KPC SPORTS

월 간 장 애 인 체 육

KOREA PARALYMPIC COMMITTEE
www.koreanpc.kr

2020
9

SEP VOL.171

대한장애인체육회
KOREA PARALYMPIC COMMITTEE

절망에서 벗어나면 숨은 희망이 보입니다

– 2018 평창 동계패럴림픽
휠체어컬링 국가대표 방민자 선수

방민자 선수는 1993년, 31세에
사고로 하반신 마비 장애를 갖게 됐습니다.
매일 사느냐 마느냐를 고민하며
2년을 병원에서 지냈고, 퇴원 후
8년을 세상과 단절된 채 보냈습니다.
은둔하는 언니를 보다 못한 동생의
권유로 휠체어컬링을 시작한 뒤
승승장구하며 국가대표가 됐습니다.
당신의 숨은 재능이 빛날 순간을 위해
〈KPC SPORTS〉가 함께 길을 찾겠습니다.

VOICEeYe

KOREA PARALYMPIC COMMITTEE

KPC SPORTS

월간 장애인체육

Contents

04

14

18

도전하는 KPC Keep+Challenging

02 희망에세이
절망에서 벗어나면
숨은 희망이 보입니다

04 전지적 독자 시점
2020 KWBL 휠체어농구리그 1라운드

08 인포그래픽
홈트레이닝

12 KPC 라운지
장애인 국가대표 응원 영상

함께하는 KPC People+Harmony

14 원더풀 피플
카누 황승오 선수

18 같이, 가치
광주시장애인체육회

22 KPC 사람들
개인방송인 '현링' 임수현 씨

나누는 KPC Cheerful+Information

24 생각톡톡 1
2020 KWBL 휠체어농구리그 개막

26 생각톡톡 2
운동용 스마트 기기

28 활력충전레시피
노화 방지 식단

30 문화읽기
영화 〈형〉

32 이달의 소식

34 독자마당

재정후원 : 문화체육관광부 KSPO 국민체육진흥공단 복권위원회

본 사업은 국민체육진흥기금과 복권기금으로 운영되고 있습니다.

2020 SEPTEMBER VOL.171

발행일 2020년 9월 15일(통권 171호–등록번호 송파 라 00067) **발행인** 회장 이명호 **편집인** 사무총장 전혜자 **발행처** 대한장애인체육회 **취재 및 편집** 홍보부 02–3434–4587
편집자문위원 한국사보협회 김흥기 회장, 동아일보 이승건 기자, KBOP 이진형 이사 **주소** 서울시 송파구 올림픽로 424 벨로드롬 1층
기획 및 디자인 문화공감 02–2266–1897 **총괄** 조민진 **진행** 김일균 **디자인** 이동근

대한장애인체육회 KPC SPORTS는 한국정기간행물 윤리기준을 준수합니다. KPC SPORTS에 실린 글, 그림, 사진 등 모든 자료 가운데 저작권자가 표시되어 있지 않은 것은 대한장애인체육회에 저작권이 있으며, 서면 동의 없이는 사용할 수 없습니다. 본 제작물은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 재정후원을 받아 제작되었습니다. http://webzine.koreanpc.kr에서 웹진으로 만나보실 수 있습니다.

시선을 사로잡는 뜨거운 코트로 향하다
2020 KWBL 휠체어농구리그 1라운드

새로운 시즌을 알리는 1라운드 경기가 모두 끝났다. 선수들의 뛰어난 플레이가 예상을 뒤집는 결과를 만들어냈다. 올해 처음 리그에 합류한 춘천시장애인체육회가 3경기에서 전승을 거두며 이변을 연출했다. 특히 첫 경기에서 수원무궁화전자를, 마지막 경기에서 작년 챔피언 서울특별시청을 모두 1점차로 누르며 손에 땀을 쥐는 경기를 만들어냈다. 각본 없는 드라마가 펼쳐진 현장 속으로 떠나보자.

글 편집부 **사진제공** 한국휠체어농구연맹

VOICEeYe

8월 21일

춘천시장애인체육회 **64** VS **63** 수원무궁화전자

시즌을 여는 첫 경기에서 춘천시장애인체육회는 수원무궁화전자를 꺾으며 기분 좋게 출발했다. 수원무궁화전자는 만만찮은 경기력을 선보였만 1점차로 패하며 아쉬움을 삼켰다.

서울특별시청 **60** VS **68** 제주특별자치도

두 번째 경기는 작년 우승팀인 서울특별시청과 4회 우승팀 제주특별자치도의 경기였다. 제주특별자치도가 설욕전을 펼치며 아쉽게 우승을 놓쳤던 작년 챔피언결정전의 한을 풀었다.

8월 22일

대구광역시청 vs 춘천시장애인체육회

40 VS 59

춘천시장애인체육회가 2연승을 거두며 앞서나가기 시작했다. 특히 상대인 대구광역시청과 20점 가까이 차이를 벌리면서 리그의 판도를 바꿀 뛰어난 활약을 예고했다.

수원무궁화전자 vs 서울특별시청

41 VS 63

서울특별시청이 작년 우승팀의 저력을 선보인 경기였다. 수원무궁화전자를 22점 가량 앞서가는 경기를 펼치며 올해도 우승 경쟁이 만만찮을 것임을 보여줬다.

8월 23일

제주삼다수 제주특별자치도 **67** VS **20** 대구광역시청 DAEGU

제주특별자치도도 가만 있지 않았다. 전날 서울특별시청의 선전에 화답하듯 반코트 경기를 펼치며 대승을 거뒀다. 한편 대구광역시청은 전날에 이어 큰 점수차로 패하며 시름에 빠졌다.

춘천시 춘천시장애인체육회 **62** VS **61** 서울특별시청

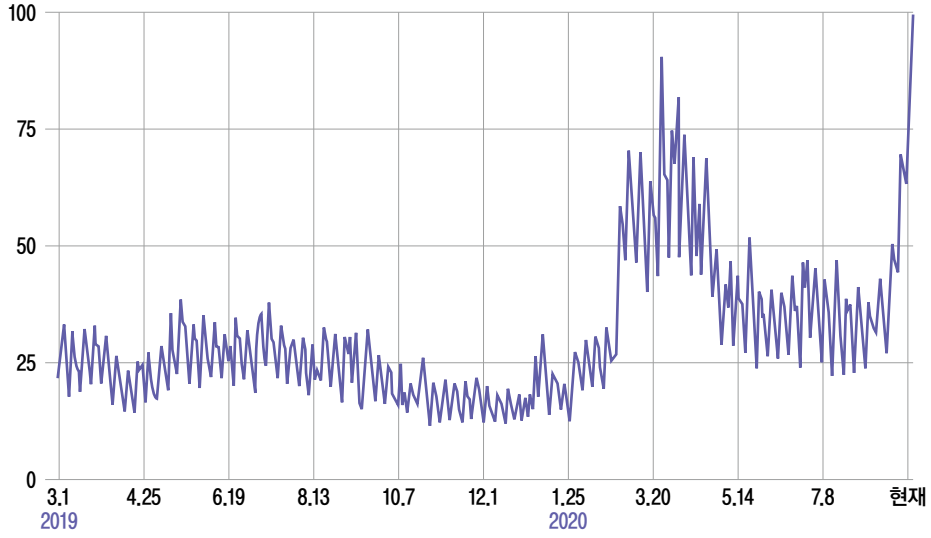
춘천시장애인체육회가 파죽의 3연승을 달리며 단독 선두로 올라섰다. 전날 좋은 경기력을 선보인 서울특별시청은 1점차로 패하며 다음 라운드를 기약했다.

집 안에서도 활기차게! 또 하나의 생활체육 홈트레이닝

코로나19의 유행으로 집단 시설 이용이 어려워지면서 장애인들이 체육할 기회도 줄어들었다. 쉬는 시간이 길어질수록 몸은 둔해지고 건강도 나빠지는 법. 이를 방지하기 위해서 각 시도장애인체육회는 온라인을 통해서 홈트레이닝 영상을 공개해 생활체육의 형태를 바꿔가고 있다.

