

“청소년 파크골프, ‘디지털 디톡스’ 효과”

김홍규 대한청소년파크골프협회 회장 대담

청소년들의 휴대폰(스마트폰) 중독 현상이 더 이상 개인적인 문제를 넘어 심각한 사회문제로 비화하고 있다. 과도한 휴대폰 집중 현상은 청소년들의 체력 저하, 수면 부족, 생활 불균형을 초래하며 학업은 물론 정서 발달에 까지 악영향을 미치고 있다. 정부와 교육 당국이 다양한 대책을 내놓고 있지만 중독의 고리는 쉽게 끊어지지 않고 있다. 이런 상황 속에서 비교적 낮은 진입 장벽과 높은 접근성을 가진 ‘파크골프’가 새로운 대안으로 급부상하고 있다.

이에 최근 대한청소년파크골프협회(이하 협회)는 공식 사무실을 개소하고 청소년 스포츠로서 파크골프 보급과 확산을 본격화하며 주목을 받고 있다. 협회는 파크골프가 스마트폰 중독으로 잊어버린 청소년들의 신체적 활력과 정신적 안정을 되찾아 줄 수 있는 핵심 열쇠가 될 것으로 확신하고 있다. 본지는 협회 김홍규 회장 대담을 통해 청소년 파크골프의 비전과 역할에 대해 심도 있는 대화를 나눴다.

디지털 중독 지속땐 청소년 심신 ‘빨간불’

김홍규 회장은 청소년들의 휴대폰 중독 심화 문제를 해결하기 위한 첫걸음은 '스위치 오프(Switch Off)'를 통한 '몸의 재가동'이라고 강조했다. 특히 디지털 환경에 익숙한 청소년들이 '자연' 속에서 몸을 움직이며 느낄 수 있는 현실적인 성취감과 만족감이 절실하다고 진단했다.

김 회장은 “그래서 주목한 것이 바로 파크골프입니다. 격렬한 경쟁을 유발하는 스포츠가 아니라, 맑은 공기를 마시며 잔디 위를 걷고 가볍게 공을 치는 과정에서 '느림의 미학'과 '집중력'을 경험하게 됩니다. 9홀 또는 18홀을 완주하며 자연스럽게 충분한 활동량도 확보할 수 있습니다. 이는 휴대폰 중독으로 무너진 청소년들의 생활 리듬과 신체 균형을 회복시키는 데 최적의 대안입니다.”

파크골프는 골프의 요소와 공원의 쾌적함을 결합한 스포츠로서, 나무로 된 클럽 하나와 공 하나만 있으면 누구나



▲김홍규 회장이 파크골프 경기를 그린 그림 앞에서 웃고 있다. (사진=대한청소년파크골프협회)

디지털 중독, 개인 문제 아닌 사회문제 비화…심각성 더해 파크골프, 청소년에도 좋아…“신체 활력·정신 안정에 효과”

폰에 갇혀 소통이 단절되었던 아이들이 필드 위에서 웃고 대화하며 공동체 의식을 회복하는 것이 협회가 추구하는 핵심 가치입니다.”

특히 파크골프가 가족 간의 대화 등 관계를 회복하는 데

을 맞췄다.

이를 위해 협회는 우선 전문 지도자 양성 및 방과 후 프로그램 개발에 나설 방침이다.

“청소년들에게 파크골프를 흥미롭게 접하게 하려면 전문성을 갖춘 지도자가 필요합니다. 저희는 체계적인 커리큘럼을 개발하고 학교 및 지역 스포츠센터와 연계하여 '찾아가는 파크골프 교실'을 운영할 계획입니다. 방과 후 활동이나 자유학년제 프로그램에 파크골프를 정식 종목으로 포함시키는 것을 목표로 하고 있습니다.”

그리고 전국 단위의 청소년 대회 개최를 추진한다.

“스포츠의 매력은 정정당당한 경쟁을 통한 성취감에 있습니다. 협회는 정기적인 '전국 청소년 파크골프 대회'를 개최해 목표 의식을 심어주고, 건강한 스포츠맨십을 배양할 수 있는 기회를 제공할 것입니다. 승패를 떠나 함께 땀 흘리는 경험 자체가 청소년들에게는 중요한 정서적 자산이 될 것입니다.”

