

2024. 5. 3.(금) 조간용

이 보도자료는 2024년 5월 2일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



# 보도자료

담당부서 : 관광체육국 체육진흥과

체육진흥과장

김 덕 환

2133-2730

사진없음  사진있음  쪽수 : 13쪽

생활체육진흥팀장

성 현 옥

2133-2732

## “한강에서 수영하고, 자전거 타고 달린다”... 이틀간 쉬엄 쉬엄 한강 즐겨요

- 6.1.~2. 서울 대표 여름축제 ‘제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제’ 뚝섬한강공원 일대서 개최
- (쉬엄쉬엄 한강 3종 경기) 1만 명이 나만의 속도와 방식으로 이틀간 수영-자전거-달리기 완주
- (FUN 체험존) 한강 풀멍타임·한강 요가·초대형 물놀이장 등 축제장 찾은 시민 누구나 참여
- (한강 쉬엄쉬엄 나이트) 1천대 드론 밤하늘 수놓고, 무소음 디제잉쇼 등 한강의 밤 밝힐 공연과 쇼
- 오 시장 “힐링과 여유가 가득한 한강 여름 축제로 발전, 건강활력도시 서울 조성”

오세훈 시장이 직접 기획한 특별한 여름 축제가 찾아온다. 서울의 중심 한강에서 ‘여유’와 ‘힐링’을 포인트로 이틀간 쉬엄쉬엄 ‘수영하고’, ‘자전거 타고’, ‘달리는’ 말 그대로 한강을 ‘흠뻑’ 즐길 수 있는 ‘쉬엄쉬엄 한강 3종 축제’가 바로 그 주인공이다.

서울시는 오는 6월 1일(토), 2일(일) 양일간 뚝섬한강공원 일대(7호선 자양역 2, 3번 출구)에서 ‘제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제’를 개최한다고 밝혔다. 이번 행사의 핵심은 순위를 겨루는 대회가 아닌 이틀 동안 서울 도심의 정취를 느끼며 한강에서 수영하고, 자전거 타고, 강변을 달리며 쉬엄쉬엄 완주하는 시민참여형 축제라는 것.

- 한강 3종 경기(수영, 달리기, 자전거)에 참여하지 않더라도 축제를 찾은 시민 누구나 즐기고 쉴 수 있는 한강의 매력을 총망라한 다채로운 프로그램도 양일간 풍성하게 펼쳐진다.

**① 1만 명의 시민이 나만의 속도와 방식으로 2일간 완주하는 ‘쉬엄쉬엄 한강 3종 경기’**

- 먼저 행사의 하이라이트인 ‘쉬엄쉬엄 한강 3종 경기’는 각자의 체력 수준에 따라 코스를 선택해 이틀간 ‘나만의 속도와 방식’으로 ▲수영 ▲자전거 ▲달리기 3가지 종목을 완주하는 프로그램이다. 1만 명의 시민이 참여할 수 있다.

**달리기**

5km 독성한강공원 출발지~ 올림피아대교 왕복

10km 독성한강공원 출발지  
~광진정보도서관 인근 왕복

**자전거**

10km 독성한강공원 출발지  
~중랑천교를 통한 용비교야래쉼터방면

20km 독성한강공원 출발지~반포대교

**수영**

수영장 200m 독성한강공원수영장1바퀴

한강 300m 안심생존수영 교육지원센터 앞왕복

한강 1km 잠실수중보 남단~잠실수중보 북단

- 기존의 ‘철인 3종 경기’가 강인한 체력과 강도 높은 훈련을 바탕으로 제한된 시간 내에 코스를 완주해야 하는 특별한 사람만 참여할 수 있는 종목으로 여겨졌다면 ‘쉬엄쉬엄 한강 3종 경기’는 가족, 친구 등과 함께 자신의 페이스로 한강을 즐기자는 데 의미를 뒀다.
- 시민 누구나 참여 가능한 ①쉬엄쉬엄 초급자(15K) 코스와 철인 3종 동호인과 수영 유경험자가 참여하는 ②쉬엄쉬엄 상급자(31K)코스가 있다.
  - 완주시 종목별 메달을 수여하는데, 3개의 종목별 메달이 모이면 1개의 완전체 메달이 완성된다. 경기 참여자에게는 기념티셔츠(블랙야크 후원)와 에너지음료(레드불) 등도 제공한다.

