대구 서남중학교는 체육대회·행복 캠프·운동치료반 등 다방면에 걸친 창의적 생활체육 교육을 통해 교육계와 학부모들로부터 호평을 받고 있다. 학생들이 생활체육의 일환으로 당구(왼쪽 사진)와 사격을 배우고 있다. 사진제공 | 서남중학교

운동=공부…대구 서남중 바꾼 생활체육

맞벌이 학부모 위해 방과 후 체육활동 시작
교사·스포츠강사 나서 학생들과 1인 1운동
학생들 얼굴에 생기…프로그램 효과 톡톡

생활체육 7330

대구 서남중학교는 2013년 10월부터 학교폭력대책위원회를 단 한 차례도 열지 않았다. 교정은 늘 활기차고 학생들의 얼굴에는 생기가 돈다. 비법은 생활체육이다. '운동이 공부다'라는 학교장의 철학을 바탕으로 체육활동을 생활화한 덕분이다.

서남중학교는 생계형 맞벌이 학부모가 많아 학교부적응 학생들이 많고 방과 후 생활지도가 어려운 곳으로 알려져 있었다. 하지만 1년 전부터는 이런 고충들이 일소됐다. 다양한 체육활동 프로그램이 계기가 됐다.

매주 화요일 1교시에는 전교생 250여 명이 함께 운동을 한다. 이 시간만큼은 영어, 수학 생각을 떨쳐도 된다. 교사와 스포츠강사들이 담당 종목을 맡아 학생들과 '1인 1운동'을 한다. 학교운동장과 강당을 활용해 배드민턴, 피구, 축구, 농구, 탁구, 댄스, 줄넘기 등을 한다. 학교 뒤편 둘레길을 활용해 걷기운동도 한다.

이뿐만이 아니다. 매일 60분씩 운동을 생활화하도록 지도하고 있다. 학생들은 점심시간이나 휴식시간을 활용해 계단오르기, 방과후 운동 등 다양한 방법으로 운동을 하고 매일 개인 일지에 기록해 담임교사의 확인을 받는다. 모범적인 학생들은 시상한다. 일주일에 한 번, 가족과 함께 한 시간씩 운동하도록 권장하고 있다. 체육담당 유진권(49) 학생부장은 "가족 간 대화시간이 부족한 게 현실이다. 함께 운동을 하는 것이 부모와 자녀 간 소통하고 이해의 폭을 넓히는 데 큰 도움이 되고 있다"고 설명했다. 학생들은 부모와 함께 운동한 모습을 스마트폰으로 촬영해 학교 홈페이지에 게재한다.

●분기별 체육대회·행복 캠프·운동치료반도 인기

서남중학교는 다양한 방면에 운동을 접목시키고 있다. '창의적 체험활동 학교특색사업 시간'을 활용해 연간 10시간(월 1회) 전교생이 줄넘기를 하는 것도 그 일환이다. 지역 치어리딩협회와 협조하여 댄스동아리를 운영하고 있으며, 매주 화요일과 금요일에는 요가교실도 진행한다. 분기에 한 번씩 전교생과 학부모들이 어울려 운동회를 한다. 일명 '서남가족 한마음 체육대회'다. 10월2~3일에는 1박2일간 '행복캠프'를 운영했다. 학부모들이 참여한 가운데 체육행사 및 레크리에이션 프로그램을 함께 즐겼다. 20여 가족이 동참했다.

학교 부적응 학생들을 중심으로 운동치료반 '멀티플레이어(Multi-Player)'를 운영해 부적응 학생들을 교화하고 있다. 운동을 매개로 학생들이 학교와 학습에 자연스럽게 녹아들게 만들겠다는 취지다. 현재 40여 명이 운동치료반에 소속돼 방과 후 다양한 운동활동을 하고 있다. 토요일에는 교사들이 직접 인솔해 당구, 볼링, 등산 등을 실시하고 있다. 이는 이미 성공적인 사례로 교육계에 널리 알려져 있다.

10월 말에는 서남가족 '팔공산 둘레길' 탐방을 개최한다. 학부모들도 초청하여 함께 걷기운동을 할 계획이다. 12월에는 '장미올림픽'을 개최한다. 정규 체육수업 시간과 학교스포츠클럽 시간을 활용해 대항전을 펼친다. 학급별로 팀을 구성해 육상(이어달리기), 체조(턱걸이·오래매달리기), 2인 3각달리기, 단체줄넘기, 축구(페널티킥), 농구(자유투), 배구(토스) 등 7종목 경기를 한다.

