



이칭고 앱

중국 문화 가이드

중국의 스포츠 및 운동 - 태극권부터 e 스포츠까지

大极 · 乒乓球 · 广场舞 · 电竞 · 王者荣耀

새벽 공원에서의 태극권부터 1억 명의 플레이어가 즐기는 모바일 게임까지, 중국의 움직임에 대한 완벽 가이드

ichingo.app · 완벽한 중국 여행 도구 모음

ichingo.app

서론 — 남다른 방식으로 움직이는 나라

중국 어느 도시에서든 오전 6 시가 되면 놀라운 광경이 펼쳐집니다. 공원에는 수백 명의 사람들이 모여 태극권, 기공, 부채춤, 검술, 배드민턴을 즐깁니다. 은퇴한 부부들은 포장된 광장에서 스피커에서 흘러나오는 음악에 맞춰 왈츠를 추고, 노년 여성들은 군대식 절도 있는 동작으로 스쿼어 댄스를 선보입니다. 젊은 남성들은 능숙하게 서툴룩과 해키색을 칩니다.

저녁이 되면 또 다른 스포츠 세계가 펼쳐집니다. 1 억 명의 사람들이 휴대전화로 '왕의 명예'를 실행하고, 생중계되는 e 스포츠 토너먼트가 6 만 석 규모의 경기장을 가득 채웁니다. 건강에 관심 있는 새로운 도시 계층 사이에서 헬스장 문화가 활발해지고, 전국 모든 사무실, 학교, 커뮤니티 센터에 탁구대가 놓여 있습니다.

중국의 스포츠 및 운동 문화는 3,000 년 전통과 21 세기 최첨단 디지털 엔터테인먼트를 아우르며, 이 두 가지가 동시에 존재하는 경우가 많습니다. 이 가이드는 두 세계를 모두 소개하고, 방문 기간 동안 스포츠 활동에 참여하거나 관람, 예약할 수 있도록 도와주는 **ichingo.app 플랫폼과 연결해 줍니다.**

제 1 부 — 전통 중국 스포츠 및 운동

중국의 전통 스포츠는 박물관 전시품이 아닙니다. 수억 명의 사람들이 매일같이 수련하는 스포츠입니다. 이러한 전통 스포츠를 이해하면 중국인들이 신체, 건강, 그리고 시간에 대해 갖는 근본적인 태도를 파악할 수 있습니다.

1A. 태극권(太極拳 Tàijíquán) — 움직이는 명상

태극권은 전 세계적으로 3 억 에서 5 억 명의 수련자가 있는 것으로 추산되는 세계에서 가장 널리 보급된 무술입니다. 중국에서는 태극권이 아침 운동의 기본으로 자리 잡았으며, 모든 연령대의 사람들이 오전 5 시 30 분부터 공원, 마당, 옥상, 광장 등에서 수련합니다.

태극권에 대하여	세부
그것은 무엇인가	음양 철학에 기반한 느리고 유려한 무술입니다. 각 동작은 다음 동작으로 매끄럽게 이어져 끊임없는 움직임의 순환을 만들어냅니다. 목표는 근력을 키우는 것이 아니라 기(생명 에너지)를 수련하고 다스리는 것입니다.
다섯 가지 주요 스타일	진(가장 오래되고 무술적인 스타일), 양(가장 인기 있고 부드러운 스타일), 오, 손, 그리고 오호 스타일이 있습니다. 양 스타일은 대부분의 사람들이 알고 있는 스타일로, 느리고 웅장하며 명상적인 특징을 가지고 있습니다.
건강상의 이점	다수의 임상 연구를 통해 노인의 낙상 감소, 혈압 강하, 균형 감각 및 유연성 향상, 불안 감 감소 효과가 입증되었습니다. 중국 병원에서는 양약과 함께 처방됩니다.
언제 어디서	매일 아침 5 시 30 분부터 9 시까지, 거의 모든 중국 공원, 광장, 공공장소에서 볼 수 있습니다. 특히 천단(베이징), 인민공원(상하이), 런민공원(청두)이 좋은 장소입니다.
방문객도 참여할 수 있나요?	네, 가장자리에 서서 관찰한 다음 동작을 따라 하시면 됩니다. 아무도 나가라고 하지 않을 거예요. 이 공동체는 진정한 관심에 열려 있습니다.

