 딱지만 남겨 두고 단칸방으로 이사했다. 상황이 어떻게 돌아가는지 아 무것도 모른 채 모든 일이 진행됐다. 나는 집과 함께 아버지도 잃었다. 아버지는 그날 이후 집에 돌아오지 않았다.

아버지가 없는 집에서 사는 첫해는 불편했다. 재래식 화장실, 고장 난 문짝, 내 방이 없는 것은 물론 곰팡이로 수놓인 벽지는 우리가 이사 온 것을 환영하듯 점점 더 멋지게 수를 놓았다. 하지만 불편함도 잠시, 아버지 없는 삶이 익숙해졌다.

나는 가정 환경이 바뀌면서 공부에 흥미를 잃었다. 친구들과 시시껄렁한 농담으로 삶의 고단함을 숨겼고, 선생님에게 반 항하는 것으로 증오를 표출했다. 그래도 식당에서 일하며 석유배달까지 하던 엄마를 생각해 완전히 뺨뺨어질 수는 없었다.

고등학교 2학년 겨울 방학, 엄마가 내게 여행을 제안했다. 뜻밖이었다. 어려서는 자주 갔지만 단칸방으로 이사 온 뒤 한 번 도 생각지 못한 것이었다. 그런데 여행이라니? 우리는 엄마가 석유 배달할 때 타던 조그마한 용달차를 빌려 여행을 떠났다. 두 시간 정도 달리자 바다가 나타났다. 엄마는 선착장에서 표를 사더니 차도 배에 실었다.

여행의 설렘보다 엄마 뜻을 거스르지 않겠다는 마음으로 따라나선 터라 목적지를 몰랐다. 차를 배에 실으니 그제야 목적지 가 궁금했다. 하지만 물어보지 않았다. 우리는 말없이 두 시간 정도 배를 타고 작은 섬에 도착했다. 배에서 내려 차로 조금 달

렸다. 이윽고 엄마는 차에서 꺼낸 짐을 들고 따라오라고 했다. 가파른 언덕길을 십여 분쯤 걸으니 작고 허름한 집 이 나왔다. 여행에 맞지 않는 숙소라 생각했다. 그렇다고 풍경이 멋지지도 않았다. 그런데 뜻밖에도 그 안에서 나 온 사람은 아버지였다. '4년 동안 보지 못한 아버지가 왜 이런 곳에?'

알고 보니 아버지는 보증을 잘못 서 빚쟁이들을 피해 섬에서 생활한 것이었다. 아는 사람도, 먹을 것도 없는 섬 생활의 고단함이 얼굴에 배어 있었다. 집 안에는 라면 상자가 가득했다. 아무래도 엄마가 사다 놓은 것 같았다.

짐 가방을 풀어보니 아빠의 옷가지, 김치, 밀반찬이 나왔다. 나는 '엄마가 나를 왜 이곳에 데려왔을까?'라는 생각뿐이었다. 그렇게 별말 없이 하루가 지나 다시 배를 타고 나왔다.

며칠 뒤 일이 해결된 것인지 아빠가 집에 돌아왔다. 그 때 아빠는 내게 이런 말을 했다. "내가 여기 같이 살아 도 될까?" 갑자기 울컥했지만 "네."라고 짧게 대답했다.

아마도 엄마의 여행 제안은 다시 만날 아빠를 미리 보게 한 배려였을 것이다. 십 년이 훨씬 지났지만 아빠의 말 은 망치로 머리를 맞은 것처럼 늘 아프다.

얼마 전, 아빠는 건강 검진에서 위암이 의심된다는 진단을 받았다. 큰 병원에 가서 결과를 기다렸다. 그때의 궁핍한 생활이 아빠를 이렇게 만든 것은 아닌지 걱정되었다. 다행히 위가 많이 헐었을 뿐 위암 은 아니라는 판정을 받고 정말 기뻐다.

가족은 어떤 삶을 살든, 내게 어떤 짓을 하든 가족인가 보다. 아버지를 다시 만난 그 여행길은 내 인생 가 장 큰 선물이었다.

-월간 '좋은생각' 8월호 오픈콘텐츠 황왕용

Sports 7330 Photo essay



독자여러분의 참여확대와 생활체육 현장의 생생한 모습을담기 위해 매호 [독자참여 7330 포토에세이]를 소개하고 있습니다.

생활체육의 살아있는 현장, 스포츠 7330을 실천하고 있는 동호인 여러분의 생생한 모습을 함께 보여주세요.