김선걸 교장은 "입시 위주의 교육이 학생들에게 스트레스를 가중시키고 학교폭력 등 청소년 범죄를 일으키는 요인이 된다"며 "청소년들의 몸과 마음을 건강하게 만드는 데에는 운동프로그램이 최고의 해법"이라고 강조했다.

양형모 기자 ranbi@donga.com 트위터 @ranbi361

내일 문체부장관기 전국국학기공대회 개최

국민생활체육 전국국학기공연합회(회장 권영주)가 9일 부산광역시 교통문화연수원 대강당에서 제8회 문화체육관광부장관기 국민생활체육 전국국학기공대회를 개최한다. 국학기공 동호인 및 가족 등 700여명이 참가한다.

이번 대회는 문화체육관광부와 국민체육진흥공단이 후원하고 국민생활체육회가 주최한다. 우리나라의 전통 심신단련법인 국학기공을 알리고 대중화를 통해 건강하고 행복한 사회를 만들기 위한 대회다. 일반부, 어르신부, 청소년부 300여 팀이 출전해 열띤 경연을 펼친다. 개인전도 열린다.

국학기공은 우리 민족의 '홍익철학'을 바탕으로 뇌교육을 접목하여 현대인의 체형과 체질에 맞게 체계화한 전통스포츠다. 사람이면 누구나 가지고 태어나는 생명 활동의 근원이 되는 기, 즉 생체에너지를 통해 심신을 단련하는 생활체육이다. 국학기공연합회는 우리민족 고유의 심신단련법을 체계화하여 남녀노소 누구나 쉽게 할 수 있는 기체조, 단요가, 단전호흡, 명상, 기공을 통해 국민의 건강증진과 밝고 건강한 사회건설을 위해 설립됐다. 전국 각지의 공원, 학교운동장, 약수터, 복지관, 문화센터, 직장 등에서 국민에게 국학기공을 지도하고 있다. 자세한 사항은 국학기공 홈페이지(kook.sportal.or.kr)에서 확인할 수 있다.