외국인을 위한 수업

대부분의 주요 도시에서 이용 가능하며, 단일 강좌 수강료는 1 회당 100~300 엔입니다. 우당현이나 천촌에서 진행되는 1 주일 숙박 강좌는 2,000~8,000 엔입니다.

💡 **여행 팁:** 중국에서 가장 진정성 있고 감동적인 스포츠 체험을 무료로 즐겨보세요. 새벽녘 큰 공원에서 펼쳐지는 태극권을 관람하거나 직접 참여해 보세요. 알람을 오전 6 시에 맞춰 놓고 가까운 큰 공원으로 가서 태극권 단체를 찾아보세요. 아침 안개 속에서 200 명이 넘는 사람들이 마치 한 몸처럼 천천히 움직이는 모습은 평생 잊지 못할 추억이 될 것입니다.

1B. 탁구(乒乓球 Píngpāng Qiú) - 중국의 진정한 국민 스포츠

탁구는 중국의 비공식적인 국민 스포츠이며, 중국의 압도적인 지배력은 거의 경이로울 정도입니다. 탁구가 1988 년 올림픽 정식 종목으로 채택된 이후, 중국은 **올림픽 금메달의 60%를 휩쓸었습니다**. 중국 국가대표팀은 어린 시절부터 매우 효과적인 훈련을 받기 때문에, 많은 최고 선수들이 해외로 건너가 탁구 국가대표로 뛸 기회를 얻고자 합니다.

- 탁구대는 어디에나 있습니다. 학교, 사무실, 공장, 커뮤니티 센터, 공원, 주거 단지 등 중국의 직장에서는 커피 메이커만큼 흔한 물건입니다.
- 중국 공원에서 탁구를 치는 선수들은 국제적인 기준에서 놀라울 정도로 뛰어난 실력을 보여주는 경우가 많습니다. 심지어 취미로 탁구를 즐기는 사람들조차도 탁월한 속도와 스핀 컨트롤을 선보일 수 있습니다.
- 탁구는 정치적으로 깊은 의미를 지닌 스포츠입니다. 1971 년 세계 탁구 선수권 대회에서 중국과 미국 선수들이 접촉한 '탁구 외교'는 23 년 만에 양국 간 최초의 공개 외교적 교류였으며, 닉슨 대통령을 위한 발판을 마련했습니다.
- 중국에서는 거의 모든 지역 커뮤니티 센터에 들어가서 테이블을 사용해도 되는지 물어볼 수 있습니다. 보통 무료이거나 시간당 5~10 위안 정도입니다.

💡 **알고 계셨나요?** 중국의 마룡은 역사상 가장 많은 메이저 대회 우승을 차지한 탁구 선수입니다. 중국 남녀 탁구 국가대표팀은 대부분의 경기에서 세계 최다 우승팀을 합친 것보다 더 강한 전력을 자랑합니다. 최근 중국은 탁구의 세계적인 경쟁력을 높이기 위해 자국의 최고 인재들을 개발도상국에 파견하여 선수들을 훈련시키고 있습니다.

1C. 배드민턴(羽毛球 Yǔmáoqiú) — 또 다른 국민적 열정

중국에서는 거리, 공원, 학교 운동장, 주택 단지 등 어디에서나 배드민턴을 즐깁니다. 탁구와 함께 일반 중국인들이 가장 많이 즐기는 여가 스포츠이며, 탁구에서처럼 세계 랭킹에서도 중국이 압도적인 우위를 차지하고 있습니다.

- 어디서든 간편하게 즐길 수 있습니다. 라켓 두 개와 셔틀콕 하나만 있으면 됩니다(스포츠 용품점에서 10~30 엔에 구입 가능).
- 대부분의 도시에서 실내 코트를 이용할 수 있습니다. 이용료는 시간당 20 엔~60 엔입니다. 다이안핑(Dianping) 또는 스포츠 센터의 위챗 미니 프로그램을 통해 직접 예약하세요.