페이스북으로도 참여 가능하며 채택되신 분에게는 소정의 상품을 드립니다.

보내시는 방법

이 메 일 kdh82@sportal.or.kr

페이스북 facebook.com/kocosa7330

기 간 매월 20일까지

제출하시는 분의 성함, 주소, 연락처 및 사연을 적어주시기 바랍니다.

짜릿한 스릴과 희열을 맛 보는 시간, 락클라이밍



김민기 서울시 광진구

열 살이 넘게 터울 지는 학교동아리 후배들과 대둔산으 로 락클라이밍을 다녀왔습니다. '나이는 숫자에 불과할 뿐이다'라는 말처럼, 경외심이 드는 산 앞에서 열삼쫼 이야 대수가 아니죠! 산에 매달려 내려다보는 기분, 그 리고 로프를 타고 내려 올 때의 상쾌함이란!!! 등산과 는 또 다른 맛입니다. 락클라이밍을 한다고 하면 사람 들은 위험할 것이라 생각하지만, 안전장비 착용과 안전 수칙을 따르면 문제없습니다. 또 산 타고 싶어서 몸이 근질근질 하네요~

겨울의 꽃이 스노우보드라면, 여름에는 웨이크보드~

지난 주말, 정말 오랜만에 친구들과 청평의 그늘수상레저타 운을 찾았드랬죠! 스피디한 모터보트의 속력에 맞춰 신나게 물살을 가르니 마음까지 탁 트였습니다. 그동안 쌓였던 스트 레스도 썩~ 날아가고 더위도 썩~가십니다.

여름의 별미는 냉면! 여름 스포츠의 별미는 웨이크보드죠! 넘실대는 파도를 타며 바람을 맞는 기분, 스포츠로 힐링 되 었습니다. 올 여름 웨이크보드 적극 추천합니다.



최운오 경기도 성남시

스도쿠

<규칙 설명>

- 모든 가로줄과 세로줄에는 1~9까지의 숫자가 겹치지 않게 한번씩 들어가야 합니다.
- 가로, 세로 3x3의 작은 사격형 안에도 1~9까지의 숫자가 겹치지 않아야 합니다.

	4	6	5	2	9			
				7				
8				5	6			
	8	4		3				1
3			9					2
1		7		4	3			
	6	8						9
		3						
	1	7	5	8	4			

빈 칸을 채워주세요. 연서에 정답을 적어 보내주시는 분 중 추첨을 통해 소정의 상품을 보내드립니다.

7월호 �도쿠 정답

7	6	8	3	4	9	5	1	2
3	5	4	8	1	2	6	9	7
1	9	2	7	5	6	3	8	4
8	4	5	6	7	3	1	2	9
9	3	7	5	2	1	4	6	8
4	1	6	9	8	4	7	3	5
6	7	9	2	3	5	8	4	1
5	2	1	4	6	8	9	7	3
4	8	3	1	9	7	2	5	6

다른 곳 찾기

아래 두 사진은 같아 보이지만 다른 부분이 5곳 있습니다. 사진을 잘 비교해 다른 부분을 찾아보세요. 연서에 표시해 보내주시면 정답자 중 추첨을 통해 소정의 상품을 보내드립니다.



★ 7월호 정답



독자의 소리



캄보디아에 스포츠7330 가져 갈거예요~ 조석

세계문화여행 '캄보디아 씨엠립' 기사를 읽고 참으로 반가웠습니다. 이번 휴가에 캄보디아로 여행을 준비하던 참이었거든요. 관련 여행정보를 찾고 있던 중이었는데 'sports 7330'을 통해 많은 도움이 되었습니다. 특히, 생생한 사진들과 곳곳의 명소들에 대한 숨겨진 아름다운 이야기를 들으니 내 마음은 벌써 캄보디아행 비행기에 타고 있는 듯 합니다. 이번 여행에 꼭 'sports 7330'을 가지고 가서 소개해 주신 아름다운 유적지를 꼼꼼히 살펴보고 오는 의미 있는 시간 만들고 오겠습니다.

막연하게 좋다고만 알았는데 과학적인 정보까지! 박현진

건강에 대한 관심이 고조되고 인간 수명이 갈수록 늘어나는 현실, 기획특집으로 다룬 '걷기운동'에 대해 많은 정보를 얻었습니다. 막연하게 걷는 것이 좋다는 권유만 들어왔는데 기획특집을 통해 과학적인 효과와 걷는 방법 등 자세한 지식을 얻었습니다. 생활체육 동호인 뿐 아니라 전 국민이 받아보고 건강관리에 도움이 될 수 있었으면 합니다. 무더운 여름철 월간지 제작에 애쓰시는 편집실 여러분의 노고에 감사드립니다.