글 편집부

홈트레이닝 검색 빈도수



자료 출처 네이버 데이터랩 검색어 트렌드

홈트레이닝

홈트레이닝에 대한 관심도는 지난해까지 낮은 수준의 유지하다가 올해 초 폭발적으로 증가했다. 이는 코로나19 유행으로 야외활동 제한 조치에 답답함을 느낀 사람이 늘어난 때문으로 분석된다. 또한 정부에서도 홈트레이닝을 '집콕운동'이라는 새로운 운동 방법으로 소개하면서 관심이 높아졌다.

VOICEeYe

각 시도장애인체육회별 영상

2020. 09. 04 기준

서울특별시장애인체육회

홈트레이닝 영상 32개

도로시 요가팀과 함께한 스트레칭과 전신근력운동 소개 영상, 생활체육지도사들이 출연해 자체적으로 제작한 스트레칭과 수건 운동 프로그램 영상을 공개하고 있다.

영상 바로보기

인천광역시장애인체육회

홈트레이닝 영상 29개

비장애인과 휠체어를 탄 출연자가 함께 운동하는 영상으로 인기를 모았다. 최근에도 다양한 영상을 꾸준히 게재하면서 왕성한 활동을 이어가고 있다.

영상 바로보기

강원도장애인체육회

영상 제작 시군 6개

홈페이지에서 각 시군에서 제작한 영상을 모아서 한눈에 보여준다. 보치아 세계 최강자 정호원 선수를 비롯한 소속 선수들이 직접 출연해 실감나는 운동 방법을 소개한다.

영상 바로보기

세종특별자치시장애인체육회

홈트레이닝 영상 9개

홈트레이닝 영상에 색깔판 뒤집기 등 특수체육을 더해 다양한 재미를 선사한다. 또 매주 온라인 체육강좌 '생활체육 라이브'도 운영하며 시청자와 실시간으로 소통하고 있다.

영상 바로보기

각 시도장애인체육회별 영상

2020. 09. 04 기준

대전광역시장애인체육회

홈트레이닝 영상 5개

대전광역시는 홈트레이닝을 수영과 타바타 운동 등 다양한 콘셉트로 정리해 흥미를 높였다. 그외에도 찾아가는생활체육서비스팀 활동 교육 영상이 좋은 반응을 얻고 있다.

영상 바로보기

충청북도장애인체육회

홈트레이닝 영상 6개

지난 3월에 채널을 개설해 영상 개수가 적은 편이지만 홈트레이닝 영상과 함께 타바타 운동, 전자 슐런 등 재미있는 콘텐츠를 지속적으로 제작·공개하며 시청자의 흥미를 끌고 있다.

영상 바로보기

대구광역시장애인체육회

홈트레이닝 영상 7개

영상을 스트레칭, 근력운동과 요가, 생활댄스로 나눠서 집에서도 원하는 종류의 운동을 할 수 있게 했다.

영상 바로보기

경상북도장애인체육회

홈트레이닝 영상 16개

레그레이즈, 보수볼 점프 등 집에서 할 수 있는 다양한 운동을 소개한다. 휠체어 운동, 스트레칭, 요가 등의 자세를 중점적으로 교육한다.

영상 바로보기

VOICEeYe

각 시도장애인체육회별 영상

2020. 09. 04 기준

경상남도장애인체육회

홈트레이닝 영상 10개

태보, 에어로빅, 요가 영상 등은 물론 페트병을 활용한 웨이트 트레이닝 등 생활 속에서 쉽게 따라 할 수 있는 운동들을 소개한다.

영상 바로보기

광주광역시장애인체육회

홈트레이닝 영상 17개

생활체육지도사가 쉽게 따라할 수 있는 가벼운 활동 위주로 시범을 보인다. 필라테스, 생활체조, 방송댄스 등도 콘텐츠에 적극 반영했다.

영상 바로보기

전라북도장애인체육회

홈트레이닝 영상 55개

실시간비대면생활체육서비스라는 이름으로 생방송 홈트레이닝 영상을 선보이고 있다. 체조, 스트레칭, 훌라후프, 줄넘기 등을 이용한 다양한 운동 방법을 알려준다.

영상 바로보기

부산광역시장애인체육회

홈트레이닝 영상 10개

의자나 계단을 이용한 근력운동 등 생활 속에서 활용할 수 있는 홈트레이닝을 담았다. 영상과 함께 게시물에 자세한 설명도 덧붙여 따라하기 쉽게 했다.

영상 바로보기

대한장애인체육회 홍보대사, **희망의 메시지를 보내다**

장애인 국가대표 응원 영상

박기량 치어리더

지난 2018년 10월 대한장애인체육회의 홍보대사로 위촉됐고 2018 인도네시아 장애인아시아경기대회에 동행해 선수들을 향한 열띤 응원을 펼쳤다. D-365일을 맞아 게재된 이번 영상에는 장애인 국가대표 선수들에 대한 응원과 많은 관심을 당부하는 메시지를 담았다.

영상 바로보기

박세리 여자 골프 국가대표팀 감독

2020 도쿄 올림픽 국가대표팀을 맡았고, 대한장애인체육회 홍보대사로도 활동하고 있다. 선수 시절 IMF 외환위기를 맞은 국민을 위로한 영웅답게 그녀는 코로나19로 훈련이 힘든 선수들에게 '고난을 이겨내고 목표를 이뤄낼 수 있다'고 응원했다.

영상 바로보기

VOICEeYe

코로나19로 체육시설이 열고 닫기를 반복하면서 장애인 국가대표 선수들이 훈련에 어려움을 겪고 있다. 이런 힘든 상황에서도 도쿄 패럴림픽의 꿈을 향해 달려가는 선수들에게 영상 편지가 도착했다. 대한장애인체육회 홍보대사들이 전하는 응원 메시지를 만나보자.

안지현 치어리더

박기량 치어리더와 함께 2018 인도네시아 장애인아시아경기대회에서 선수들을 응원했다. 그녀는 선수들에게 1년의 시간이 더 주어진 만큼 열심히 훈련해서 좋은 성과를 이루길 바란다며 모든 장애인 국가대표 선수들을 응원했다.

영상 바로보기

이성배 아나운서

2016년부터 홍보대사를 맡아 행사를 진행하는 등 재능기부를 하고 선수들에게 아낌없는 응원을 보냈다. 이번 영상에서 그는 시청자들을 향해 도쿄 패럴림픽을 준비하는 모든 선수를 함께 응원하자고 당부했다.

영상 바로보기

일상을 지키며 시련을 이겨내다

카누 **황승오** 선수

일상이 기약 없이 미뤄지며 모두에게 힘든 시기가 계속되고 있다. 마음을 다잡기 힘든 상황이지만 충실한 오늘을 보내며 시련을 이겨내는 이들도 있다. 패럴림픽 출전권을 목표로 묵묵히 노를 저으며 앞으로 나아가고 있는 카누 황승오 선수를 만나보자.

글 김일균 **사진** 김지원

카누 소년, 다시 노를 잡다

황승오 선수는 비교적 늦은 나이에 장애인 체육 선수의 길을 걷게 됐다. 산업 재해로 하지를 잃는 장애를 입은 뒤 42살이던 2018년부터 선수 생활을 시작했다. 운동에 집중하자 단기간에 높은 성적을 거두면서 패럴림픽 출전까지 바라볼 수 있는 선수로 주목받았다. 지난 8월에 헝가리 세게드에서 열린 카누 스프린트 월드 챔피언십에서 준결승에 오르며 가능성을 보였다. 제39회 전국장애인체육대회에서는 남자 200m KL3 이벤트에서 은메달을 수상했다. 이렇게 빛나는 성과를 올렸지만 운동을 시작한 것은 지극히 현실적인 문제가 계기가 됐다.

