

2024. 5. 30.(목) 조간용

이 보도자료는 2024년 5월 29일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



보도자료

담당 부서: 관광체육국 체육진흥과

체육진흥과장

김덕환

02-2133-2730

생활체육진흥팀장

송홍규

02-2133-2732

담당자

양윤미

02-2133-2733

사진 없음 사진 있음 쪽수: 10쪽

나민의 방식으로 이틀간 한강 완주.. 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제 이번 주말 개최

- 6월 1일~2일, 뚝섬한강공원 일대서 첫 축제 열려.. 경기 참여선수 1만명, 참관인원 10만명
- 순위·기록경쟁 없이 속도와 방식으로 수영·자전거·달리기 3종 경기 완주
- 무소음 DJ파티 등 이벤트 다양, 안전·수상요원 배치해 참여자 안전·컨디션 관리
- 市보건환경연구원, 한강 수질적합검사 결과 '매우 좋음'... 안심하고 수영 가능

- 한강의 매력을 즐기고, 경험하고, 느낄 수 있는 「제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제」가 이번 주말(6.1.(토)~2.(일)) 드디어 막을 올린다. 오세훈 시장이 직접 기획한 이 축제의 하이라이트 '쉬엄쉬엄 한강 3종 경기'에는 스포츠 마니아로 알려진 오 시장도 직접 참여해 시민들과 함께 즐길 예정이다.
- '쉬엄쉬엄 한강 3종 경기'는 참가자 각자의 체력 수준에 따라 코스(초급자, 상급자)를 선택해 이틀간 나만의 속도와 방식으로 수영, 자전거, 달리기 3가지 종목을 완주하는 프로그램이다. 경기 외에도 시민, 관광객 등 한강을 방문한 누구나 즐길 수 있는 다양한 시민참여 행사도 풍성하게 마련했다.

<순위·기록경쟁 없이 속도와 방식으로 수영·자전거·달리기 3종 경기 완주>

- ‘쉬엄쉬엄 한강 3종 경기’ 참가자들은 자신의 체력 수준을 고려해 원하는 날짜(시간)에 맞춰 경기에 참가하면 된다. 종목별 완주시 메달이 주어지는데, 3개 종목 메달을 하나의 고리로 연결하면 비로소 원형의 완성된 메달이 되는 방식이다.
- 초급자 코스(15km): ▲한강수영 300m 또는 수영장 200m 중 선택 ▲자전거 10km ▲달리기 5km 구성이다.
- 상급자 코스(31km): ▲한강도하 1km ▲자전거 20km ▲달리기 10km 구성이다.

〈 참가 부문별 코스 안내 〉

◦ 초급자 코스(15K)

- 수영 200m 또는 300m(택1) : 200m (뚝섬한강공원 야외 수영장) / 300m (안심생존 수영교육지원센터)
- 달리기 5Km : 뚝섬 한강공원 출발 ▶ 올림픽 대교 아래 (반환) ▶ 뚝섬한강공원 도착
- 자전거 10Km : 뚝섬한강공원 출발 ▶ 중랑천교 ▶ 용비교 로터리(반환) ▶ 뚝섬한강공원 도착

◦ 상급자 코스(31K)

- 수영 1km : 잠실수중보 남단 ▶ 잠실수중보 북단
- 달리기 10Km : 뚝섬 한강공원 출발 ▶ 광진정보도서관 인근(반환) ▶ 뚝섬한강공원 도착
- 자전거 20Km : 뚝섬한강공원 출발 ▶ 중랑천교 ▶ 반포대교 하단(반환) ▶ 뚝섬한강공원 도착

※ 한강 수영은 수영모 / 13세 이상 수영 유경험자만 참여 가능하며, 전신슈트 참여 권장

- 시는 지난 4월 23일(화)부터 참가자를 모집한 결과 한 달여 만에 9,800명이 참가 신청을 완료할 정도로 인기가 높았다며 사전 신청을 못한 시민들을 위해 당일 현장에서 선착순으로 참여할 기회를 제공하고자 남은 200명은 현장 선착순 접수를 받기로 했다.
- 경기 당일 사전 등록 부스에서 신분증을 제시하면 확인 팔찌를 배부하며 이 팔찌가 있어야 모든 경기에 참여할 수 있다. 미성년자는 보호자 동의서를 의무적으로 제출해야 하고 모든 참가자는 수영복과 수영모도 지참해야 한다.