스킨스쿠버 표지에서서부터 시원함을 느껴요~ 박정은

요즘 같은 장마에 시원함을 선물해 주듯 스쿠버다이빙의 기사를 눈여겨 잘보았습니다. 폭폭씨는 날씨에 검도복을 입는 것조차 맘이 나는 계절, 눈으로 대리만족하며 시원함을 느꼈습니다. 다양한 종목이 소개되는 만큼 비인기 종목에도 많은 분들이 관심을 가져주길 바라는 마음이 가득합니다. 참고로 9월에는 검도 한마음체육대회가 있답니다~

<독자광장>에 응모해 주신 분께는 추첨을 통해 소정의 상품을 보내드립니다. 응모는 반드시 우편접수를 원칙으로 하며, 책자에 첨부된 연서 매일 20일(당일소인 유효)까지 도착분에 한해서만 인정합니다. 여러분의 많은 참여 부탁드립니다.

7월호 당첨자

배송비는 착불입니다



험멜 트레이닝복
김정민 인천 연수구
박혜숙 대전 대덕구



험멜 러닝화
최귀선 경기 성남시
박정은 경기 용인시



키카 축구화
신정용 서울 강동구
고동석 전북 군산시



키카 풋살화
김다니엘 서울 영등포구
박주성 경기 안양시
이한샘 충남 서산시
최지만 전북 군산시



키카 스포츠 가방
이인식 대전 서구
박현숙 광주 서구
이수현 서울 성동구



티볼세트
최윤오 경기 성남시



콜럼버스 침낭
김민기 서울 광진구
박경서 서울 양천구
조 석 경기 의정부시
박현진 전남 순천시
이호석 서울 광진구



챔피언 탁구라켓
박경미 서울 도봉구
김민서 경기 이천시



유진투자증권 2012년 최우수 펀드 판매사 선정!

한국투자자보호재단 주관 (2012. 12. 13)
펀드판매회사 평가 결과

고객을 위한 펀드투자,
유진투자증권이
역사를 만들어 갑니다!

- 2011년
[펀드판매사 평가 최고등급 선정 (금융감독원)]
- 2010년
[최우수 펀드 판매사 선정 (한국투자자보호재단)]
[펀드판매사 평가 최고등급 선정 (금융감독원)]
- 2009년
[최우수 펀드 판매사 선정 (한국투자자보호재단)]

www.eugenefn.com | 고객만족센터 : 1588-6300

금융투자상품은 예금자보호법에 따라 예금보험공사가 보호하지 않습니다. 운용실적에 따라 이익 또는 손실이 발생할 수 있으며 그 결과는 투자자에게 귀속됩니다. 따라서 가입하시기 전에 투자설명서를 반드시 읽어보시기 바랍니다.

캠핑의 신대륙



COLUMBUS®

OUT STANDING OUTDOOR EQUIPMENT

유행처럼 번진 캠핑
비싸고 마음 무거운
캠핑을 가시나요?
콜럼버스가 직접 설계하고
콜럼버스가 직접 디자인하고
콜럼버스가 직접 생산·유통
하여 합리적이고 착한
캠핑을 추구합니다.
더 많은 캠핑가족의
탄생이 콜럼버스의
작은 바람입니다.



www.columbuskorea.com
TEL 02.2601.7662 FAX 02.2601.7635



운동은 밥이다

생활체육동호인을 위한 맞춤형 통합카드
언제 어디서 누구나
생활체육을 즐길 수 있는 행복한 선택!

국민생활체육회 회원증카드

생활체육대회 참가 시 신분증 확인!
생활체육 동호인 경기기록 관리 및 다양한 서비스 기능!
더불어 생활체육진흥을 위한
서비스가 담긴 신용 또는 체크카드로
포인트도 쌓이고~기금도 적립하고~ 꼭 필요한 기능을
모아모아 새롭게 탄생된 「국민생활체육회 회원증카드」
스포츠안전재단과 국민생활체육회 그리고 신한카드가
행복한 동행이 되어드립니다.