"여가를 집에서만 보냈더니 살이 찌고 둔해지더라고요. 건강을 해치는 틀에 박힌 생활에서 벗어나려고 예전에 즐기던 카누에 도전했고 재미를 느끼면서 다시 본격적으로 운동을 시작했어요."

중학교 때 이미 카누 선수로 3년간 활동하며 소년 체전에서 은메달까지 획득한 터라 적응이 쉬웠다. 긴 공백을 걱정했지만 몸에 익은 움직임은 다시 그를 예전의 즐거움 속으로 이끌었다. 지금도 김해카누경기장에서 아침과 저녁, 하루 두 차례 훈련하고 있다. 훈련 장소를 구하기 위해서 경남카누연맹의 도움을 받았다. 황승오 선수는 곤란을 겪기 쉬운 상황에 주변의 배려가 마냥 고맙다고 말했다.

VOICEeYe

도움의 손길과 함께하다

국내에는 아직 장애인카누연맹이나 협회가 없다. 대한장애인체육회 매니저가 선수들의 편의를 챙기고 있지만 활동 지원에 한계가 있다. 카누 종목에 대한 관심이 아쉬운 이유다. 이런 상황에서 주변에서 만나게 되는 크고 작은 도움은 선수에게 큰 힘이 된다.

특히 경남카누연맹 임용훈 전무가 큰 역할을 했다. 경남체육회의 카누부 감독이기도 한 그는 장소와 시간을 물색해주고 비장애인 선수들과 함께 훈련하도록 도왔다. 여기에 선수의 기량 향상을 위해 조언을 아끼지 않는 등 물심양면으로 도움을 주고 있다. 어린 시절 지역에서 함께 운동을 했던 선후배 사이라는 작은 인연을 계기로 교류를 이어가고 있다.

VOICEeYe

"황승오 선수는 장애인카누 인프라가 미흡한 대한민국에서 패럴림픽 출전 가능성이 있는 몇 안 되는 선수 중 하나입니다. 기량이 뛰어나기 때문에 충분히 목표하는 바를 이룰 수 있을 거라고 믿고 있습니다."

하지만 주변의 도움을 받지 못하는 다른 선수들은 코로나19 확산에 따른 시설 폐쇄의 영향으로 훈련 자체를 못하고 있어 상황이 심각하다. 미사리 경정장 등의 주요 시설이 집단 시설이라는 이유로 이용이 제한됐다. 휠체어를 이용하는 KL2 선수의 경우 카누를 혼자서 나를 수도 없다. 황승오 선수는 상황이 힘들어질수록 장애인카누 선수들을 위한 배려가 절실하다고 말했다.

꿈을 위해 일상을 지켜나가다

"장애인들의 마음은 다 같을 겁니다. 비장애인과 똑같이 살아가기를 바라요. 동정과 편견 없이 바라봐 주길 바랍니다. 그러기 위해서는 사회가 장애인이 혼자 활동할 수 있도록 인프라를 갖춰야 한다고 생각합니다."

황승오 선수는 혼자 힘으로 일어나서 자연스럽게 걷는다. 언뜻 봐서는 비장애인의 걸음과 구분이 안 돼 의지로 몸을 지탱한다고 생각하기 어려울 정도다. 그렇게 연습한 걸음걸이에서, 남들과 다르지 않은 일상을 이야기하는 모습에서 그의 마음을 읽을 수 있었다. 자신의 모습을 지켜보려고 경기장을 찾아 응원하는 아내와 딸에 대해서 이야기할 때는 유독 입가에 미소가 떠올랐다.

"처음 다쳤을 때는 걸을 수 있기만 간절히 바랐었습니다. 하지만 걸을 수 있게 되니까 그때부터는 뛰고 싶어지더군요. 카누를 하게 된 것도 비장애인과 똑같은 조건에서 치르는 편견 없는 스포츠이자 노력한 만큼 앞으로 나가는 정직한 스포츠이기 때문입니다."

다시 배움의 길에 들어선 만학도이기도 한 황승오 선수는 올해 한국복지대학 3학년 과정을 휴학했다. 도쿄 패럴림픽에 출전하기 위한 결심이었지만 코로나19로 대회가 연기되면서 모든 것이 어긋났다. 보통 사람이라면 손을 놓아버리고도 남을 상황이지만 황승오 선수는 꾸준히 하루에 두 번씩 훈련장을 찾는 일상을 지켜나가고 있다. 다시 찾아올 기회를 준비하는 황승오 선수가 시련을 이겨내고 목표를 달성해내기를 바라본다.

손을 맞잡고 더 나은 세상으로 향해 가다

광주시장애인체육회

VOICEeYe

경기도 광주시는 사회복지법인 SRC(구 삼육재활센터)가 위치한 한국 장애인 재활복지의 산실이다. 광주시장애인체육회는 이들과 연계해 약 38만의 총 인구 중 1만 5,000여 장애 인구의 체육 활동을 돕고 있다. 이웃의 손을 잡고 세상 밖으로 이끌어내는 체육회 사람들을 만나보자.

글 김일균 **사진** 김지원

장애 인구와 함께 활동을 키워가다

광주시장애인체육회는 지난 2017년에 창립해 올해 3돌을 맞았다. 하지만 창단 이전인 2007년부터 비장애인 체육회를 통해서 장애인 체육 관련 지원 사업을 진행해왔다. 덕분에 지금은 80% 이상의 지역 장애인 관련 단체의 생활체육 프로그램을 진행하고 있다. 지역의 장애 인구와 함께한 세월이 모여 장애인체육회가 설 기반이 된 것이다. 작년에는 장애인 생활체육 우수사례 시상식에서 31개 시군 중 2위를 수상하며 내실을 뽐냈다.

올해는 2020 경기도장애인체육회 공모 사업에 참가해 총 26개의 사업을 추가로 지원 받았다. 클럽 운영뿐 아니라 계절가족캠프, 소외계층교실, 어울림대회, 체험교실 등의 다양한 프로그램을 진행할 수 있게 됐다. 여기에 광주시 교실사업, 장애인생활체육지도자 교실을 포함해 50여 개의 사업을 운영할 예정이다. 광주시장애인체육회 정명옥 사무국장은 차후 찾아가는장애인생활체육서비스를 통해 생활체육 보급에 앞장설 계획을 밝혔다.

"광주시는 장애인 시설이 대부분 외곽과 산간 지역에 위치하고 있어 체육활동 참여가 쉽지 않습니다. 현재는 코로나19로 각 시설 출입이 불가능한 상황이지만 사태가 호전되면 생활체육 지도자들이 직접 방문하는 프로그램을 확대해나갈 예정입니다."

전문선수들의 노력에 보답하다

또한 장애인 전문선수 육성에도 앞장서고 있다. 취업 연계 프로그램을 통해서 국내 50인 이상 기업에 선수들의 채용을 알선했다. 현재 총 8개 종목 40명 이상이 직장운동경기부 선수로 활동하고 있다. 이런 노력 덕분에 광주시 출신 국가대표와 상비군 선수를 다수 발굴할 수 있었다. 현재는 패럴림픽 수영 3관왕에 빛나는 조기성 선수를 비롯해 뛰어난 선수들이 관내에 거주하며 새로운 대회를 준비하고 있다.

이들 선수들은 동·하계 패럴림픽, 세계선수권 대회, 장애인아시아경기대회 출전을 이어가며 좋은 활약을 보이고 있다. 지난해 개최된 제39회 전국장애인체육대회에서는 경기도 대표로 총 20명이 출전해 19개의 메달을 획득하면서 뛰어난 성과를 냈다. 제13회 전국장애학생체육대회에는 경기도 대표로 27명이 출전해 총 30개의 매달을 획득하며 전문선수 육성 시스템의 효과를 입증했다.

"광주시에서는 자체적으로 광주시장애체육진흥조례, 광주시체육시설 관리 및 운영조례, 유니버셜디자인조례 등을 제정해서 장애인 배려에 앞장서는 도시입니다. 광주시장애인체육회도 '차이가 차별이 되지 않는 분위기를 조성하자'는 원칙 아래 많은 선수들을 육성하며 장애인 체육의 힘을 키워나가고 있습니다."