<무소음 DJ파티 등 이벤트 다양, 안전·수상요원 배치해 참여자 안전·컨디션 관리>

- 양일간 경기 외에도 뚝섬한강공원 일대는 시민 누구나 흥미롭게 참여 가능한 ‘FUN 체험존’이 운영된다. 운동과 힐링을 통해 일상에서 벗어나 특별한 한강의 여름을 경험할 기회를 제공할 계획.
 - ‘FUN 체험존’에서는 서울시민체력장, 한강운동회와 같은 생활운동과 함께 무소음DJ파티, 라이브쇼 등 다양한 이벤트가 열린다. 사전 선착순 접수 마감된 “카약·패들보드”, “쉬엄쉬엄 한강요가” 프로그램 이외에도 현장에서 참여 가능한 한강운동회, 한강 풀명타임 등 다양한 프로그램들이 준비되어 있으니 체험존 참여를 희망하는 시민은 서울시 체육포털(<https://sports.seoul.go.kr>)에서 사전접수하거나 현장 접수 여부 등 확인 후 참여하는 것이 좋다.

- 서울시는 안전요원, 수상구조 요원, 의료진, 자원봉사자, 모범운전자 등 축제 장소 곳곳에 안전관리 인력도 다수 배치해 시민들이 최상의 컨디션을 유지하면서 안전하게 축제를 즐기도록 돕는다.
 - 안전요원: 1일 1,000여 명의 안전요원, 자원봉사자, 모범운전자 등이 주요 구간에 배치돼 부상자와 낙오선수 등을 실시간으로 확인한다. 긴급 상황 발생시 관할 소방서 및 종합상황실과 실시간으로 연계해 신속하고 효율적으로 대응한다.
 - 수상요원: 참가자들의 안전한 한강 입수를 위해 70여 대의 패들보드, 고무보트, 동력 요트, 제트스키 등이 참가자 이동 경로에 배치되며, 스킨스쿠버들이 함께 한강에 입수해 참가자들이 최상의 컨디션으로 안전하게 한강을 도하 할 수 있도록 돕는다.
 - 의료 부스: 선수 건강 상태를 확인하고, 환자 발생시 즉각적인 응급처치가 가능한 응급요원을 배치하고, 안전사고가 발생시 신속하게 대응한다.

- 편의시설: 참가 시민들을 위해 탈의실, 간이 샤워실, 그리고 물품 보관소가 운영되며, 개별 자전거로 참여하는 경우 뚝섬한강공원 내 축구장에 자전거를 보관할 수 있는 간이 거치대도 마련된다.
- 또한 축제를 즐기기 위해 한강을 찾은 방문객들이 불편없이 참여할 수 있도록 안내 현수막, 옥외 및 도로 전광판을 비롯한 서울시 매체를 활용해 행사 정보를 자세하게 알리고 특히 한강공원 내 자전거 과속 방지 관련 내용을 적극적으로 알려 안전도 확보한다.
- 한편, 올해 4~5월, 서울시 보건환경연구원이 한강 수질 적합 검사를 실시한 결과, 안심하고 수영을 즐겨도 되는 ‘매우 좋음’ 평가가 나왔다고 밝혔다.
- 검사 결과 환경정책기본법 시행령 기준으로 용존산소 ‘매우 좋음’ 수준(pH 수치 기준 이내)에 해당했으며, 대장균 개체수(100ml당)는 평상시 평균 37개로 확인되어 물환경보전법 시행령 「물놀이 제한 권고기준」 상 물놀이에 적합한 수치라고 안내 했다.
- * 물놀이 제한 권고기준 : 100ml당 대장균 500개 이상 시 물놀이 제한을 권고할 수 있음
- 아울러 시는 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제에는 매일 1만 명 이상의 경기 참여자와 시민 방문으로 매우 혼잡할 것으로 예상됨에 따라 주말 뚝섬 한강공원 방문시 대중교통을 이용해 줄 것을 당부했다.
- 김영환 서울시 관광체육국장은 “쉬엄쉬엄 한강 3종 축제는 시민 누구나 다채로운 방법으로 여유와 힐링을 즐기며 한강의 새로운 매력을 발견하는 계기가 될 것”이라며, “앞으로 세계인이 함께 즐기는 서울시