- 린단은 올림픽 2 회 우승, 세계 선수권 5 회 우승을 차지한 중국 최고의 스포츠 영웅 중 한 명으로, '슈퍼 단'이라는 별명을 가지고 있습니다.

1D. 스쿼어 댄스(广场舞 Guǎngchǎng Wǔ) — 중국에서 가장 논란이 많은 운동

중국 전역의 도시에서는 매일 저녁 중년과 노년 여성들이 광장, 공원, 주차장 등에 모여 확성기로 크게 틀어놓은 음악에 맞춰 단체 춤을 춥니다. 이것이 바로 광장무(建長武), 즉 광장춤으로, 현대 중국 사회에서 가장 독특하면서도 논쟁의 대상이 되는 현상 중 하나입니다.

- 중국 전역에서 약 1 억 명의 정기 참가자가 있는 것으로 추산되는 이 활동은 지구상에서 가장 큰 규모의 동시 레크리에이션 활동 중 하나입니다.
- 일반적인 모임 시간은 평일과 주말 모두 오후 6 시부터 9 시까지입니다. 그룹은 자율적으로 구성되고 운영되며, 참가비는 완전 무료입니다.
- 논란거리: 고음량으로 틀어놓은 음악은 주민들과의 분쟁, 법적 소송으로 이어졌고, 특히 한 유명한 사건에서는 충칭의 한 남성들이 아파트 창문에서 춤추는 사람들에게 물대포를 쏘기도 했습니다.
- 정부는 광장춤을 공공 보건 운동으로 공식 지원하고 있으며, 주요 도시들은 '광장춤 구역'을 지정했습니다.
- 관람객으로서 관람하는 것도 좋지만, 참여를 진심으로 환영합니다. 대부분의 그룹은 외국인의 참여를 재미있으면서도 따뜻한 경험으로 여깁니다.

1E. 셔틀콕(毽子 Jiànzi) - 고대 거리 스포츠

배드민턴 셔틀콕을 차서 공중에 띄우는 놀이인 쟈쯔는 중국에서 2,000 년 넘게 이어져 온 놀이로, 오늘날에도 공원이나 공공장소에서 매일같이 행해지고 있습니다. 선수들은 발, 무릎, 때로는 머리(절대 손은 사용하지 않음)를 이용해 셔틀콕을 공중에 띄웁니다. 숙련된 선수들은 놀라운 곡예와 같은 발차기를 선보이기도 합니다.

- 스포츠 용품점이나 타오바오에서 5~20 위안에 쟈쯔(jiànzi)를 구입할 수 있습니다.
- 공원에서 즉흥적으로 열리는 길거리 농구 경기에서, 셔틀콕을 10 번 연속으로 띄워 차는 외국인은 진정한 존경을 받습니다.
- 경쟁적인 검술(일명 '젠추')은 세계 선수권 대회가 있는 공식 스포츠입니다.

제 2 부 — 중국의 현대 스포츠

지난 30 년간 중국은 경쟁력 있는 스포츠 육성과 여가 스포츠 인프라 구축에 막대한 투자를 해왔습니다. 그 결과는 세계 선수권 대회 순위, 올림픽 메달 집계, 그리고 중국 도시 곳곳에 들어선 체육관, 경기장, 스포츠 공원 등 곳곳에서 확인할 수 있습니다.