장애인 체육 인프라 확대 절실해

이런 성과에도 불구하고 광주시의 장애인 체육 인프라는 열악한 편이다. 장애인에 대한 배려가 없는 오래된 시설들이 많아 접근조차 어려운 경우가 많다. 노후한 시설을 대체할 것으로 기대되는 광주종합운동장이 올해 첫 삽을 떴지만 완공에는 시간이 걸릴 예정이다. 또 체육관이 생긴다고 해도 반다비 체육센터 같은 장애인 전용 시설이 아니기 때문에 근본적인 문제는 남아 있는 상태다.

생활체육의 경우에도 마땅한 장소가 없기는 마찬가지다. 현재는 프로그램 진행 시간에 비장애인 체육시설과 SRC에서 운영하는 재활체육관을 협조 받아 사용하고 있다. 광주시체육회가 적극적으로 협조하면서 환경을 만들어주고 있지만 SRC 같은 민간사단법인의 도움을 받아야 할 만큼 활용 시설이 절실하다. 올해는 코로나19의 영향으로 대회 개최와 활동이 전면 중지됐지만 차후 프로그램 운영을 위해서는 시설 확충이 꼭 필요한 상황이다.

현재 광주시장애인체육회는 광주시공설운동장 옆 가건물에서 활동하고 있다. 내년에 광주시체육회와 함께 새롭게 완공되는 건물로 들어가면 장애인 체육인들의 방문도 쉬워질 예정이지만 여전히 갈 길이 멀다. 광주시의 장애인 체육이 더 많은 관심을 받아 더 좋은 인프라 구축으로 보답받기를 바라본다.

광주시장애인체육회, 우리는 OOO이다!

소승호 상임부회장

"광주시체육회의 회장과 광주시장애인체육회의 상임부회장을 맡아 살림을 키워 나가고 있습니다. 광주시의 체육환경 개선을 위해서 최선을 다해 노력하겠습니다. 또한 장애인 체육이 비장애인 체육에 비해서 위축되지 않도록 체육 환경을 가꿔나가겠습니다."

VOICEeYe

장애인체육회를 이끄는 지휘자

정명옥 사무국장

"처음 먹은 마음인 초심, 결코 흔들려서는 안 되는 중심, 마음 속 깊은 곳에서 우러나오는 진심. 이 세 가지 마음을 잊지 않고 장애인 체육 보급에 앞장서겠습니다."

업무환경을 책임지는 살림꾼

임근식 행정팀장

"가족 같은 구성원들과 함께 사무국장님의 지휘를 따라 연락만 주시면 언제든 찾아 가는 열린 광주시장애인체육회를 만들기 위해서 노력하겠습니다."

동료에게 힘을 주는 어린 선배

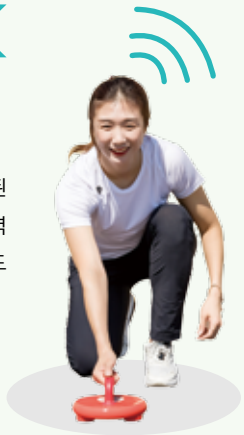
전지현 생활체육지도자

"입사가 빠르지만 나이는 막내라 날 서기 쉬운 인간관계 속에서 서로를 이어주는 톱니바퀴 같은 역할을 해서 효율적인 업무환경을 조성하는 데 앞장서겠습니다."

깨끗한 업무환경을 만드는 깔끔이

김윤화 생활체육지도자

"동료와 함께한다면 업무 시너지는 배가 된다고 생각합니다. 서로가 서로에게 리더 역할을 할 수 있는 사무국의 분위기를 만들도록 노력하겠습니다."



사무국의 검색왕

김시욱 생활체육지도자

"궁금한 건 못 참는 성격이라 속전속결 검색으로 문제를 해결합니다. 직원과 장애인 체육인들의 불편을 해소할 수 있는 사람이 되기 위해서 노력하겠습니다."

소통으로 하나 된 경험 많은 신입

정영화 생활체육지도자

"국장님보다 나이가 많은 입사 2년차이지만 모두와 소통해 건강한 직장 생활을 유지하고 있습니다. 장애인 체육인들과 같은 눈높이로 업무하는 사람이 되겠습니다."

장애에도 당당하게 **머슬마니아를 정복하다**

개인방송인 '현링' 임수현 씨

현대 사회에서 건강한 몸을 유지하는 것은 모든 사람들의 과제다. 이런 다이어트 열풍 속에서 유독 도드라져 보이는 이가 있다. 장애를 안고 세계 최초로 머슬마니아에 출전한 임수현 씨를 만나보자.

글 편집부 **사진제공** 유튜브 채널 'HYUN LING현링'

어린 나이에 장애를 입다

'현링'이라는 이름으로 활동하는 임수현 씨는 메이크업 방법, 화장품 리뷰, 일상 브이로그(Vlog) 등을 공개하는 뷰티 유튜버다. 지난 2017년에 유튜브 채널을 개설한 후 '가치를 만드는 크리에이터'를 표방하며 현재까지 320만이 넘는 조회 수를 기록하고 있다. 또렷한 이목구비에 시선을 끄는 화사한 외모와 달리 털털한 성격으로 많은 시청자의 관심을 모으고 있는 유명인이다. 하지만 그녀가 주목받는 이유가 또 하나 있다. 바로 교통사고를 당해 한쪽 다리가 짧은 지체장애인이라는 사실이다.

VOICEeYe

그녀의 다리는 어린 시절 교통사고를 당해 한쪽 다리가 약 20cm 가량 짧다. 생후 15개월 때 교통사고를 당해 왼쪽 다리가 절단됐다. 접합수술은 성공했지만 왼쪽 다리는 제대로 성장하지 못했다. 그래서 한쪽 다리는 밑창이 높은 특수 제작 신발을 신고 다녀야 한다.

또한 성장하지 못한 다리는 피부가 제대로 발달하지 못해 조금만 상처가 나도 골수염으로 악화될 수 있다. 그렇게 되면 기껏 지켜온 다리조차 절단해야 하기 때문에 격한 운동을 하지 말라는 것이 의사의 소견이다. 현재도 발의 모양이 뒤틀리고 있어서 병원을 다니고 있지만 뚜렷한 방법이 없는 것으로 알려졌다.

머슬마니아에 도전하다

이런 내용은 그녀가 게재한 영상인 '나는 어쩌다 지체장애인이 됐을까?'에 소개됐다. 27살의 여성이 겪기에는 여러모로 가혹한 일들이지만 긴 병원 생활 동안 약물 쇼크로 죽을 뻔한 적도 있을 만큼 다양한 고충을 겪은 그녀는 살아 있는 것에 감사함을 느낀다고 말했다. 그리고 이런 개인적은 토로와 함께 머슬마니아에 재도전하겠다는 뜻도 밝혔다.

머슬마니아는 전 세계 22개국에서 개최되고 있는 피트니스 대회다. 국내에서는 2013년도부터 개최되고 있으며 징맨으로 유명한 황철순을 비롯해서 유승옥, 최설화 등 수많은 스타를 배출했다. 피트니스, 미즈비키니, 머슬마니아, 모델, 피규어의 5개 종목에 나눠 맞춤형 심사를 받게 된다.

임수현 씨는 지난 2018년도 10월에 건강한 몸을 평가하는 피트니스 분야를 선택해 대회에 출전했다. 14kg의 체중을 감량하고 육체미를 뽐냈다. 당시의 영상을 통해 한쪽 굽이 높은 특수 제작 신발을 신고 무대에 올라 당당하게 무대를 누비는 그녀의 모습을 볼 수 있다. 아쉽게 입상하지는 못했지만 그녀는 자신의 한계를 넘어선 도전에 자부심을 느낀다고 밝혔다.