대표 여름 축제로 발전시켜 나가겠다”라고 말했다.

- 붙임 1. 축제 개요
2. 축제 체험 프로그램
3. 경기 코스 안내도
4. 포스터
5. 행사 리플릿

□ 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 경 기	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 쉬엄쉬엄 초급자(15K) 코스 ❖ 쉬엄쉬엄 상급자(31K) 코스 - 09:00 ~ 18:00 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 시민체력장 ❖ 한강 요가 ❖ 한강 운동회 ❖ 보물찾기 ❖ 정원 명상 프로그램 ❖ 구석구석 라이브 공연
스 포 츠 행 사	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 한강 쉬엄쉬엄 나이트 - 18:00 ~ 22:00 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 아카펠라, 비보이 공연 ❖ 시민 참여형 스포츠공연 ❖ 드론 라이트 쇼(6/1) ❖ 한강 무소음 DJ 파티(6/2)



제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제 체험 프로그램

<p>시민참여형 프로그램</p> <p>서울시민체력장, 한강풀명타임, 요가 등 13개</p>	<p>시민관람형 프로그램</p> <p>구석구석 라이브, 비보이, 뮤지컬 공연 등 7개</p>	<p>시정홍보형 프로그램</p> <p>손목닥터 9988, 따름이 등 홍보 4개</p>
---	--	--

시간	A구역 (자양역~아외수영장)	B구역 (음악분수~잠미원)		C구역 (죽구장~자연학습장)
		메인행사장	작가정원 등	
09:00-10:00	상시운영			
10:00-11:00	* 시민체력장 참여	쉬엄쉬엄 한강 요가 참여		상시운영
11:00-12:00	* 한강운동회 참여			* 보물 찾기 참여
12:00-13:00	* 챌린지바운스 운영 참여	구석구석 라이브 공연 관람	미니 정원 체험 1회 참여	* 카약, 패들보드 등 체험 참여
13:00-14:00	* 기업 헬스프로그램 체험 참여		한강풀명타임 1~2회 참여	* 이색자전거 5종 체험 참여
14:00-15:00	* 마음도 쉬엄쉬엄 (마음검진) 참여	태권도 시범단 공연 관람	한강풀명타임 3~4회 미니 정원 체험 2회	* 이색 달리기 6종 체험 참여
15:00-16:00	* 손목닥터 홍보 * 서울브랜드 홍보 * 푸드트럭	러닝프로그램(토) 관람 중바프로그램(일) 관람	한강풀명타임 5~6회	* 따름이 홍보 * 기후동행카드 홍보
16:00-17:00		구석구석 라이브 공연	한강풀명타임 7~8회 미니 정원 체험 3회	
17:00-18:00		쉬엄쉬엄 한강 요가 쉬엄쉬엄 나이트		
18:00-18:30		6.1.(토) 비보이, 뮤지컬 공연 관람	6.2.(일) 에어로빅 합창	
18:30-19:00		개막식		
19:00-19:15		에어로빅 댄스 등 참여		
19:15-20:00		한강 드론 라이트 쇼 관람	한강 무소울 DJ파티 참여	
20:00-20:15				
20:15-22:00		문화공연		