- ‘수영’ 종목은 300m(안심생존수영교육지원센터 왕복), 1km(잠실 수중보 남단~잠실 수중보 북단) 코스로 구성된다. 그동안 접하기 어려웠던 한강에 직접 들어가 수영할 수 있는 기회로 오리발을 끼든 튜브를 타든 상관없다. 자신만의 방식으로 완주만 하면 된다.
  - 수영경기 300m는 축제 양일 오전 9시~오후 6시에 진행되며 하루 최대 5,000명이 참여할 수 있다. 13세 이하 어린이(유아)와 초보자는 별도의 실외수영장에 마련된 ‘초급자 수영존’ 한 바퀴(200m)를 돌면 완주로 인정된다.
  - 상급자 코스 수영 1km는 잠실수중보 남단에서 잠실수중보 북단을 가로지르는 한강 도하로 일요일 오전 9시부터 12시까지 진행된다.
  
- ‘자전거’ 종목은 10km(뚝섬한강공원~중랑천교~용비교 아래 쉼터 반환)와 20km(뚝섬한강공원~중랑천교~용비교~반포대교 반환) 두 코스로 이뤄진다. 자전거를 보유하지 않아도 함께 즐길 수 있도록 서울 공공자전거 따릉이 1,300대를 비치했고, 세발자전거, 아동용 균형 자전거 등도 모두 참여할 수 있다.
  - 안전한 진행을 위해 시속 20km/h 이하로 속도를 제한해 완주 소요 시간은 40분~70분 내외가 될 것으로 예상된다.
  
- 마지막으로 ‘달리기’ 종목은 5km(뚝섬한강공원~올림픽대교 반환)와 10km(뚝섬한강공원~올림픽대교~광진정보도서관 인근 반환) 두 코스다. 달리기 종목 또한 걸거나 뛰는 것은 물론 잠시 쉬어도 된다. 유아차를 끌고 참여하는 것도 물론 가능하다.

- 코스는 뚝섬한강공원~올림픽대교(5km 반환)~광진정보도서관 인근(10km 반환)~뚝섬한강공원이며 완주 예상 시간은 30분~60분 내외다.
  - ‘달리기’ 종목 참여시 서울시 대표 헬스케어 ‘손목닥터 9988’의 특별 포인트 최대 1만 5백 점도 받을 수 있다.
- ‘쉬엄쉬엄 한강 3종 경기’ 참여를 희망하는 시민은 네이버에서 예약(제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제)하면 된다. 4월 23일(화)부터 접수 중이다.
- 사전 예약시 축제 참여 날짜와 시간(3타임) 선택이 가능하며, 추가로 참여할 수 있는 인원이 있다면 현장에서 신청할 수 있다. 참가비용은 2만원(3종)이다.

※ 참여시간: 09:00~12:00, 13:00~15:00, 16:00~18:00

## ② 축제장 찾은 시민 누구나 한강을 체험하고 즐길 수 있는 ‘FUN 체험존’

- 경기 참가자뿐 아니라 축제를 찾은 시민 누구나 한강의 매력에 빠질 수 있는 볼거리, 즐길거리가 가득한 ‘FUN 체험존’도 세 개 구역에서 운영된다.
- 먼저 ‘A구역(자양역~야외수영장 주변)’에서는 ▲서울시민체력장 ▲한강운동회 ▲초대형 물놀이장 ‘챌린지바운스’ ▲서울 브랜드 및 손목닥터 9988 홍보존 등이 마련된다.
- 서울시민체력장: 한 자리에서 자신의 기초 체력을 점검해 볼 수 있는 공간으로 제자리멀리뛰기(순발력), 윗몸일으키기(근지구력), 전신반응

측정기(민첩성) 등을 체험할 수 있다. 1등급을 기록한 시민에게는 경품도 지급한다.