또한 유관 기관과의 협력 및 인프라 확충이다. 김 회장은 지방자치단체와 교육청, 문화체육관광부 등 유관 기관과의 긴밀한 협력을 통해 청소년들이 안전하고 쾌적하게 파크골프를 즐길 수 있는 청소년 전용 파크골프 존(Zone) 설치하는 것이 중요하다고 강조했다.

“파크골프 인프라가 특정 연령층에 집중되는 경향이 있습니다. 저희는 청소년들이 우선적으로 이용할 수 있는 를 지자체에 적극적으로 건의할 것입니다.”

‘건강한 신체에 건전한 정신’…파크골프의 미래

김홍규 회장은 대담 말미에 협회의 활동이 궁극적으로 지향하는 가치는 '건강한 신체에 건전한 정신(Mens sana in corpore sano)'이라는 고전적 명제에 있다고 밝혔다.

“파크골프는 단순한 레저 활동이 아닌, 청소년들이 자신을 성찰하고, 집중력을 기르며, 주변과 소통하는 능력을 키우는 중요한 교육의 장이 될 수 있습니다. 휴대폰 화면 속 가상 세계에 갇힌 아이들이 자연 환경 속에서 스스로의 균형을 되찾고, 활력 넘치는 삶의 주인공으로 성장하도록 돋는 것이 바로 대한청소년파크골프협회의 사명입니다.”

협회의 새로운 시도가 스마트폰 중독이라는 거대한 사회적 난제에 맞서, 청소년들의 몸과 마음의 건강을 회복시키는 획기적인 대안이 될 수 있을지 귀추가 주목된다.

최재영 기자 jycho@gsdaily.co.kr



▲김홍규 회장이 봉사 등 건전한 청소년 의식활동을 위해 진행하고 있는 '오늘의 안중근' 사업. (사진=최정석 기자)

쉽게 즐길 수 있다. 김 회장은 이런 '쉬운 접근성'이 청소년 보급에 가장 큰 계기가 될 것이라고 판단했다.

파크골프, 온가족 대화 회복에 탁월한 효과

김 회장은 “정식 골프는 고가 장비와 시간적 제약 때문에 청소년들이 쉽게 시작하기 어렵습니다. 하지만 파크골프는 접근성이 뛰어난 도심 속 공원이나 강변에 구장이 마련되어 있어, 방과 후나 주말에도 부담 없이 즐길 수 있습니다. 경제적인 부담도 적죠.”

그러면서 파크골프가 청소년의 정서 순화와 인성 교육에 미치는 긍정적인 영향에 대해서도 역설했다.

그는 “파크골프는 혼자 하는 게임이 아닙니다. 최소 3~4명이 한 조가 돼서 라운딩을 합니다. 이 과정에서 차례를 지키는 질서 의식, 타인을 배려하는 에티켓 그리고 룰을 준수하는 준법정신을 자연스럽게 체득하게 됩니다. 휴대

탁월한 효과를 보인다고 덧붙였다.

“청소년 파크골프는 '가족 스포츠'로의 확장 가능성이 매우 큽니다. 조부모님부터 부모님, 아이들까지 3대가 함께 즐길 수 있는 유일무이한 스포츠입니다. 가족이 함께 잔디 위를 걷고 공을 치는 동안, 휴대폰은 잠시 가방 속에 넣어두고 오롯이 서로에게 집중할 수 있는 '디지털 디톡스(Digital Detox)' 환경이 조성됩니다. 즉 스마트폰, 컴퓨터, 노트북 등 디지털 기기를 사용하지 않고 휴식을 취하는 상태로 파크골프를 이용하는 것은 갈수록 열어지는 가족 간의 유대감을 강화하는 데 큰 도움이 될 것입니다.”

협회 공식 활동 개시…보급 확산 로드맵

협회는 공식 사무실 개소를 시작으로 본격적인 활동에 나섰다. 협회는 단순히 파크골프를 활용하는 것을 넘어, 체계적인 교육 시스템과 전국적인 인프라 확충에 초점