꿈을 향해 도전하다

그녀의 도전에는 또 하나의 의미가 있다. 외적 장애가 있는 사람 중에는 세계 최초의 머슬마니아 출전자였던 것. 자신

02

03

01 _ 머슬마니아 대회에 출전한 임수현 씨
02 _ 보조기 제작 전 검사를 기다리는 임수현 씨
03 _ 임수현 씨가 착용하는 특수 제작 신발

의 장애를 숨기지 않고 당당하게 세상에 선보인 도전은 높은 평가를 받았다. BAT코리아에서 주최한 BAT 두드림(Do-Dream) 공모전에서 우수상을 수상했고, 동아일보 100주년 기념 프로젝트인 '꿈이 뭐예요?'에 당선돼 광화문 전광판에 하루 종일 본인의 꿈을 자랑하기도 했다.

임수현 씨의 도전은 방송계에서도 관심을 보였다. TV조선의 프로그램 '끝까지 간다'는 임수현 씨의 새로운 머슬마니아 출전기를 담았다. 헬스 트레이너 최은주 씨가 감량을 돕는 내용으로 임수현 씨의 장애, 건강 상태, 이를 극복하기 위한 노력이 고스란히 전파를 탔다. 힘든 조건을 이겨내고 끝까지 노력하는 그녀의 모습은 큰 감동을 선사했다.

그녀는 현실에서 27살의 대학생이자 직장인으로서의 삶을 살고 있다. 하지만 시청자들은 여전히 임수현 씨를 개인방송인 현링으로 SNS와 유튜브 등에서 만날 수 있다. 장애인으로는 세계 최초로 전문 피트니스 모델이 되겠다는 목표를 갖고 올해 11월에 열릴 머슬마니아를 준비하고 있는 그녀. 지체장애도 막지 못하는 열정이 또 하나의 기적을 만들어 내기를 기대한다.

01 _ 코트 위에서는 치열한 승부가 펼쳐졌다.
02 _ 경기장 입장 전 발열 체크를 진행했다.
03 _ KPC TV 중계 아나운서와 해설자가 경기에 박진감을 더했다.

새롭게 시작되는 **시즌을 만나다**

2020 KWBL 휠체어농구리그 개막

2020 KWBL 휠체어농구리그가 2020년 시즌에 돌입했다. 코로나19 유행 이후 만나는 새로운 시즌이라 이목이 집중된다. 다시 시작되는 장애인 체육의 뜨거운 열기 속으로 떠나보자.

글·사진 이종현 대한장애인체육회 소셜기자

새로운 시즌이 열리다

지난 8월 21일 춘천호반체육관에서 열린 개막전 경기를 시작으로 2020 KWBL 휠체어농구리그의 막이 올랐다. 1라운드 경기는 춘천시장애인체육회 휠체어농구단과 수원무궁화전자 휠체어농구단의 개막전을 시작으로 춘천에서 3일 동안 여섯 경기, 9월 11·12일 이틀간 서울에서 네 경기를 치뤘다. 2라운드는 11월 17일까지 수원과 제주를 오가며 진행된다. 이후 마지막 3라운드 경기를 12월 6일까지 경북과 수원에서 치른 후 총 30경기, 각 팀당 12경기 승패를 종합해 순위를 가린다. 이후 정규리그 1위와 2위가 12월 11일 춘천에서 챔피언결정전을 갖고 3판 2선승제로 올해의 승자를 가리게 된다.

정규 리그에는 총 5개 팀이 참가했다. 당초 6개 팀이었으나 고양홀트팀이 코로나19를 이유로 불참했다. 작년에 창단한 신생팀 춘천시장애인체육회를 비롯해 대구광역시청, 서울특별시청, 제주특별자치도, 수원무궁화전자 휠체어농구단이 열전을 벌인다.

VOICEeYe

박진감 넘치는 경기가 이어지다

정규리그 1라운드는 코로나19로 인하여 여섯 경기 모두 무관중으로 열렸다. 입장 전 선수는 물론 대회 관계자는 문진표 작성과 발열체크가 필수였다. 정규리그 1라운드 셋째 날인 8월 23일 첫 경기, 춘천호반체육관을 찾은 기자도 일련의 과정을 거친 후 경기를 관람할 수 있었다.

제주특별자치도 휠체어농구단과 대구광역시청 휠체어농구단의 대결이 펼쳐졌다. 3명의 국가대표 선수를 보유하고 있는 제주특별자치도 휠체어농구단이 월등한 기량을 선보인 경기였다. 2019년 정규리그 2위로 챔피언결정전에서 준우승을 차지한 팀답게 첫 번째 경기에서 전년도 우승팀인 서울특별시청팀을 꺾은 기세를 몰아 67 대 20으로 승리하며 2연승을 달렸다. 선수들의 고른 득점과 함께 전년 보다 기량이 향상된 조현석 선수의 활약이 돋보인 경기였다. 또한 주포인 김호용 선수와 주장 이준협 선수 등 전원이 수비와 공격에 참가하면서 쉽게 경기를 마무리했다.

대구광역시팀은 1999년 창단된 저력의 팀이지만 아쉽게 패하고 말았다. 춘천호반체육관에서 8월 21일부터 23일까지 진행된 1라운드 경기에서 춘천시장애인체육회 휠체어농구단은 3승을 달렸다. 제주특별자치도팀이 2승, 전년도 챔피언인 서울특별시팀이 1승 2패, 수원무궁화전자와 대구광역시팀이 각각 2패를 기록했다. 5개 팀은 서울에서 이어질 나머지 1라운드 경기를 기약했다.

더 많은 관심이 필요한 때

휠체어농구는 장애인스포츠의 꽃으로 불린다. 우리나라에서는 삼육재활원팀이 1984년 창단하면서 처음 시작된 종목이다. 경기규칙은 일반 농구와 크게 다르지 않지만 일반 휠체어가 아닌 경기용 휠체어를 사용해야 한다. 다른 종목과 달리 스피드가 있어 일반 농구와 마찬가지로 재미있게 관람할 수 있다. 올해로 6년차를 맞는 휠체어농구리그는 해를 거듭할 수록 선수들 경기력이 향상되면서 박진감을 느낄 수 있다. 하지만 코로나19로 무관중 리그가 진행되면서 선수들이 외로운 경기를 하고 있다. 어느 때보다 응원이 필요한 이유다. 경기장을 찾아 응원할 수 없는 상황이지만 휠체어농구에 관심을 갖고 TV 중계를 통해 박수를 보낸다면 선수들에게는 큰 힘이 될 것이다. 관객과 시청자들이 5개 팀을 끝까지 지켜본다면 선수들도 뛰어난 경기력으로 보답할 것이다. 챔피언결정전에 출전해 우승이라는 아름다운 결실을 얻으려 분투할 선수들에게 응원을 보낸다. 또 앞으로 더 많은 장애인 체육 선수들이 휠체어농구를 통해 진정한 스포츠 정신을 발휘하고 재활의 꿈을 실현할 수 있기를 바라본다.

04 _ 제주의 작전타임
05 _ 벤치에서 선수들이 교체를 준비하고 있다.

홈트레이닝 효율 높이는 개인 트레이너

운동용 스마트 기기

스마트폰과 사물인터넷이 보급되면서 익숙했던 우리 주변의 물건들이 달라지고 있다. 운동용 스마트 기기는 사용자의 운동 능력을 측정해 정확한 데이터와 필요한 운동을 알려주는 개인 트레이너로 발전했다. 집콕 시대를 함께할 새로운 운동 파트너를 만나보자.

글 편집부

스마트 기기, 홈트레이닝을 함께하다

코로나19 사태가 장기화되면서 홈트레이닝은 건강을 지키기 위한 새로운 방법으로 떠오르고 있다. 동영상을 통해서 동작을 배우고 과정을 따라하며 부족해지기 쉬운 활동량을 보충하는 것이다. 이런 활동은 집 밖을 나갈 수 없는 상황을 맞아 생활체육의 새로운 형태로 자리잡고 있다.

