



겨울철에는 온 가족이 함께 즐길 수 있는 뉴스포츠로 건강을 챙겨보는 것이 어떨까. (맨 왼쪽부터)큐로 디스크를 밀어 점수를 겨루는 전략형 뉴스포츠 '서플보드', 아이들 두뇌발달에 좋은 '스포츠스태킹', 스펀지 제기로 즐기는 배구형 뉴스포츠 '인디아카', 핸드볼을 응용한 '츄크볼'. 사진제공 | 한국뉴스포츠협회

운동하기엔 “어휴~추워”...이런 ‘뉴스포츠’ 어때요?

실내서 간편하게 즐길 수 있는 종목 많아
서플보드·인디아카·츄크볼 등 대표적
뉴스포츠협회, 스포츠 개발·개량에 노력



몸은 찻뿌드드하고, 운동은 해야했는데 날씨는 추위 움직이는 것 자체가 싫다. 겨울철 운동으로 고민하고 있는 사람에게 딱 좋은 스포츠가 있다. 바로 '뉴스포츠'다. 뉴스포츠 중에는 실내에서 안전하고 간편하게 즐길 수 있는 종목이 많다. '체형형 스포츠'라고도 불리는 뉴스포츠는 새롭게 개발하거나 기존의 스포츠를 부분

적으로 개량한 종목이 많다.

이웃 일본에서는 1988년부터 문부과학성, 지방자치단체, 일본체육협회, 일본레크리에이션협회 등이 주축이 되어 국가적 차원에서 매년 1000여 종의 뉴스포츠를 개발해 보급하고 있다. 우리나라에서는 2006년에 설립된 한국뉴스포츠협회가 뉴스포츠를 국민에게 알리고 있다.

●남녀노소를 위한 전략형 뉴스포츠, '서플보드'

서플보드는 가늘고 긴 막대(큐)로 원반(디스크)을 코트에 그려진 스코어링다이아그램(특정 구역)에 밀어 넣어 점수를 겨루는 스포츠이다. 손과 눈의 협응력을 향상시키고 전술과 경쟁심을 배양할 수 있는 재미있는 운동이다.

두 팀이 각각 4개의 디스크를 숫하게 되는데,

자신의 득점에 중요하지만 상대방의 득점을 방해하는 전술이 필요하다. 마치 당구처럼 서로의 디스크를 이용해 쿠션을 치는 기술과 상대방 디스크를 밀쳐내는 통쾌함이 묘미이다.

●좌뇌와 우뇌의 균형 발달에 좋은 '스포츠 스태킹'

12개의 스택컵을 다양한 방법으로 쌓고 허무는 기술과 스피드를 겨루는 스포츠다. 방송이나 유튜브의 동영상 등을 통해 경기 장면이 소개돼 뉴스포츠 중에 대중에게 많이 알려진 종목으로 꼽힌다. 양손을 사용해 집중력, 순발력은 물론 좌뇌와 우뇌의 균형적인 발달에 도움을 준다. 인지능력, 손의 감각, 신체훈련 등 교육적인 효과가 커 어린이를 실내운동에 좋다.

공기의 저항을 줄이기 위해 바닥에 구멍을 뚫

은 12개의 플라스틱 컵을 세 개씩 세 묶음으로 쌓는 3-3-3 스택, 세 개 여섯 개 세 개로 쌓는 3-6-3 스택 등 다양한 게임을 즐길 수 있다. 두 사람이 한 팀이 되어 각자 한쪽 손만 사용하는 협력 스태킹도 재미있다.

●제기로 즐기는 배구, '인디아카'

맨손으로 제기 모양의 인디아카를 쳐 네트를 넘기는 스포츠로 배구 또는 배드민턴의 응용형 뉴스포츠이다. 규칙은 6인제 배구와 동일하다. 배구, 배드민턴의 기본기를 익히는데 매우 효과적이다. 배구, 배드민턴 코트가 있는 곳이면 어디서든 즐길 수 있다.

코트가 없을 경우 양 옆에 장대를 세우고 배구 코트 높이의 줄을 묶어놓고 해도 된다. 손바

닥, 손등 모두 사용할 수 있지만 한 손으로만 인디아카를 쳐야 한다. 공의 스피드가 느려 누구나 쉽게 배울 수 있다는 점도 장점이다.