- 한강운동회: 신체활동과 정서적 안정에 도움을 주는 레이저 사격 및 누구나 쉽게 배울 수 있는 뉴스포츠 종목을 한강에서 즐기는 이벤트다.
- 초대형 물놀이장 '챌린지바운스': 뚝섬 한강공원 야외수영장에 설치되는 초대형 물놀이 공원(워터파크)으로 다채로운 물놀이 활동과 289m<sup>2</sup> 규모의 초대형 물놀이기구(에어바운스)를 즐길 수 있다.  
※ 동시 최대 수용인원 200명 이하, 영유아 및 신장 100cm 이하 아동 입장 제한
- 손목닥터 9988 홍보존: 홍보는 물론 가입을 원하는 어르신 등에게 앱 사용법을 안내하는 부스다. 참여자 완주 시 10,500점을 일반 시민 행사장 방문 시 6,500점의 특별포인트를 적립해준다.
- 마음건강 캠페인: 정신건강의 중요성을 홍보하고 스트레스 측정 및 관리방법에 대한 상담을 진행하는 마음안심버스도 운영한다.
- 서울브랜드 홍보존: '서울마이소울' 굿즈와 서울대표 캐릭터 해치를 한자리에서 만날 수 있다. 대형 아트벌룬 해치와 사진을 찍거나 해치와 보물찾기 등도 가능하다.

□ 'B구역(음악분수~장미원)'에서는 ▲한강풀멍타임(정원명상) ▲가족 테라리움 만들기(가드닝) ▲구석구석 라이브 공연 ▲한강 요가 등이 진행된다.

- 한강풀멍타임: 한강의 아름다운 잔디 위에서 요가와 명상을 즐기는 프로그램으로 '쉬엄쉬엄 한강 3종 경기' 참여자 대상으로 운영한다.

※ 운영시간: 6.1.(토)~6.2.(일) 13:00~17:00, 회당 15명, 1일 8회 운영

- 가족 테라리움: 한강에서 체험하는 정원 가꾸기(가드닝) 프로그램으로 '한강 3종 경기'에 어린이를 동반한다면 미리 신청해 참여해 보는

것이 좋다.

※ 운영시간: 6.1.(토)~6.2.(일) 13:00~17:00, 회당 20팀, 1일 3회 운영

※ 신청방법 : 서울국제정원박람회 홈페이지(<https://festival.seoul.go.kr/garden>),

신청 기간 및 프로그램(한강풀멍타임 및 가족 테라리움 등) 세부 내용 공지 예정

- 구석구석 라이브 공연: 뚝섬한강공원 수변무대에서 어쿠스틱·퓨전 국악·마술과 버블 등 퍼포먼스 공연이 펼쳐진다.

※ 운영시간: 6.1.(토)~6.2.(일) 13:00~17:00, 1일 4회 운영

- 한강 요가: 노을 지는 하늘 아래 잔잔한 한강의 물소리를 들으며 1,000여 명의 시민이 요가를 체험하는 프로그램. 가족·친구와 함께 참여 가능하며 상세 운영시간과 예약 기간은 추후 서울관광재단 누리집([www.sto.or.kr](http://www.sto.or.kr))에서 안내한다.

- ‘C구역(축구장~자연학습장)’에서는 어린이 동반가족과 철인 3종경기 입문자를 위한 ‘맛보기 체험존’이 운영된다. 이 외에도 뚝섬한강공원 자연학습장에서 추억의 ‘보물찾기’ 행사도 열린다.

- 달리기 6종 체험: 유아차·오리발 등 이색수단을 활용한 가족 단위 달리기 프로그램으로 남녀노소 누구나 참여해 다채로운 경주가 가능하다.

※ 달리기 6종 : 유아차, 어부바, 썰매, 오리발, 호핑볼, 스카이콩콩

- 자전거 5종 체험: 자전거가 낯선 어린이들도 친숙하게 즐길 수 있는 세발자전거 체험 등이 진행된다. 성인들은 네모바퀴 등 이색 자전거를 타 볼 수 있는 기회이다.