※ 세부 프로그램은 사정에 따라 변동 가능

연번	프로그램명	장소	일시	접수인원	참가비	예약사이트
1	카약, 패들보드 체험	서울 윈드서핑장	6.1.(토)~2.(일) 09:00~18:00	회당 180명 (양일간8회)	5,000원	선착순 신청 마감
2	챌린지바운스	독섬한강공원 아외수영장	6.1.(토)~2.(일) 09:00~18:00	1일 1,800명	3,000원	네이버예약(booking.naver.com/booking/12/bizes/1123517)
3	쉬엄쉬엄 한강 요가	독섬한강공원 수변무대	6.1.(토)~2.(일) 10:00~10:50 / 17:00~17:50	회당 300명 (1일 2회)	무료	서울시 공공서비스 예약 누리집(yeyak.seoul.go.kr)
4	한강풀명타임 (정원명상)	독섬 한강공원	6.1.(토), 6.2.(일) 13:00~17:00	회당 15명 (1일 8회)	무료	서울국제정원박람회 누리집 https://festival.seoul.go.kr/garden

□ 쉬엄쉬엄 한강 코스

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



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

※ 초급자 수영 코스는 아래 2가지 코스 중 자율 선택

- ①한강 300m(안심생존수영교육지원센터), ②수영장 200m (독섬 야외수영장) 선택



동해·매력 특별시 서울

SEOUL MY SOUL

운동도 축제도 쉬엄쉬엄 신나게!

"쉬엄쉬엄 건너고"

"쉬엄쉬엄 달리고"

"쉬엄쉬엄 밟아보고"

2024 제1회 **쉬엄쉬엄 한강 3종 축제**

2024.6.1(토)~6.2(일) **장소** 독섬 한강공원
쉬엄쉬엄 한강 3종 경기 | 쉬엄쉬엄 나이트 | 시민참여 체험존

문의 120다산콜

쉬엄쉬엄 한강 3종 축제

에매 클릭 후 참가 신청

프로그램

- 무대** **구석구석 라이브 공연**
문화예술을 통해 시민들에게 일상의 이벤트를 주고자 하는 뜻깊은 시간 6.1(토)~6.2(일) | 11:00~14:00 / 16:00~16:30
- 무대** **태권도시범단 공연**
서울시태권도협회의 멋진 태권도 시범 공연 시간 6.1(토)~6.2(일) | 14:00~14:15
- 무대** **비보이 공연**
서울시 대표 B-boy단이자 JTBC "소다운" 출연자인 소울번즈의 신나는 공연 6.1(토) | 17:50~18:00
- 무대** **뮤지컬 공연**
뮤지컬 모차르트, 영웅, 프랑켄슈타인 등의 주요 남배우 뮤지컬 배우들의 연기와 라이브로 감상하는 시간 6.1(토) | 18:00~19:00
- 무대** **개막식**
제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제를 기념하는 시간 6.1(토) | 19:00~19:15
- 무대** **한강 드래곤라이트쇼**
1,000대의 화려한 드론이 한강에서 즐기는 스포츠를 주제로 수놓는 시간 6.1(토) | 20:00~20:15
- 스포츠** **쉬엄쉬엄 한강 요가**
요가 동작을 배우며 몸과 마음을 다스리는 시간 6.1(토)~6.2(일) | 10:00 / 17:00
- 스포츠** **운동하는 서울광장**
가볍게, 쉽게, 간단하게 누구나 즐길 수 있는 운동을 배워보는 시간 6.1(토)~6.2(일) | 15:00~16:00
- 스포츠** **쉬엄쉬엄 나이트 - 스포츠강습회**
SNS에서 유행하는 스포츠, 릴스를 배우보는 시간 6.1(토) | 19:15~20:00 / 6.2(일) | 18:00~19:15
- 스포츠** **한강 무소음 DJ 파티**
개인별로 무선 헤드폰을 착용 후 EDM을 즐기는 파티 6.2(일) | 19:00~22:00