2A. 올림픽 지배력 — 중국의 금메달 머신

스포츠	중국의 지위	중국이 시장을 장악하는 이유는 무엇일까요?
탁구	골드 머신	주정부 시스템은 5~7 세에 재능 있는 선수를 발굴하고 8 세부터 본격적인 훈련을 시작합니다. 국가대표팀의 전력이 워낙 강해서 내부 선발전이 올림픽보다 더 어렵습니다.
다이빙	역대 최다 금	중국은 올림픽 다이빙에서 40 개 이상의 금메달을 획득했습니다. 선수들은 4~5 세부터 물에 들어가기 전에 고무 매트 위에서 훈련합니다. 생체역학적 완벽함이 그들의 문화입니다.
배드민턴	영원한 챔피언	탁구와 유사한 인재 발굴 시스템입니다. 린단의 2008 년과 2012 년 올림픽 금메달 2 연패는 중국 스포츠 역사상 가장 위대한 개인적 업적 중 하나입니다.
체조	꾸준히 메달을 획득함	중국의 체조 프로그램은 세계에서 가장 엄격한 프로그램 중 하나입니다. 2008 년 베이징 올림픽에서 중국은 모든 국가 중 가장 많은 금메달(51 개)을 획득했습니다. 체조가 그 성과에 크게 기여했습니다.
역도	우성	중국은 올림픽에서 역도 종목에서 항상 가장 많은 메달을 획득합니다. 이러한 역도 문화는 지방 소도시까지 퍼져 있으며, 국영 스포츠 학교들은 체력이 좋은 아이들을 일찍부터 발굴합니다.
촬영	강한	국제적으로는 덜 알려져 있지만, 중국에서 가장 꾸준히 메달을 획득하는 종목 중 하나입니다. 시설과 코칭에 상당한 투자가 이루어지고 있습니다.
축구	실망스럽다	막대한 투자와 열정적인 팬덤에도 불구하고, 중국 남자 축구 국가대표팀(차이나 드래곤즈)은 월드컵 본선에 단 한 번(2002 년) 밖에 진출하지 못했으며, 국가의 규모와 자원에 비해 저조한 성적을 보여줍니다. 이는 국민적인 좌절감을 안겨주는 요인 중 하나입니다.

2B. 축구 - 중국 스포츠계의 큰 아픔

축구는 중국 국가대표팀의 부진한 성적에도 불구하고 중국에서 가장 인기 있는 관중 스포츠 중 하나입니다. 중국 슈퍼리그(CSL)는 열정적인 팬들을 끌어들이며, 2010 년대 중반에는 카를로스 테베즈, 디디에 드로그바, 오스카와 같은 세계적인 스타 선수들을 기록적인 연봉으로 영입했습니다.

- 중국 슈퍼리그: 16 개의 프로 구단. 베이징 궈안, 상하이포트, 광저우 FC 가 가장 큰 구단이다.
- 국가대표팀이 2026 년 월드컵에 진출하는 것은 중요한 국가 스포츠 목표입니다.
- 취미 축구는 실제로 인기가 많습니다. 대부분의 도시에서 이른 아침부터 자정까지 인조 잔디 구장에서 소규모 경기(5 대 5, 7 대 7)가 흔히 열립니다.
- NBA 는 아마도 중국 축구보다 더 많은 사람들의 관심을 받고 있을 것이다. 르브론 제임스, 코비 브라이언트(사망 전), 그리고 야오밍은 중국 올림픽 챔피언들 다음으로 중국에서 가장 유명한 운동 선수들이다.

 **ichingo.app — 중국 앱 연결:** 중국에서 스포츠 시청 및 플레이:

Dianping(大众点评) — 가까운 足球场(축구장) 또는 羽毛球馆(배드민턴 홀)에서 법원 예약, 가격

및 영업 시간을 검색하세요. 대부분의 스포츠 경기장은 Dianping 에 있습니다. ichingo.app 에 대한 전체 가이드.

킵(Keep 앱)은 3 억 명이 넘는 등록 사용자를 보유한 중국에서 가장 인기 있는 피트니스 앱입니다. 동영상 운동 가이드, 달리기 추적, 헬스장 수업 예약, 태극권/기공 동영상 강좌 등을 제공합니다. 중국 여행 중에도 꾸준히 운동을 이어가는 데 매우 유용합니다.

클룩(Klook)에서 태극권, 쿵푸 강습, 스포츠 투어 등 다양한 스포츠 체험 프로그램을 예약하세요. 영어 지원, 해외 카드 결제 가능. 자세한 내용은 ichingo.app 에서 확인하세요.