생체에너지를 통해 심신을 단련하는 생활체육인 전국국학기공대회가 9일 부산광역시 교통문화연수원 대강당에서 개최된다. 사진제공 | 전국국학기공연합회

양형모 기자

경정 출주표 | 8일

번호	기수	선수	나이	체중	평균석순점	승률	연대율	3연대율	모터번호	모터연대율	금일경주	이	송	어
제【1】경주 일반경주(1,800m)11:20														
1	3	박정아	35	48	6.50	27.8	44.4	61.1	17	22.6	10	○	○	○
2	5	여현창	35	60	3.93	13.3	20.0	33.3	23	23.2		△	△	
3	8	한종석	31	59	6.69	12.5	50.0	50.0	61	35.7	7	★	★	◎
4	10	반혜진	27	53	4.64	7.1	21.4	50.0	81	38.7				
5	1	나병창	39	58	6.21	21.1	47.4	57.9	107	50.9	9	◎	◎	★
6	4	원용관	39	57	4.18	11.8	17.6	41.2	8	39.3				△
제【2】경주 일반경주(1,800m)11:45														
1	10	김완석	32	57	6.09	27.3	45.5	72.7	83	29.6	11			△
2	6	손제민	32	60	5.78	33.3	38.9	44.4	96	31.7	12	★	★	★
3	11	이현재	29	57	4.24	11.8	29.4	35.3	72	33.9		△	○	○
4	1	김국흠	43	58	5.50	15.0	40.0	60.0	44	50.0		◎	◎	◎
5	3	박설희	32	55	4.94	16.7	22.2	50.0	99	33.9	9	○	△	
6	13	김보혜	24	52	5.33	0.0	33.3	33.3	62	38.7				
제【3】경주 일반경주(1,800m)12:10														
1	1	김영욱	39	62	4.00	11.1	11.1	33.3	38	30.0			★	◎
2	1	김창규	43	60	6.44	31.3	43.8	56.3	3	51.9	12	★	◎	★
3	5	주은석	32	57	5.73	13.3	26.7	60.0	2	28.6		○	○	
4	4	김세원	34	58	4.33	6.7	13.3	46.7	91	28.3		△		△
5	11	박애리	29	55	2.86	7.1	7.1	21.4	7	51.9				
6	7	손동민	32	54	6.71	29.4	58.8	58.8	45	54.7	11	◎	△	○
제【4】경주 일반경주(1,800m)12:35														
1	1	우진수	38	56	5.57	7.1	35.7	64.3	80	38.6			★	○
2	1	정인교	48	47	3.50	11.1	16.7	27.8	22	39.0	15	○		
3	10	이경섭	31	58	5.00	0.0	27.8	50.0	57	49.1		★	◎	△
4	5	이승일	35	59	7.33	41.7	50.0	83.3	1	28.3	14	◎	○	★
5	11	김영민	31	56	6.53	33.3	46.7	60.0	25	37.9	12	△	△	◎
6	1	박영수	44	56	5.15	0.0	30.8	53.8	33	31.0				
제【5】경주 일반경주(1,800m)13:15														
1	2	김종민	37	55	9.44	56.3	81.3	87.5	15	42.3	15	★	★	★
2	13	오재빈	26	58	5.75	25.0	37.5	50.0	67	30.0				
3	1	곽현성	42	54	6.38	19.0	42.9	66.7	39	28.8		◎	◎	◎
4	10	박준호	28	65	4.93	14.3	35.7	42.9	66	25.4				
5	2	류성원	44	63	5.50	22.2	38.9	55.6	74	34.4	13	○	○	△
6	11	김강현	31	55	3.69	0.0	6.3	37.5	79	47.3		△	△	○
제【6】경주 일반경주(1,800m)13:40														
1	7	김승택	34	63	4.81	12.5	31.3	43.8	50	44.6		◎	◎	★
2	7	장수영	34	55	5.63	26.3	36.8	47.4	90	30.6		★	★	△
3	2	김정민	38	58	6.94	22.2	50.0	72.2	48	23.3		○	○	○
4	11	김응선	29	59	5.40	20.0	20.0	60.0	60	18.6				
5	4	이경원	43	58	4.93	13.3	40.0	46.7	21	40.4		△	△	◎
6	13	박성민	29	56	6.17	33.3	50.0	66.7	97	37.5	13			
제【7】경주 일반경주(1,800m)14:05														
1	12	유석현	28	56	3.87	13.3	20.0	33.3	32	36.1	14	△		★
2	8	김민길	35	58	6.07	6.7	53.3	66.7	18	24.6		★	△	◎
3	3	이지수	34	58	7.31	18.8	62.5	81.3	29	32.3		◎	★	○
4	2	김선필	37	56	5.33	22.2	27.8	55.6	46	29.8				
5	12	조성인	26	59	5.18	11.8	35.3	47.1	27	49.1		○	◎	△
6	8	한종석	31	59	6.69	12.5	50.0	50.0	61	35.7	1		○	
제【8】경주 일반경주(1,800m)14:30														
1	4	신동길	36	59	4.14	0.0	28.6	42.9	56	67.3		★	★	★