환경이 달라진 만큼 운동 방법도 달라지고 있다. 더는 자신의 성취를 가늠하기 위해 사람들과 어울리기가 힘들어지면서 스마트 기기 사용이 대안으로 부각되고 있다. 이들은 센서를 부착하고 사용자의 활동을 측정하는 방법으로 이전보다 더욱 정확하고 효율적으로 운동할 수 있도록 돕는다.

스마트 기기는 네트워크로 연결되어 종합적으로 기능한다. 또한 데이터를 축적해 스스로 최적의 성능을 찾아낸다. 이런 특성이 운동과 결합하면서 사용자의 몸 상태를 측정하고 종합적으로 분석하는 방향으로 발전하고 있다.

스마트 체중계가 대표적인 제품이다. 몸무게를 재는 것만으로도 체지방, 피하지방, 체내수분율, BMI, 표준 체중 등 다양한 지표를 분석해 준다. 이런 측정값은 스마트폰 애플리케이션 등을 통해서 데이터화되고 클라우드에 업로드돼서 사용자가 언제 어디서나 필요한 운동을 찾아낼 수 있도록 돕는다.

▼ 스마트 근력운동기구 액티브5(Activ5), 2020 Activbodg, Inc.

▼ '신체부착형 생체정보 모니터링 통합 디바이스 모듈' 시제품, 동양산업(주)

VOICEeYe

내 몸을 잘 아는 파트너가 되다

최근에는 여기서 한 단계 더 나아가 운동 기기 자체가 스마트 기기와 직접 결합하기도 한다. 브이후프(VHOOP)는 고성능 센서를 내장한 스마트 훌라후프로 운동 내용을 한눈에 살펴볼 수 있는 것이 특징이다. 칼로리 소모량, 운동시간, 회전 수, 목표 운동량을 스마트폰 애플리케이션에 기록한다. 그렇게 누적된 데이터를 다른 온라인 사용자의 운동량과 비교하며 동기부여할 수 있다. 무게추를 추가해 손쉽게 운동량을 늘릴 수도 있다.

스마트 덤벨 무브벨(Move Bell)은 센서가 달린 0.75kg 덤벨로 다양한 운동에 활용할 수 있다는 장점이 있다. 줌바 댄스부터 킥복싱까지 30여 가지 활동을 측정해 스마트폰에 운동량을 기록해준다. 따라 할 수 있는 운동 영상을 제공하는 전용 애플리케이션은 소모 칼로리와 운동 수행 정확도가 측정된다. 동작 수행 달성도가 바로 영상에 표시되기 때문에 게임처럼 재미있게 운동을 즐길 수 있다.

액티브5(Activ5)는 손바닥 크기의 기기로 신체를 이용해서 압력을 주면 근력을 측정한다. 스마트폰 애플리케이션과 연동해 측정값을 데이터베이스화한다. 결과에 따라서 내 몸에 꼭 맞는 운동법을 제시해주는 것도 특징이다. 작고 가벼운 제품이라 공간과 시간을 가리지 않고 언제 어디서나 운동할 수 있는 전신 운동용 제품이다.

▲ 스마트 덤벨 무브벨(Move Bell), UBIO Innovation Inc.

▼ 스마트 거울, The Mirror Curiouser Products Inc. 2020

기술, 생활 속으로 들어오다

이들의 공통점은 기기만 있으면 장소에 구애받지 않고 운동할 수 있다는 것이다. 넓은 공간을 활용할 수 없는 홈트레이닝용으로 적합하다. 스마트 기기가 단독 활동의 불편함을 보완해주면서 나홀로 운동족은 계속해서 증가할 것으로 보인다. 여기에 발맞춰 스마트 기술도 생활 깊숙이 침투하고 있다.

스마트 슈즈는 센서를 부착한 신발로 걸음 거리와 활동량을 분석하는 제품이다. 가속 센서와 자이로 센서, 압력 센서, 동작 센서 등을 사용해 운동량과 몸 상태를 체크한다. 국내에서는 삼성과 LG 등의 대기업이 제품을 개발 중에 있고, 중국의 샤오미가 관련 제품을 출시한 바 있다.

우리 기술로 개발하고 있는 신제품도 있다. 국내 한 회사에서 개발 중인 '신체부착형 생체정보 모니터링 통합 디바이스 모듈'이 그것이다. 운동 중 땀에서 분비되는 피로물질인 젖산 농도를 측정해 휴식 시간을 알려주는 제품이다. 무리한 운동을 막고 부상을 방지하는 효과가 있어 일반 및 전문 선수들에게 큰 인기를 끌 것으로 기대된다.

사용자가 자신과 강사의 모습을 동시에 보면서 자세를 교정할 수 있는 스마트 거울도 있다. 운동 모습을 비춰주는 LCD 패널 위에 트레이너의 영상이 떠오른다. 복싱, 요가, 필라테스 등 20가지가 넘는 운동 영상이 구비되어 있어 원하는 운동을 따라 할 수 있다. 스마트 기기가 이런 거울 속의 코치처럼 우리의 체육을 더욱 즐겁게 만들어주는 친구가 되기를 기대한다.

피부 속 수분을 충전해 건조한 가을을 대비하다 | 노화 방지 식단

덥고 습한 여름이 가고 선선한 가을바람이 불면 피부가 당기고 건조해진다. 여름 내내 더운 바깥과 에어컨 바람이 부는 차가운 실내를 오갔다면 더욱 그렇다. 이렇게 지쳐버린 피부로 가을의 문턱에 들어서는 것은 노화의 지름길이며, 심하면 건강까지 해칠 수 있다. 노화 방지 식단으로 신체 나이를 되돌리고 활기찬 시간을 만들어보자.

글 편집부

해독 효과가 있는 향기로운 열매, 복숭아

복숭아는 수분과 당분이 높아 널리 사랑받는 과일이다. 주로 날로 먹지만 통조림·병조림·주스·잼으로도 가공해서 먹는다. 과육이 흰 백도와 노란 황도로 나뉘는데 수분이 많고 부드러운 백도는 생과일로 먹고 단단한 황도는 통조림 등 가공용으로 쓴다.

새콤달콤한 맛과 향이 식욕을 돋우고 당분과 비타민이 스트레스를 줄여주며 불면증도 예방하는 등 건강에 좋다. 주석산·사과산·시트르산 등 유기산도 포함되어 있어 소화를 돕고 니코틴을 포함한 독성을 없애준다. 아스파라긴산이 많이 들어 있어서 숙취 해소에도 좋다. 수용성 식이섬유인 펙틴과 폴리페놀의 함량도 높아 장을 부드럽게 하며 변비를 없애준다.

노화 방지에도 효과적이다. 알칼리성 식품으로 자극적인 시판 음식에 길들여져 산성화되기 쉬운 현대인의 몸을 중화시킨다. 몸이 산성화되면 피부가 수분을 잃어 주름이 늘 수 있다. 또 피부 밑에 산성 노폐물이 두껍게 쌓여 혈액순환을 방해하기 때문에 노화가 빨라진다. 복숭아에는 수분이 많고, 피부의 습도를 유지해주는 비타민 A 성분이 포함되어 이런 현상을 막아준다. 여기에 적당한 운동을 곁들이면 활동에 꼭 필요한 근육을 기를 수 있고 몸이 가벼워져서 건강하게 체육을 즐길 수 있다.

하지만 당도가 높고 껍질이 흐물흐물한 편이라 보관이 어렵다. 쪽마루처럼 통풍이 잘 되는 곳에 신문지나 종이로 감싸 실온 보관하다가 먹기 1시간 전쯤 냉장고에 넣어 차게 식혀 먹는 것이 가장 좋다.

VOICEeYe

피로를 풀어주는 달콤한 열매, 포도

포도는 과실주의 원료로 인류의 역사와 함께한 과일이다. 고대 이집트부터 양조된 기록이 남아 있으며, 현재는 와인이라는 이름으로 세계적인 사랑을 받고 있다. 우리나라에는 조선 후기의 실학자 홍만선이 지은 농서인 〈산림경제(山林經濟)〉에 품종과 재배기술이 서술되어 있어 예로부터 재배된 것으로 여겨진다.