- 한강 보물찾기: 봄·가을 소풍 때 친구들과 함께했던 보물찾기를 자연 학습장에서 체험할 수 있다. 뚝섬한강공원으로 나들이 온 시민들 누구나 참여가능하며 보물을 먼저 찾은 시민에게 기념품을 제공한다.

- 카약·패들보드 등 체험: 수영 경험이 없는 시민들은 서울시원드

서핑장 옆에 마련된 수영 체험존에서 카약·패들보드 등을 강습 받을 수 있다. 상세 운영시간과 예약기간은 추후 안내한다.

※ 카약·패들보드 강습 : (6.1.~6.2.) 1일 5회차 90분 운영(회차별 180명)

### ③ 한강의 밤을 밝힐 다양한 공연과 쇼 ‘한강 쉬엄쉬엄 나이트’

□ 다양한 운동 참여와 이벤트 체험 후인 저녁시간에는 ‘한강 쉬엄쉬엄 나이트’를 만날 수 있다.

○ 누구나 예술로 동행: 음악분수 메인무대에서는 공연장에서나 만날 수 있었던 국악·오페라·성악 등의 수준 높은 공연과 서울시 대표 비보이단인 ‘소울번즈’ 공연을 관람할 수 있다.

※ 서울문화재단 공연 : 6.1.(토) 18:00 ‘소울번즈’ 비보이 공연

※ 세종문화회관 공연 : 6.1.(토) 18:15 국악 크로스오버, 오페라, 아카펠라 등

○ 스포츠 공연: 댄스스포츠, 에어로빅 등 기본 스텝과 동작을 배워보고 힙합·EDM 음악에 맞춰 공연을 진행하는 스포츠 행사도 열린다.

※ 서울시체육회 공연 : 6.1.(토) ~ 6.2.(일) 힙합 댄스스포츠, EDM 에어로빅 등 공연

□ 특히 서울의 밤하늘을 드론으로 수놓는 ‘한강 드론라이트 쇼(6.1.)’와 한강의 밤을 즐길 ‘무소음 디제잉 파티(6.2.)’도 주목할 만하다.

○ 한강드론라이트쇼(6.1.): 서울시민의 많은 관심과 사랑을 받는 한강 대표 야간 행사로 1,000대 이상의 드론이 뚝섬한강공원 일대에서 ‘한강에서 즐기는 스포츠’를 주제로 수영·달리기·자전거를 표현한다.

○ 무소음 디제잉 파티(6.2.): 개인별로 무선 헤드폰을 착용 후 일렉트로닉 댄스 뮤직(EDM)을 즐기는 파티로 최대 1,000명이 동시에 참여 가능하다. 700명 사전 접수 마감되었으며, 6월 2일 현장에서

일부 신청 가능하다.

※ 참가신청 : <https://silentdisco.kr/ticket> 통해 사전 신청 (유료, 1인당 8천원)

- 한편, 서울시는 대규모 축제이자 많은 인원이 참여하는 야외 축제인 만큼 시민들의 안전을 최우선으로 행사를 운영하고 소방서, 의료기관 등과 긴밀한 협조는 물론 약 1,000명의 운영인력(안전요원 포함)을 이번 축제에 투입해 안전관리에 최선을 다할 계획이다.
  
- 오세훈 서울시장은 “시민들이 한강에서 부담없이 힐링하고 여유를 즐길 기회를 마련해야겠다는 생각에서 출발한 축제로 해외 관광객들도 ‘여름’하면 ‘쉬엄쉬엄 한강축제’를 떠올리도록 발전시켜 나가겠다”며 “한강이라는 매력적인 자연을 중심으로 여유로운 시간을 보내며 힐링하고, 가볍게 운동할 수 있는 건강활력도시 서울을 만들겠다”고 말했다.