●소리가 재미있는 핸드볼형 스포츠, '츄크볼'

가로 세로 1미터의 탄력성 있는 상대방 네트(바운드)에 슷을 해 튀어 오를 볼이 상대방에게 잡히지 않도록 하는 경기이다.

패스, 캐치, 슷 등 핸드볼과 비슷한 기술을 사용하지만 드리블은 할 수 없다. 상대방이 네트에 슷한 볼의 낙하점점을 예측하면서 움직여야 하기 때문에 민첩성, 순발력이 필요하다. 볼이 바운더를 스치면서 내는 '추우우'하는 소리를 따서 이름을 '츄크볼'로 붙였다고 한다.

양형모 기자 ranbi@donga.com 트위터 @ranbi

“운동이 밥이다”...생활체육 예산 714억원 22% ↑

생활체육 확대 위한 지원방안 공개

국민생활체육회(회장 유정복·사진)는 새로운 모토인 '운동은 밥이다!'를 내걸고 2013년 생활체육을 국민의 일상에 정착시키는 캠페인을 적극적으로 펼친다.

올해 생활체육 국가 지원 예산은 714억원으로 전년대비 21.9%나 늘었다. 국민생활체육회는 최근 확대된 예산을 활용한 생활체육

계 지원방안에 대해 밝혔다.

우선 생활체육동호인의 축제인 '전국생활체육대축전'을 올해부터 '전국어르신생활체육대회'와 통합한다. 올해는 5월 23일부터 26일까지 지난해 보다 하루 늘어난 4일 일정으로 경북 안동시에서 열린다. 특히 2013년 대회부터 청소년 부문을 신설하고 선수단 규모도 확대해 역대 최대 규모로 대회를 열 예정이다.

또한 전국 각지의 공공체육시설을 기반으로 하는 스포츠클럽을 정착시키기 위해 종합형 스포츠클럽 다섯 곳을 지정해 각 3억원씩 지원한다. 뉴스포츠 보급단을 창설해 노인시설 등을 찾아 보급할 계획도 세웠다.

아울러 '전국생활체육대축전'의 유공자 포상을 장관표창에서 대통령표창으로 격을 높이고 포상 규모도 확대한다.

이밖에 2230여명에 달하는 생활체육지도



자의 열악한 근무여건과 낮은 급여수준도 개선한다. 급여를 10% 인상하고 생활체육 서비스를 담당하는 230개 전국 시·군·구 생활체육회의의 사무국을 지원하기 위해 27억 6000만 원을 국가기금으로 신규 편성했다. 동호인 클럽을 관리하고 종목을 육성하는 각 종목연합회의의 지원도 강화한다. 인건비를 현실화하고, 서울 잠실동 올림픽주경기장에 입주하지 않은 종목은 사무실 임차료를 지원한다.

양형모 기자

성인병 걱정...차티스면 안심!

'큰병이기는보험Ⅳ' 질병별로 선택 설계 가능



의 학 적 으 로 40세부터 64세인 중년은 장수로 가는 가장 중요한 관문이다. 통계청 자료에 따르면 출생부터 30대 후반까지의 사망률은 일정하지만, 40대는 30대의 2배, 50대는 무려 4배까지 급증한다. 암, 뇌졸중, 심장병 같은 성인병이 주요 사망원인이다.

큰 병 걱정 많은 중년을 위한 현실적 대책이 필요하다. 최근 중년에게 발생하기 쉬운 성인병을 집중 보장해주는 보험상품이 있어 화제다.

차티스손해보험(www.chartis.co.kr)의 '큰병이기는보험Ⅳ'(사진)는 골절, 화상, 장기 및 뇌손상에 대한 보상뿐만 아니라 암, 뇌졸중, 급성심근경색 등 중년에 걱정되는 큰 병에 대한 다양한 보장을 필요에 따라 선택해 설계가 가능하다. 암, 뇌졸중, 급성심근경색은 진단확정 시 최초 1회에 한해 2000만원을 지급하여 가계에 큰 부담을 덜 수 있다. 또한, 입원비, 상해·질병 의료실비, 방사선치료비, 수술비 등 다양한 선택계약이 제공되어 필요에 따라 맞춤 설계가 가능하다.