수분과 당의 함량이 높아 갈증을 해소하고 맛이 달기 때문에 인기가 높다. 소화할 필요 없이 몸에 바로 흡수되는 포도당, 과당 등 단당류가 많이 함유되어 있고, 비타민 B의 함량도 높아 피로 해소에 특효다. 칼륨은 이뇨 작용을 해 체내의 노폐물을 몸 밖으로 배출하고 혈압을 안정시키는 효과가 있다. 포도 껍질에는 펙틴과 타닌 성분이 포함되어 있어 소화 기능을 높인다.

항염, 항노화 성분인 레스베라트롤 성분과 항산화 물질인 안토시아닌이 포함되어 있어 노화 방지 효과도 강력하다. 두 물질은 세포의 염증과 산화를 막고 암세포의 성장을 억제하는 효과가 있다. 주로 껍질과 씨앗에 들어 있는 성분이지만 씨앗의 경우 체내 분해속도가 낮아서 소화하기 힘들고 배탈이 나기 쉬워 포도씨유 등으로 섭취하기를 권한다.

칼슘, 비타민 K, 마그네슘, 인 등의 성분은 뼈를 튼튼하게 하고 골밀도를 높여준다. 특히 비타민 K는 뼈를 구성하는 단백질 호르몬인 오스테오칼신을 생성하는데 중요한 역할을 한다. 또한 칼슘 수치가 높을 때 혈관이 석회화하는 현상을 예방해주기 때문에 격한 활동을 하는 체육인들에게 꼭 필요한 성분이다.

절망을 이겨내는 믿음의 힘 형

패럴림픽을 배경으로 한 최초의 한국 영화인 〈형〉은 장애인유도 국가대표 선수가 주인공이다. 실제 2016 리우데자네이루 패럴림픽에서 금메달을 딴 최광근 선수가 연상되는 인물이다. 이천훈련원에서 훈련 과정을 촬영하며 장애인 체육을 스크린에 펼쳐낸 작품을 만나보자.

글 편집부

형제, 외나무다리에서 만나다

영화 〈형〉은 장애를 갖게 된 유도 선수가 패럴림픽을 통해 희망을 되찾는다는 내용이다. 유도 국가대표 선수 고두영(도경수)은 시합 중 사고로 시신경이 파열되며 영구장애 판정을 받는다. 장애를 입으면서 일상생활이 힘들어진 것은 물론 운동선수로서의 미래까지 불투명해지며 말 그대로 앞길이 캄캄해졌다. 그런 그의 앞에 사기전과 10범인 형 고두식(조정석)이 나타난다. 교도소에 수감된 그는 시력을 잃은 동생의 보호자 역할을 하겠다는 핑계로 가석방된다. 두영은 15년간 연락도 없던 두식이 반갑지 않지만 도움이 필요한 상황에 처하면서 어쩔 수 없이 의지하게 된다.

평생 운동만 하면서 살아온 두영은 장애를 입자 어린아이처럼 아무것도 할 수 없게 된다. 밥을 먹고 몸을 씻고 옷을 입고 청소하는 모든 일에 타인의 도움이 필요한 상황. 헌신적인 코치 이수현(박신혜)이 도움을 주려고 나서지만 굳게 닫힌 마음은 좀처럼 풀리지 않고 영양실조에 걸릴 만큼 자신을 몰아붙이게 된다. 옆에 있으면서도 동생을 신경 쓰지 않고 자유를 즐기던 두식도 극단에 몰린 두영을 세상 밖으로 끌어내기 위해서 노력하게 된다.

영화는 형제를 서로에게 의지할 수밖에 없는 상황으로 몰아넣으며 서로 마주보게 만든다. 동생을 핑계로 가석방된 형에게는 깜깜한 현실이, 앞이 안 보이는 동생에게는 깜깜한 미래가 닥쳐온다. 외나무다리에서 만난 그들은 서로를 의지하던 어린 시절의 신뢰를 회복하게 된다.

VOICEeYe

장애라는 두려움을 이겨내다

일상생활에 도움이나 보조기구가 필요한 장애는 두려움이 뒤따른다. 만약 옆에 아무도 없다면 어떻게 살아갈지에 대한 불안이다. 이를 이겨내기 위해서는 옆에 있는 사람에 대한 신뢰가 필요하다. 그래서 영화는 두영이 형을 알아가며 이해하는 과정으로 런닝타임을 채워간다.

영화 속에서 국가대표라는 성취와 세계 최고 선수라는 목표를 한 순간에 잃어버린 두영은 동정과 응원의 대상이다. 반면 동생이 고난에 처했는데도 놀러 다니기 바쁘고 불성실한데다 사기꾼인 두식은 질시의 대상이다. 노력해서 자신의 자리를 만들어낸 두영과 달리 두식은 계속해서 사회 바깥으로 밀려나는 존재다. 그리고 영화는 모든 것을 잃은 두영의 빈자리에 두식을 배치하고 그의 이야기를 풀어낸다.

두식은 두영에게 살아가면서 필요하다고 생각하는 것들을 가르치기 시작한다. 마당에 앉아서 시간을 때우고, 나이트클럽에서 여자를 만나고, 대중탕에서 몸을 씻어내는 일상적인 일들이다. 하지만 이는 두영에게 필요한 것이 아니라 두식이 살아온 과거를 보여주는 장치다. 몸 누일 곳 없이 아무 데서나 햇빛을 받으며 쉬고, 잠시 오가는 사람들과 어울려서 연애하고, 사람들 사이에 끼여 옷을 벗고 몸을 씻는 떠돌이 같은 삶 말이다. 두영은 함께 지내면서 몰랐던 형의 외로움을 이해하고 원망을 걷어 내면서 두려움을 이겨낼 용기를 얻는다.

눈을 감으면 비로소 보이는 것들

두영은 앞이 보이지 않는 삶을 받아들이기 위해서 다양한 노력을 기울인다. 종교인처럼 마음의 눈으로 세상을 보려 노력하고, 자신을 변화시키기 위해서 애쓴다. 하지만 결국 마지막까지 두영에게 용기를 준 것은 사람을 믿으라는 두식의 말이다.

"도와줄 거야. 도와준다고. 그 여자 코치도, 다른 사람들도 절대 무섭게 너 혼자 두지 않을 거라고."

이 말은 혼자서 살아갈 수 없는 우리 모두에게 하는 말처럼 들린다. 작품을 관통하는 믿음의 메시지가 사회에서 배척을 받은 두식의 입에서 나온다는 점은 이채롭다. 감독은 두식도 더 늦기 전에 주변 사람들을 믿고 내미는 손을 잡았다면 다른 인생을 살았을 거라고 말하고 있는지도 모른다. 그래서 두식의 대사는 평생 작은 욕심에 눈멀어 살아온 자신의 실수를 되풀이하지 말라는 충고로도 들린다.

우리가 또 하루를 살아갈 수 있는 것은 결코 혼자이지 않을 것이라는 믿음이 있기 때문에 있다. 그것은 매일 더 높은 목표를 향해서 땀흘리는 장애인 체육 선수들도 마찬가지다. 패럴림픽 금메달리스트에게 올림픽 금메달리스트만큼, 또는 그 이상의 환호가 필요한 이유다. 내년에 있을 도쿄 패럴림픽에서 우리 선수들에게 더 많은 응원이 쏟아지길 바라본다.

이달의 소식

2020 / September

01 대한장애인체육회, 국가대표 선수 메디컬처방 지원

대한장애인체육회가 선수들의 경기력 향상 및 체계적인 부상 관리를 위해 국가대표 선수 중 스포츠과학화 지원자로 선정된 9종목 28명의 선수를 대상으로 메디컬처방을 지원한다. 7월 말부터 8월 중순까지 인천 길병원, 가천대학교 메디컬캠퍼스에서 국가대표 선수들의 손상 평가 등 검사를 실시했고, 해당 검사를 바탕으로 올해 하반기 1:1 맞춤형 메디컬처방 프로그램을 개발 및 시행할 예정이다.