2	1	윤영근	45	60	5.17	27.8	33.3	44.4	34	46.4		◎	◎	◎
3	13	김민준	26	56	7.14	28.6	57.1	85.7	54	24.1				○
4	11	지용민	28	66	3.71	7.1	7.1	35.7	10	52.8				△
5	4	이창규	35	58	6.00	28.6	42.9	42.9	110	47.2	14	○	○	
6	6	권일혁	33	58	6.38	25.0	50.0	62.5	11	31.1	15	△	△	
제【9】경주 일반경주(1,800m)14:55														
1	3	박설희	32	55	4.94	16.7	22.2	50.0	99	33.9	2			
2	1	나병창	39	58	6.21	21.1	47.4	57.9	107	50.9	1	★	★	◎
3	2	최재원	46	58	4.44	5.6	22.2	50.0	53	29.5		◎	○	○
4	8	정주현	30	49	5.78	27.8	44.4	61.1	65	37.9		○	◎	★
5	1	강창효	41	60	5.35	17.6	29.4	52.9	92	25.0		△	△	△
6	2	김기한	41	51	5.69	12.5	31.3	56.3	28	17.3				
제【10】경주 일반경주(1,800m)15:25														
1	2	진석현	39	64	5.67	22.2	44.4	55.6	100	33.3		★	★	△
2	6	박재경	34	60	5.20	13.3	20.0	40.0	84	25.0			◎	
3	3	박정아	35	48	6.50	27.8	44.4	61.1	17	22.6	1	◎	○	★
4	4	민영건	38	60	5.33	20.0	33.3	53.3	55	26.2		○	△	○
5	1	권명호	45	57	5.78	11.1	44.4	61.1	76	46.2	15			◎
6	1	이택근	41	60	5.40	6.7	33.3	53.3	52	33.3		△		
제【11】경주 일반경주(1,800m)15:55														
1	7	황이태	34	56	6.00	22.2	44.4	72.2	12	38.7		◎	★	◎
2	7	손동민	32	54	6.71	29.4	58.8	58.8	45	54.7	3	★	◎	★
3	1	황만주	43	61	4.53	5.9	17.6	41.2	75	32.7		△	△	
4	2	이용세	42	58	6.94	23.5	52.9	64.7	43	25.0		○	○	○
5	10	김완석	32	57	6.09	27.3	45.5	72.7	83	29.6	2			△
6	12	강영길	31	62	5.00	7.1	42.9	42.9	68	30.4				
제【12】경주 일반경주(1,800m)16:25														
1	1	강지환	36	60	6.00	31.6	42.1	57.9	47	43.3		★	★	◎
2	11	김영민	31	56	6.53	33.3	46.7	60.0	25	37.9	4	△	○	
3	10	김태규	30	59	4.87	20.0	33.3	46.7	69	28.6			△	
4	1	김창규	43	60	6.44	31.3	43.8	56.3	3	51.9	3	◎	◎	★
5	6	손제민	32	60	5.78	33.3	38.9	44.4	96	31.7	2	○		○
6	11	김현덕	30	59	3.93	21.4	28.6	28.6	82	41.4				△
제【13】경주 일반경주(1,800m)16:55														
1	1	이태희	43	56	5.47	0.0	21.1	63.2	64	37.0		★	★	★
2	2	류성원	44	63	5.50	22.2	38.9	55.6	74	34.4	5	○	○	◎
3	13	박성민	29	56	6.17	33.3	50.0	66.7	97	37.5	6			
4	1	길현태	38	56	7.35	35.3	52.9	64.7	14	31.7		◎	◎	○
5	3	서지혜	32	56	4.79	5.3	36.8	47.4	16	24.5				△
6	4	경상수	43	55	3.76	11.8	23.5	29.4	4	39.7		△	△	
제【14】경주 일반경주(1,800m)17:25														
1	5	이승일	35	59	7.33	41.7	50.0	83.3	1	28.3	4	◎	★	◎
2	11	김선웅	30	62	4.14	7.1	21.4	28.6	86	19.0				
3	4	이창규	35	58	6.00	28.6	42.9	42.9	110	47.2	8	★	◎	★
4	6	양원준	37	53	5.95	15.8	31.6	68.4	105	18.6		○	△	△
5	12	유석현	28	56	3.87	13.3	20.0	33.3	32	36.1	7	△	○	○
6	8	전두식	34	57	2.63	0.0	6.3	18.8	37	23.1				
제【15】경주 일반경주(1,800m)17:55														
1	6	권일혁	33	58	6.38	25.0	50.0	62.5	11	31.1	8	◎		◎
2	1	권명호	45	57	5.78	11.1	44.4	61.1	76	46.2	10		△	★
3	13	이진우	26	49	2.33	0.0	0.0	22.2	71	37.1				
4	2	김종민	37	55	9.44	56.3	81.3	87.5	15	42.3	5	★	★	○
5	1	정인교	48	47	3.50	11.1	16.7	27.8	22	39.0	4	○	◎	△
6	4	지현욱	36	61	3.00	0.0	6.3	18.8	102	35.6		△	○	