보험설계사를 별도로 만날 필요 없이 전화상담을 통해 간편하게 가입할 수 있으며, 자세한 내용은 전화(080-432-0162) 또는 차티스 손해보험의 홈페이지 www.chartis.co.kr에서 확인할 수 있다.

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com 트위터 @bong82f

‘네이버 vs 카카오톡’ 새 플랫폼으로 한판 붙자!

네이버, 웹툰 이어 ‘웹소설’ 운영 개시
카카오 ‘카카오페이지’ 3월께 서비스

공통 포털 ‘네이버’와 국민 모바일 메신저 ‘카카오톡’의 경쟁이 갈수록 치열하다.

NHN은 15일 서울 신문로의 한 식당에서 기자간담회를 열고 장르 소설을 다루는 ‘네이버 웹소설’(사진) 서비스를 시작한다고 밝혔다. NHN은 이 서비스를 ‘네이버 웹툰’에 이은 새 콘텐츠 플랫폼으로 육성한다는 전략이다.

‘네이버 웹소설’은 요일별 코너 형식으로 서비스를 하고 누구나 창작물을 올릴 수 있는 ‘챌린지 리그’도 운영한다. 안정적 창작 환경을 위해 연재 작가들에게 고료를 지급하고 ‘미리보기’나 연재를 마치면 전편을 볼 수 있는 ‘완결보기’ 등의 유료 서비스도 제공한다. 영화화 등을 위한 2차 저작권은 모두 작가가 가진다.

이에 맞서 카카오는 현재 유료 기반의 디지털 콘텐츠 플랫폼 ‘카카오페이지’를 준비하고 있다. 이달 말께 웹에디터를 공개하고, 늦어도 3월께는 서비스를 시작한다는 방침이다.

이렇게 포털과 모바일 메신저를 대표하는



1700만 명을 넘었고, 인기작은 누적 조회수 7억 1500만 회에 달한다. 또한 지난해 6월부터는 디지털 콘텐츠 스토어인 ‘네이버 N 스토어’를 론칭해 서비스 중이다.

반면 카카오페이지는 카카오의 새로운 도전 영역이다. 국내 4000만 명의 유저를 기반으로 한 모바일 플랫폼 카카오톡의 영향력을 등에 업고 있어 성공 가능성은 높다. 카카오페이지 서비스를 발표하자마자 국내 최대 콘텐츠 유통회사 중 하나인 CJ E&M 등이 러브콜을 보낸 것도 흥행 청신호다.

두 회사의 세 불리기 경쟁은 더욱 치열해질 전망이다. NHN이 모바일 부문에 새 플랫폼을 추가하고 있고, 카카오는 카카오톡의 P2P버전을 준비하는 등 영역을 빠르게 확장하고 있기 때문이다.

김명근 기자 dionys@donga.com 트위터@kimyke76

광명 스피돔, 사이클 국가대표단 훈련장소 제공

양사가 새 영역에서 격돌하면서 그 성패에 관심이 모아지고 있다.

현재 한 발 앞선 쪽은 NHN. 2005년부터 서비스 중인 네이버 웹툰은 순방문자 수(UV)가 월 1700만 명을 넘었고, 인기작은 누적 조회수 7억 1500만 회에 달한다. 또한 지난해 6월부터는 디지털 콘텐츠 스토어인 ‘네이버 N 스토어’를 론칭해 서비스 중이다.

국내 유동 백신 프로그램 42% 불량

방송통신위원회와 한국인터넷진흥원은 지난해 국내에서 제작·유통되는 백신 프로그램 168종(유료 143종·무료 25종)을 대상으로 성능 시험 실태조사를 한 결과 전체의 41.6%에 해당하는 70종이 악성코드 탐지·치료 기능이 전혀 없는 불량 백신으로 조사됐다고 밝혔다. 이러한 불량 백신은 방통위가 실험 대상으로 진행한 3000개의 악성코드 샘플 중 단 한개도 찾아내지 못했다. 또 6종(3.6%)은 1000개 미만의 악성코드만 탐지·치료한 것으로 나타나 전체적으로 보면 시중에 유통되는 백신 가운데 절반가량이 불량 제품인 것으로 나타났다. 방통위는 성능 미달, 오탐, 미탐의 설치 백신 80종에 대한 조사 결과를 해당 업체에 문서로 통보하고 개선 후 회신을 요청했다고 밝혔다.