02 장애인생활체육지도자 역량강화 비대면 온라인교육 실시

대한장애인체육회는 9월 7일부터 11월 27일까지 장애인생활체육지도자 역량강화 교육을 진행한다. 이번 교육은 전국 장애인 생활체육 현장에서 활동하는 지도자가 대상이며, 코로나19 감염 예방과 장애인생활체육지도자의 안전을 위해 이론은 온라인 실시간 교육으로, 실기는 동영상 교육으로 진행된다. 대한장애인체육회는 이번 교육이 지도자들의 자질 함양과 장애인생활체육 활성화에 기여할 것으로 기대하고 있다.

03 2028 로스앤젤레스 올림픽·패럴림픽 공식 엠블럼 공개

2028 로스앤젤레스 올림픽·패럴림픽 대회 조직위원회가 공식 엠블럼을 공개했다. 굵은 글씨체로 표현된 '1', '2', '8'은 엠블럼의 기초가 되고, 다양하게 변화하는 'A'에는 LA에 기반을 둔 운동 선수와 크리에이터들의 개성과 스타일에 따라 26종이 제작되었다. 한편, 로스엔젤레스는 1932, 1984년에 이어 세 번째로 올림픽을 개최하게 되며, 패럴림픽은 이번에 처음으로 개최하게 된다.

VOICEeYe

인플루엔자 예방접종 무료지원 안내

어르신

만 62세 이상 어르신

(1958. 12. 31. 이전 출생자)

접종 일정

만 75세 이상

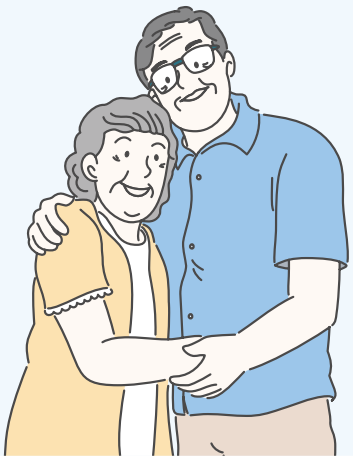
2020. 10. 13.(화) ~
2020. 12. 31.(목)까지

만 70~74세

2020. 10. 20.(화) ~
2020. 12. 31.(목)까지

만 62~69세

2020. 10. 27. (화) ~
2020. 12. 31.(목)까지



임신부

임신부

(임신 여부를 확인할 수 있는 산모수첩,
고운맘 카드 등 지참)

접종 일정

2020. 9. 22.(화) ~
2021. 4. 30.(금)까지

**임신부의 인플루엔자
예방접종은 임신 주수에
상관없이 접종 가능합니다.**

어린이

생후 6개월~만 18세 어린이

(2002. 1. 1. ~ 2020. 8. 31. 출생아)

접종 일정

2회 접종대상자

2020. 9. 8.(화) ~
2021. 4. 30.(금)까지

1회 접종대상자

2020. 9. 22.(화) ~
2020. 12. 31.(목)까지

*** 인플루엔자 백신은 인플루엔자 예방을 위한 백신으로, 코로나19를 예방할 수 없습니다.**

질병관리본부 KCDC
화장실문화시민연대 THE CITIZEN'S COALITION FOR RESTROOM
1339

* 자세한 내용은 예방접종 누리집 nip.cdc.go.kr 을 참고하세요.

KPC SPORTS 독자마당

정답을 아시는 분은 독자의견과 성함, 연락처를
kpcpr@koreanpc.kr으로 보내주세요.
추첨을 통해 문화상품권을 드립니다.

돋보기 퀴즈

01 패럴림픽 양궁 종목으로 휠과 도르래를 부착한 기계식 활의 이름은?

❶ 크로스 보우 ❷ 헌팅 보우 ❸ 컴파운드 보우 ❹ 롱 보우

02 휠체어농구리그에 올해 처음 입성해 1라운드 3연승 돌풍을 일으킨 팀은?

❶ 서울특별시청 ❷ 제주특별자치도 ❸ 대구광역시청 ❹ 춘천시장애인체육회

지난 호 퀴즈 정답

8월호 퀴즈 1 정답

2019 휠체어농구리그 득점왕에 오른 선수는?

❶ 김동현 선수 ❷ 하재헌 선수 ❸ 김임연 선수 ❹ 조기성 선수

8월호 퀴즈 2 정답

세계 3대 식량 작물로 꼽히며 토르티야 등의 요리 재료는?

❶ 쌀 ❷ 감자 ❸ 옥수수 ❹ 카사바

독자 의견

김정훈

–

'그림으로 보는 장애인조정 경기'를 재미있게 읽었습니다. 조정은 생소한 탓에 경기가 어떻게 진행되는지 이해하기 어려운데 그림을 덧붙여 알기 쉽게 설명한 점이 좋았습니다. 하재헌 선수의 노력을 응원하고 꼭 패럴림픽에 출전해서 금메달을 획득하길 바랍니다!

손은경

–

'생활체육사용설명서'의 애독자입니다. 지역의 장애인 체육시설을 둘러보고 만화처럼 구성한 점이 재미있어서 챙겨보게 됩니다. 코로나19로 답답한 요즘이지만 지면으로나마 휴가를 다녀온 것처럼 느껴져서 기분이 좋았습니다. 앞으로도 좋은 내용 부탁드릴게요!

장우익

–

'원더풀 피플'을 흥미롭게 읽었습니다. 수영으로 세상과 소통하며 세상을 향해 힘차게 날갯짓하는 이야기가 감동적이었습니다. 포기와 좌절을 모르고 자신의 한계에 도전하는 조기성 선수가 도쿄 패럴림픽에서 다시 한 번 멋진 모습을 보여주기를 기대합니다.

*〈KPC SPORTS〉의 구독·취소 신청은 웹진(http://webzine.koreanpc.kr)을 통해 하실 수 있습니다.

VOICEeYe

대한장애인체육회 공식후원사

월드와이드 패럴림픽파트너

Atos · BRIDGESTONE · ottobock. · Panasonic · SAMSUNG · TOYOTA · VISA

공식파트너

KOREAN AIR · THE NORTH FACE · Coca-Cola · GE · OMEGA · P&G · LH · KEPCO · kt · KANGWON LAND 강원랜드

공식스폰서

한국수력원자력㈜ · KOEN 한국남동발전 · KOMIPO 한국중부발전 · 한국서부발전㈜ · SK 하이닉스 · aggreko · posco · 한국남부발전㈜ · 한국동서발전㈜ · 쌍용정보통신 · LOTTE

공식공급사

KORAIL 한국철도공사 · KEB 하나은행 · HANSSEM · ㈜한화 · HANJIN GROUP · 한진관광 · 한전KPS㈜ · bkl 법무법인(유한)태평양 · 한전KDN · NAVER · airbnb · INTERPARK · 한국전력기술㈜ · 한전원자력연료 KEPCO NUCLEAR FUEL

대한장애인체육회
KOREA PARALYMPIC COMMITTEE

코로나 **OUT!**
대한민국 **으라차차!**

스포츠를 마음껏 일생동안

스마일로 건강한 대한민국
국민체육진흥공단이 함께합니다

KSPO 국민체육진흥공단

- **체육진흥기금 조성**
  경륜·경정, 체육진흥투표권 사업 등을 통한 기금 조성
- **체육진흥기금 지원**
  생활체육, 전문체육, 장애인체육, 국제대회 등 지원
- **생활체육 인프라 조성**
  생활밀착형 국민체육센터, 근린생활형 소규모 체육관 등 건립 지원
- **체육복지사업 지원**
  체육인 연금, 국민체력100, 스포츠강좌 이용권 등 지원
- **스포츠 산업 육성 및 스포츠 과학 연구**
  스포츠 산업 활성화, 스포츠 정책 개발, 스포츠 과학 연구
- **서울올림픽 기념사업 및 문화사업**
  올림픽공원, 기념관, 소마미술관 등 문화·여가시설 운영