국민생활체육회 회원증카드 신청방법

- 01 온라인신청** : 국민생활체육회 회원증카드 홈페이지(<http://card.sportal.or.kr>)에서 회원증카드 신청
※ 국민생활체육회 회원증카드 홈페이지(<http://card.sportal.or.kr>)는 URL 주소를 직접 입력하시거나 스포츠안전재단 또는 국민생활체육회 홈페이지 내 회원증카드 신청버튼/배너를 통해 이동 가능합니다.
- 02 TM발급신청** : 배포된 TM동에서 작성 ▶ 국민생활체육회 회원증카드 접수처에 동에서 제출 ▶ 신한카드로부터 카드신청전화 수신 ▶ 통화로 카드신청
- 03 일반신청서** : 신청서 작성 후 국민생활체육회 회원증카드 접수처에 제출
※ 국민생활체육회 회원증카드 홈페이지(<http://card.sportal.or.kr>)에서 국민생활체육회 회원으로 가입하셔야만 발급이 가능하오니 반드시 회원가입을 해주시기 바랍니다.
※ 자세한 서비스 안내사항은 홈페이지(www.shinhancard.com) 또는 상품안내장을 참조해 주시기 바랍니다.
※ 회원증카드 콜센터 : 1899-0547 신한카드 고객센터 : 1544-7000
※ 국민생활체육회 회원증카드 접수처 : 서울특별시 송파구 방이동 164-7 3층 (우)138-833



누구나 함께 누리는 스포츠 대한민국

- ◆ 체육진흥기금 누적 지원액 : 4조원
- ◆ 2012년 체육진흥기금 지원 : 6,875억원
- 런던올림픽 등 특별지원 및 경기력 향상 지원 180억원
- 진천 국가대표 훈련장 건립 1,048억원
- 메달리스트 경기력 향상 연구연금 112억원
- 국민체육센터 건립 등 생활체육 지원 2,230억원
- 장애인 체육 활성화 지원 362억원



국민체육진흥공단이 한국능률협회 선정, 2012 한국에서 가장 존경받는 기업으로 선정되었습니다
다양한 스포츠 발전 사업을 통해 대한민국 스포츠 선진화와 국민들의 체육활동을 뒷받침하고 있는
국민체육진흥공단은 앞으로도 우리나라 스포츠 발전을 이끌며 국민 모두의
건강한 체육활동을 지원하는 동반자가 되겠습니다



올림픽공원/아이폰



올림픽공원/안드로이드

Character since 1923 90th ANNIVERSARY

FROM 1923 TO TODAY, FROM GERMANY TO DENMARK, WE TAKE A TRIP DOWN MEMORY LANE AND GIVE YOU A RUN DOWN OF THE EXCITING HISTORY OF HUMMEL INTERNATIONAL.



90TH ANNIVERSARY

FROM 1923 TO TODAY, FROM GERMANY TO DENMARK, WE TAKE A TRIP DOWN MEMORY LANE AND GIVE YOU A RUN DOWN OF THE EXCITING HISTORY OF HUMMEL INTERNATIONAL.



대한민국 축구의 자존심 키카!

한 치의 오차도, 실수도 허용되지 않는 숨막히는 90분간 ...
그들의 아름다운 도전을 위해 KIKO는 존재합니다.



K-777 K
(케이-777 케이)



K-500 (BLACK, WHITE)

최상의 경기력을 위한 최고의 제품!
키카의 고유 기술과 엄격한 생산관리로
탄생합니다.

- 탄력이 좋고 내구성 및 접지력이 좋아 구장에서 최고의 적응력이 뛰어남
- 질기고 부드러운 480# Texon 사용과 허리 및 뒷부분을 보완한 이중창 시스템을 사용하여 잔디, 인조, 맨땅 등 어디서나 뒤를림을 방지하며, 착화 가능하도록 설계된 전천후 축구화
- 내구성을 강화하기 위하여 Lining 을 420D/Nylon Oxford 를 사용함
- Polyurethan 재질의 Out Sole 은 마모는 줄이고 중량은 경량화함
- 볼터치가 많은 Vamp 부위에 극세사를 사용하여 장시간 사용후에도 변형되는 것을 방지함



TANK KC
(탱크 KC)



PREMIER CF
(프리미어CF)



K-600
(케이-600)



KM-5 WHITE
(케이엠5 화이트)



SNIPER
(스나이퍼)



꿈꾸는 아이

아이들의 꿈은 대한민국의 미래입니다

날마다 새로운 꿈을 꾸는 우리 아이들.
아이들의 건강한 꿈과 대한민국의 밝은 미래를 위해
스타스포츠가 늘 함께 하겠습니다.

