

2024. 5. 8.(수) 조간용

이 보도자료는 2024년 5월 7일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



# 보도자료

담당부서 : 관광체육국 체육진흥과

서울시체육회 사업운영부

|                |                    |           |
|----------------|--------------------|-----------|
| 체육진흥과장         | 김덕환                | 2133-2730 |
| 생활체육진흥팀장       | 성현옥                | 2133-2732 |
| 사업운영부장         | 이창환                | 490-2708  |
| 생활체육팀장         | 김규형                | 490-2717  |
| 관련 누리집<br>(메뉴) | seoulsportsday.com |           |

사진없음  사진있음  쪽수 : 5쪽

## 목요일 저녁마다 서울광장에서 운동하고 활력 충전... 운동하는 서울광장 9월 시작

- 5.9.(목) 서울광장에서 운동하는 서울광장 시작, 10월까지 매주 목요일 저녁마다 운영
- 줌바댄스 등 메인운동, 운동처방소, 운동왕 선발 등 도심 속 광장에서 즐기는 생활체육 풍성
- 서울헬스쇼(5월), 쉬엄쉬엄 한강축제(6월) 등 다양한 체육 행사와 연계한 프로그램까지
- 시, “매주 목요일 저녁 ‘운동하는 서울광장’ 에서 건강·활력·여유 채우시길”

지난해 바레·줌바 등 이색적인 생활체육을 도심 광장에서 무료로 배울 수 있어 시민들에게 큰 호응을 얻었던 <운동하는 서울광장>이 보다 더 다양한 종목들과 다채로운 프로그램을 추가해 새롭게 찾아온다.

○ <운동하는 서울광장>은 바쁜 일상 속에서도 남녀노소 누구나 운동을 접하고 도심 속 광장에서 운동을 즐길 기회를 제공하고자 마련한 시민 참여형 생활체육 프로그램이다.

서울시는 5월 9일(목)부터 10월까지 매주 목요일 저녁 7시, 서울광장(동편)에서 <운동하는 서울광장>을 운영한다고 밝혔다.

※ 후서기(7월~8월) 미운영

□ 시는 지난해 시범 운영을 진행하고 올해는 시민들의 생활체육 수요를 적극적으로 반영하고자 매주 목요일 상설 운영으로 개편하고 총 20회, 최대 4,000명이 참여할 수 있도록 확대하였다.

○ 지난해 10월 시범 운영 프로그램으로는 바레, 줌바, 방송댄스로 3주간 진행하여 단기간에 1,000명의 시민이 참여하는 등 큰 호응을 받았다. 특히 연령이나 성별 등에 구애받지 않고 누구나 특별한 운동 장비 없이 서울광장에서 함께 어울려 운동할 수 있다는 점에 좋은 평가를 받았다.

□ 올해 <운동하는 서울광장>은 ▲메인운동, ▲운동왕(챌린지), ▲운동처방소, ▲가족운동 공간으로 구성하여 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 다양한 운동 체험과 다채로운 부대 행사를 펼칠 예정이다.

○ (메인운동) ▲라틴음악과 함께하는 줌바 댄스, ▲여러 운동이 조합된 서킷 트레이닝(Circuit Traing), ▲K-POP 음악이 있는 핏댄스(FIT-DANCE) 등 유명 인기 강사와 함께 매주 색다른 운동 체험

○ (운동왕) 펀치왕, 턱걸이왕, 데드리프트왕 등 운동에 관심 있는 시민들이 다양한 운동을 수행하여 자신만의 새로운 기록달성을 도전하고 다른 참가자들과 경쟁해 볼 수 있는 프로그램

○ (운동처방소) 운동이 낯선 시민들이 전문가와 함께 나에게 맞는 맞춤형 운동계획을 세우고 간단한 운동을 해볼 수 있는 프로그램

○ (운동하는 우리가족) 장애물 볼링, 츠크볼(Tchoukball) 등 가족 단위 참가자들이 함께 새로운 스포츠를 배워보고 운동을 즐기는 생활체육 체험 구역

- 그 밖에 ‘서울헬스쇼’, ‘제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제’ 등 시민참여형 생활체육 행사들과도 프로그램을 연계하여 진행한다.
- 5월 16일(목) <운동하는 서울광장> 2주차 프로그램은 동아일보에서 주최하는 “2024 서울헬스쇼” 3일차 행사와 연계해 서울광장에서 진행하며, 운영시간은 당일에만 12:00~16:00으로 변경된다.
  - ※ <운동하는 서울광장> 당초 운영시간 19:00~21:00
- 6월 1일(토) ~ 2일(일) 이틀 동안은 서울광장에서 뚝섬한강공원으로 장소를 바꿔 ‘제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제’와 연계하여 프로그램을 운영한다. 한강을 바라보며 셔틀런(Shuttle Run), 라틴 줌바 등 활력 넘치는 운동을 함께 즐길 수 있다.
  - ※ <제1회 쉬엄쉬엄 한강 3종 축제(6.1.~2.)> 뚝섬한강공원일대, 수영·달리기·자전거 완주체험
- <운동하는 서울광장>에 참가를 희망하는 시민은 공식 누리집 (seoulsportsday.com)을 통해 5월 3일부터 온라인으로 사전 신청할 수 있으며 당일 현장 접수도 가능하다.
- 시는 야외 프로그램 특성상 혹서기(7월~8월)에는 운영하지 않으니 사전에 누리집을 통해 운영 공지를 확인할 것을 당부하였다.
- 김영환 서울시 관광체육국장은 “바쁜 일상 속에서 운동이 어려운 시민이라도 누구에게나 열려있는 ‘운동하는 서울광장’에 부담 없이 들러 활력을 얻을 수 있을 것”이라며 “서울 시민들이 삶의 여유를 느끼며 건강까지 챙길 수 있도록 앞으로도 다양한 생활체육 프로그램을 선보이겠다”라고 말했다.



# 2024 운동하는서울광장

## 목하운

목요일 하루 운동