KT 음악 앱 ‘지니 K팝’ 45개국 출시

KT는 스마트폰 전용 음악 콘텐츠 애플리케이션 ‘지니(Genie)’의 글로벌 서비스인 ‘지니 K팝(Genie K-pop)’을 미국, 프랑스, 인도 등 45개국에서 출시했다. 지니는 KT가 SM, YG, JYP 등 주요 음반기획사의 유통을 담당하

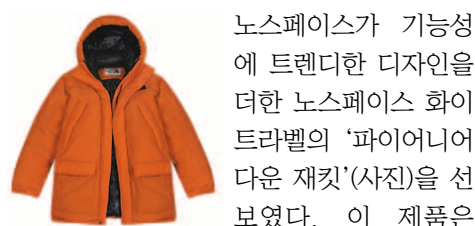


국가대표 선수단 훈련장면

경륜경정사업본부 홍보마케팅팀의 황성환 팀장은 “단거리 사이클은 체력훈련과 함께 적응훈련이 중요하다. 스피돔 피스타에서의 훈련이 국가대표 선수들의 선전에 도움이 되었으면 좋겠다”라고 말했다.

양형모 기자

노스페이스 화이트라벨 신제품 출시



노스페이스가 기능성에 트렌디한 디자인을 더한 노스페이스 화이트라벨의 ‘파이어니어 다운 재킷’(사진)을 선보였다. 이 제품은 800필파워(FP)의 최고급 구스다운 소재를 사용했으며 뛰어난 보온성이 강점이다. 특히 한겨울 눈보라와 바람에 대비해 보온력을 유지할 수 있도록 후드와 밑단부분에 조절이 간편한 스트링과 스토퍼를, 소매에는 벨크로 탭을 적용했다. 무관택 소재로 고급스러운 느낌을 강조해 아웃도어 활동뿐만 아니라 일상생활에서도 다양한 스타일의 연출이 가능하다.

하이원리조트 절경을 담아라 사진공모전 대상작에 500만원 상금

하이원리조트(대표 최희경)가 31일까지 ‘하이원리조트 사진공모전’ 응모작품을 접수한다.

대상작에 500만원의 상금이 걸려있는 이번 공모전은 사진에 관심이 있는 사람은 누

구나 참가할 수 있으며 2012년 3월부터 1월 31일까지의 기간 동안 하이원리조트와 일대의 풍경을 담은 사진작품을 제출하면 된다.

응모작은 11×14인치로 인화해 등기우편으로 접수해야 하며 한 사람당 최대 다섯 점까지 출품할 수 있다.

수상작은 2월 중 하이원 홈페이지(www.high1.com)를 통해 발표한다. (문의 033-590-3107)

양형모 기자

인기클릭 베스트 3

자료:네이버

연예	김민중 '아이리스2' 출연 백지화 YG 새 걸그룹, 첫 확정멤버는...18세 김지수 '런닝맨' 시청률 1위 포착...외국인 관광객도 '환호'
스포츠	美 언론 "류현진 영입, 다저스의 허세" 레알, 무리류 감독 경질은 미친 짓이다 최형우, 6.7% 삭감된 2억8000만원에 재계약
사회	교과부 업무보고...3~17세 무상교육 완성 스피드 서비스가 등사는 아니다 안성천 송어 얼음낚시 체험장 18일 개장
경제	"연말정산 더 받고 싶다면 꼭 알아야 할 것" 식물육아 빈곤층 직격탄...'영끌지수' 역대 최고 부품 하나에 LG TV 명성도 '지지직'
생활 문화	버스차고지 화재 최초 목격자 "폭발음 전쟁같아" 기름 덜 먹는다? 무단변속기 논쟁 서울시 전기차세여링 사실상 중단

인기 동영상

공향 수화물에 찍힌 여성