타임테이블

시간	A구역 (가양역~아라사역동)	B구역 (문학박사~영등포역)	C구역 (죽림동~사당역동)
09:00 - 10:00	생신울림	7월 열스 프로그램 체험 (09:00~18:00)	
10:00 - 11:00	한강운동회	쉬엄쉬엄 한강 요가	생신울림
11:00 - 12:00	시민체력장		보물 찾기
12:00 - 13:00	조정체험	구석구석 라이브 공연	미니 정원 체험 1회 커피, 파들보드 등 체험
13:00 - 14:00	챌린지 바운스 운영		한강플로팅타임 1-2회
14:00 - 15:00	마음도 쉬엄쉬엄 (마음감진)	태권도시범단 공연 (14:00~14:15)	이색 자전거 5종 체험
15:00 - 16:00	손목닥터 9988 홍보	러닝프로그램(토) / 줌바프로그램(일)	이색 달리기 6종 체험
16:00 - 17:00	서울브랜드 홍보	구석구석 라이브 공연(일) (16:00~16:30)	한강플로팅타임 3-4회 미니 정원 체험 2회
17:00 - 18:00	서울굿즈 판매	쉬엄쉬엄 한강 요가 / 쉬엄쉬엄 나이트	이색 달리기 6종 체험 파퐁이 홍보 기후동행 카드 홍보
18:00 - 18:30		6.1 (토) / 6.2 (일)	
18:30 - 19:00		비보이 뮤지컬 공연	아이즈로빅 합창
19:00 - 19:15		개막식	
19:15 - 20:00		해운대역 연스 록	한강 무소음 DJ 파티
20:00 - 20:15		한강드론 레이트쇼	
20:15 - 22:00		문학공원 (20:15~20:45)	

* 세부 프로그램은 상황에 따라 변동 가능

2024 제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제

2024. 6.1(토)~6.2(일) | 목동 한강공원

쉬엄쉬엄 한강 3종 경기 | 쉬엄쉬엄 나이트 | 시민참여 체험

문의 120다산콜

서울특별시 강남구 역삼동 11-1 서울한강공원

FUN 체험존

- 한강운동회**
한강에서 체험한 종목들 일상생활에서도 활용할 수 있도록 배우는 시간 6.1(토) | 09:00~19:00 / 6.2(일) | 09:00~17:00
- 서울시민체력장**
한 자리에서 자신의 기초 체력을 점검해볼 수 있는 시간 6.1(토) | 09:00~19:00 / 6.2(일) | 09:00~17:00
- 서울시청 선수들과 함께하는 조정체험**
강인한 체력을 테스트하는 조정스포츠 맛보기 교육 시간 6.1(토) | 09:00~19:00 / 6.2(일) | 09:00~17:00
- 한강플로팅타임**
한강의 아름다운 잔디 위에서 요가와 명상을 즐기는 시간 6.1(토)~6.2(일) | 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00
- 미니정원체험**
한강에서 체험하는 정원가꾸기(가드닝) 시간 6.1(토)~6.2(일) | 12:00 / 13:00 / 16:00
- 이색 달리기 6종 체험**
오리발, 호핑발, 점핑볼 등 이색 물품을 활용한 재미있는 달리기 체험 6.1(토)~6.2(일) | 09:00~18:00
- 이색 자전거 5종 체험**
유아부터 성인까지 참여할 수 있는 재미난 형태의 자전거 체험 6.1(토)~6.2(일) | 09:00~18:00
- 챌린지바운스**
독심한강공원 수영장에서 즐기는 신나는 수상에어바운스 체험 6.1(토)~6.2(일) | 09:00~18:00 *사전신청자에 한하여 진행
- 한강보물찾기 *기념품 소진 시 조기 종료**
어린이들을 희상할 수 있는 특별한 시간 6.1(토)~6.2(일) | 09:00~18:00