★우승후보 ◎우승도전 ○상대 △복병. 출주표는 경정운영본부 사정에 따라 변경될 수 있습니다. 예상제공 : 경정모터스(이경석, 송강호, 어상규)

경정 출주표 | 9일

번호	기수	선수	나이	체중	평균석순점	승률	연대율	3연대율	모터번호	모터연대율	금일경주	이	송	어
제【1】경주 일반경주(1,800m)11:20														
1	5	주은석	32	57	5.73	13.3	26.7	60.0	2	28.6	10	◎	★	◎
2	10	반혜진	27	53	4.64	7.1	21.4	50.0	81	38.7				
3	1	강지환	36	60	6.00	31.6	42.1	57.9	47	43.3	11	★	◎	○
4	11	이현재	29	57	4.24	11.8	29.4	35.3	72	33.9		△	△	△
5	1	이태희	43	56	5.47	0.0	21.1	63.2	64	37.0	8	○	○	★
6	6	박재경	34	60	5.20	13.3	20.0	40.0	84	25.0				
제【2】경주 일반경주(1,800m)11:45														
1	11	지용민	28	66	3.71	7.1	7.1	35.7	10	52.8	15	★	★	★
2	13	박성민	29	56	6.17	33.3	50.0	66.7	97	37.5		△		◎
3	13	김보혜	24	52	5.33	0.0	33.3	33.3	62	38.7				○
4	13	오재빈	26	58	5.75	25.0	37.5	50.0	67	30.0		○	△	△
5	13	이진우	26	49	2.33	0.0	0.0	22.2	71	37.1			○	
6	13	김민준	26	56	7.14	28.6	57.1	85.7	54	24.1		◎	◎	
제【3】경주 일반경주(1,800m)12:10														
1	10	이경섭	31	58	5.00	0.0	27.8	50.0	57	49.1	12	★	◎	★
2	10	박준호	28	65	4.93	14.3	35.7	42.9	66	25.4				
3	4	신동길	36	59	4.14	0.0	28.6	42.9	56	67.3	9	◎	★	◎
4	11	김선웅	30	62	4.14	7.1	21.4	28.6	86	19.0				
5	3	박정아	35	48	6.50	27.8	44.4	61.1	17	22.6		○	○	○
6	3	박설희	32	55	4.94	16.7	22.2	50.0	99	33.9		△	△	△
제【4】경주 일반경주(1,800m)12:35														
1	4	민영건	38	60	5.33	20.0	33.3	53.3	55	26.2		◎	★	◎
2	4	경상수	43	55	3.76	11.8	23.5	29.4	4	39.7	12	△	◎	★
3	12	조성인	26	59	5.18	11.8	35.3	47.1	27	49.1	10	★	○	○
4	1	박영수	44	56	5.15	0.0	30.8	53.8	33	31.0	13			
5	7	김승택	34	63	4.81	12.5	31.3	43.8	50	44.6		○	△	△
6	2	진석현	39	64	5.67	22.2	44.4	55.6	100	33.3				
제【5】경주 일반경주(1,800m)13:15														
1	1	길현태	38	56	7.35	35.3	52.9	64.7	14	31.7	14	★	★	★
2	2	최재원	46	58	4.44	5.6	22.2	50.0	53	29.5	12	◎	◎	◎
3	11	박애리	29	55	2.86	7.1	7.1	21.4	7	51.9				
4	1	우진수	38	56	5.57	7.1	35.7	64.3	80	38.6		△	○	△
5	1	황만주	43	61	4.53	5.9	17.6	41.2	75	32.7		○	△	○
6	5	여현창	35	60	3.93	13.3	20.0	33.3	23	23.2				
제【6】경주 일반경주(1,800m)13:40														
1	12	강영길	31	62	5.00	7.1	42.9	42.9	68	30.4	13		◎	△
2	3	이지수	34	58	7.31	18.8	62.5	81.3	29	32.3	14	★	○	★
3	1	김영욱	39	62	4.00	11.1	11.1	33.3	38	30.0			△	○
4	11	김영민	31	56	6.53	33.3	46.7	60.0	25	37.9		◎		
5	1	김국흠	43	58	5.50	15.0	40.0	60.0	44	50.0	15	○	★	◎
6	2	류성원	44	63	5.50	22.2	38.9	55.6	74	34.4		△		
제【7】경주 일반경주(1,800m)14:05														
1	2	김선필	37	56	5.33	22.2	27.8	55.6	46	29.8			◎	○