## □ 행사 개요

- 기 간 : '24. 6. 1. (토) ~ 6. 2. (일) 【2일간】
- 장 소 : 뚝섬 한강 공원 및 일대(7호선 자양역 2번, 3번 출구)
- 대 상 : 10만명(한강 3종 경기 참여 인원 1만명 + 관람 인원 9만명)
- 참가비용 : 쉬엄쉬엄 한강 3종 경기 2만 원
- 프로그램 개요

구 분	주요행사	연계행사
한 강 3 종 경기	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 쉬엄쉬엄 초급자(15K) 코스</li> <li>❖ 쉬엄쉬엄 상급자(31K) 코스 - 09:00 ~ 18:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 시민체력장</li> <li>❖ 한강 요가</li> <li>❖ 한강 운동회</li> <li>❖ 보물찾기</li> <li>❖ 정원 명상 프로그램</li> <li>❖ 구석구석 라이브 공연</li> </ul>
스 포 츠 행 사	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 한강 쉬엄쉬엄 나이트 - 18:00 ~ 22:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 아카펠라, 비보이 공연</li> <li>❖ 시민참여형 스포츠공연</li> <li>❖ 드론 라이트 쇼(6/1)</li> <li>❖ 한강 무소음 DJ 파티(6/2)</li> </ul>



# 제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 경기 코스도(안)

○ 쉬엄쉬엄 초급자(15K) 코스 : 수영 300m, 자전거 10km, 달리기 5km



○ 쉬엄쉬엄 상급자(31K) 코스 : 수영 1km, 자전거 20km, 달리기 10km



제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제 체험 프로그램

**시민참여형  
프로그램**

서울시민체력장, 한강풀명타임,  
요가 등 13개

**시민관람형  
프로그램**

구석구석 라이브,  
K-POP 학생 공연 등 7개

**시정홍보형  
프로그램**

손목닥터 9988,  
따름이 등 홍보 4개

시간	A구역 (자양역~야외수영장)	B구역 (음악분수~장미원)		C구역 (축구장~자연학습장)
		메인행사장	작가정원 등	
09:00-10:00				
10:00-11:00	<b>상시운영</b>	한강요가 <b>참여</b>		<b>상시운영</b>
11:00-12:00	* 시민체력장 <b>참여</b>	구석구석 라이브 공연 <b>관람</b>	미니 정원 체험 1회 <b>참여</b>	* 보물 찾기 <b>참여</b>
12:00-13:00	* 한강운동회 <b>참여</b>		한강풀명타임 1~2회 <b>참여</b>	* 카약, 패들보드 등 체험 <b>참여</b>
13:00-14:00	* 챌린지바운스 운영 <b>참여</b>	태권도 시범단 공연 등 <b>관람</b>	한강풀명타임 3~4회 미니 정원 체험 2회	* 이색자전거 5종 체험 <b>참여</b>
14:00-15:00	* 기업 헬스프로그램 체험 <b>참여</b>	국악 공연(6/1) <b>관람</b>	한강풀명타임 5~6회	* 이색 달리기 6종 체험 <b>참여</b>
15:00-16:00	* 손목닥터 홍보	K-POP 학생 공연(6/2) <b>관람</b>		
16:00-17:00	* 서울브랜드 홍보	구석구석 라이브 공연	한강풀명타임 7~8회 미니 정원 체험 3회	* 기후동행카드 홍보
17:00-18:00	* 푸드트럭	한강 요가 <b>쉬엄쉬엄 나이트</b>		
18:00-18:30		<b>6.1. (토)</b> 비보이, 뮤지컬 공연 <b>관람</b>	<b>6.2. (일)</b>	
18:30-19:00		개회식	힙합댄스, 에어로빅 등	
19:00-19:15		힙합댄스, <b>참여</b> 에어로빅 등	한강 무소음 DJ파티 <b>참여</b>	
19:15-20:00		한강 드론 <b>관람</b> 라이트 쇼		
20:00-20:15				
20:15-22:00				

\* 세부 프로그램은 사정에 따라 변동 가능





'23 한강 르네상스 페스티벌 아쿠아슬론대회(2023.10.8.)



'23 한강 르네상스 페스티벌 아쿠아슬론대회(2023.10.8.)