2	1	이택근	41	60	5.40	6.7	33.3	53.3	52	33.3		★	★	△
3	8	김민길	35	58	6.07	6.7	53.3	66.7	18	24.6	13	◎	○	◎
4	6	권일혁	33	58	6.38	25.0	50.0	62.5	11	31.1		○		
5	8	정주현	30	49	5.78	27.8	44.4	61.1	65	37.9	15	△	△	★
6	2	김정민	38	58	6.94	22.2	50.0	72.2	48	23.3	14			
제【8】경주 일반경주(1,800m)14:30														
1	2	이용세	42	58	6.94	23.5	52.9	64.7	43	25.0	14	◎	○	○
2	1	이태희	43	56	5.47	0.0	21.1	63.2	64	37.0	1	★	★	◎
3	2	김기한	41	51	5.69	12.5	31.3	56.3	28	17.3				
4	7	황이태	34	56	6.00	22.2	44.4	72.2	12	38.7		○	◎	★
5	6	양원준	37	53	5.95	15.8	31.6	68.4	105	18.6			△	△
6	10	김태규	30	59	4.87	20.0	33.3	46.7	69	28.6		△		
제【9】경주 일반경주(1,800m)14:55														
1	3	서지혜	32	56	4.79	5.3	36.8	47.4	16	24.5				
2	4	이창규	35	58	6.00	28.6	42.9	42.9	110	47.2		★	◎	△
3	4	원용관	39	57	4.18	11.8	17.6	41.2	8	39.3				
4	4	신동길	36	59	4.14	0.0	28.6	42.9	56	67.3	3	◎	★	★
5	1	곽현성	42	54	6.38	19.0	42.9	66.7	39	28.8		△	○	◎
6	1	김창규	43	60	6.44	31.3	43.8	56.3	3	51.9		○	△	○
제【10】경주 일반경주(1,800m)15:25														
1	11	김강현	31	55	3.69	0.0	6.3	37.5	79	47.3		○	◎	△
2	12	조성인	26	59	5.18	11.8	35.3	47.1	27	49.1	4	◎	★	
3	1	나병창	39	58	6.21	21.1	47.4	57.9	107	50.9		★	○	★
4	1	정인교	48	47	3.50	11.1	16.7	27.8	22	39.0				○
5	5	주은석	32	57	5.73	13.3	26.7	60.0	2	28.6	1	△	△	◎
6	12	유석현	28	56	3.87	13.3	20.0	33.3	32	36.1				
제【11】경주 일반경주(1,800m)15:55														
1	4	이경원	43	58	4.93	13.3	40.0	46.7	21	40.4		★	◎	★
2	8	전두식	34	57	2.63	0.0	6.3	18.8	37	23.1		△		
3	1	윤영근	45	60	5.17	27.8	33.3	44.4	34	46.4		○	★	◎
4	8	한종석	31	59	6.69	12.5	50.0	50.0	61	35.7		◎	○	○
5	4	김세원	34	58	4.33	6.7	13.3	46.7	91	28.3			△	△
6	1	강지환	36	60	6.00	31.6	42.1	57.9	47	43.3	1			
제【12】경주 일반경주(1,800m)16:25														
1	1	권명호	45	57	5.78	11.1	44.4	61.1	76	46.2		★	★	★
2	11	김현덕	30	59	3.93	21.4	28.6	28.6	82	41.4		△	◎	◎
3	10	김완석	32	57	6.09	27.3	45.5	72.7	83	29.6			○	
4	4	경상수	43	55	3.76	11.8	23.5	29.4	4	39.7	4			
5	2	최재원	46	58	4.44	5.6	22.2	50.0	53	29.5	5	◎	△	△
6	10	이경섭	31	58	5.00	0.0	27.8	50.0	57	49.1	3	○		○
제【13】경주 일반경주(1,800m)16:55														
1	6	손제민	32	60	5.78	33.3	38.9	44.4	96	31.7		★	★	★
2	1	강창효	41	60	5.35	17.6	29.4	52.9	92	25.0		◎	◎	◎
3	1	박영수	44	56	5.15	0.0	30.8	53.8	33	31.0	4		○	
4	12	강영길	31	62	5.00	7.1	42.9	42.9	68	30.4	6		△	
5	7	장수영	34	55	5.63	26.3	36.8	47.4	90	30.6		○		○
6	8	김민길	35	58	6.07	6.7	53.3	66.7	18	24.6	7	△		△
제【14】경주 일반경주