2c. 농구 - 야오밍의 유산

2.29 미터의 장신 NBA 센터 야오밍(姚明)은 2002 년부터 2011 년까지 휴스턴 로케츠에서 활약하며 중국 농구 붐을 홀로 일으켰습니다. 야오밍의 NBA 경력은 수억 명의 중국 팬들이 시청했고, 농구를 틈새 스포츠에서 중국에서 가장 인기 있는 스포츠 중 하나로 탈바꿈시켰습니다. 그는 현재 중국 농구 협회 회장을 맡고 있습니다.

- NBA 는 중국에서 약 6 억 명의 팬을 보유하고 있으며, 이는 북미를 제외한 어떤 국가보다도 많은 수입입니다.
- 중국에서는 모든 학교, 대부분의 주거 단지, 그리고 수천 개의 공원에 농구 코트가 있습니다.
- 중국농구협회(CBA)는 NBA 에 이어 세계에서 두 번째로 관중이 많은 농구 리그입니다.
- 길거리 농구(3 인제)는 중국 도시 젊은이들 사이에서 매우 인기가 높으며, 조명이 켜진 야외 코트에서 저녁 시간에 주로 진행됩니다.

3 부 - e 스포츠(电竞) - 중국의 새로운 스포츠 제국

중국은 수익, 선수 수, 시청자 수, 문화적 중요성 등 모든 면에서 **세계 최대의 e 스포츠 시장**입니다. 중국에서 e 스포츠는 하위 문화나 틈새 취미가 아닙니다. 수억 명이 시청하는 주류 엔터테인먼트이며, 6 만 석 규모의 경기장에서 경기가 펼쳐지고, 프로 선수들은 축구 스타와 같은 유명인사로 대접받습니다.

ichingo.app

3A. 규모를 이해하기 어렵습니다

이스포츠 관련 사실	중국 상황
Honor of Kings 일일 활성 사용자	1 억 명 이상 플레이된 역사상 가장 많이 플레이된 모바일 게임. 텐센트에서 제작한 중국판 MOBA(멀티플레이어 온라인 배틀 아레나) 게임으로, 플레이어들은 5 대 5 팀 전투를 펼칩니다.
리그 오브 레전드 (중국)	중국은 리그 오브 레전드 월드 챔피언십에서 다른 어떤 지역보다 많은 우승을 차지했습니다. 중국 팀들은 전 세계적으로 가장 강력한 경쟁자로 꼽힙니다.
이스포츠 경기장 관중들	샌프란시스코에서 열린 2022 년 리그 오브 레전드 월드 챔피언십 결승전

	은 중국에서 500 만 명이 넘는 동시 시청자를 기록했는데, 이는 슈퍼볼의 중국 시청자 수보다 많은 수치입니다.
프로 선수 연봉	중국 최고의 e 스포츠 프로 선수들은 연간 5 백만 위안에서 2 천만 위안을 벌어들입니다. 최고의 선수들은 수백만 명의 소셜 미디어 팔로워를 보유한 전국적인 유명인입니다.
대학교 e 스포츠 프로그램	중국의 수백 개 대학에서 게임 전략, 팀 관리, 방송 및 스포츠 심리학을 포함하는 e 스포츠를 전공으로 제공하고 있습니다.
정부 인정	중국에서는 2003 년에 e 스포츠가 공식적인 경쟁 스포츠로 인정받았습니다. 현재 정부는 디지털 경제 전략의 일환으로 e 스포츠 발전을 지원하고 있습니다.

3B. 중국에서 가장 인기 있는 게임들

게임	중국어 이름	문화적으로 중요한 이유
왕의 영광	왕자榮耀	역사상 가장 많이 플레이된 모바일 게임으로, 일일 플레이어 수가 1 억 명이 넘습니다. 텐센트에서 개발했으며, 이백, 목련, 제갈량 등 중국 역사와 신화 속 영웅들이 등장합니다. 중국에서 이 게임을 매일 플레이하는 사람의 수는 독일 인구보다 많습니다.
리그 오브 레전드	英雄联盟	세계에서 가장 많은 사람들이 시청하는 e 스포츠. 중국 프로 리그 (LPL)는 국제적으로 가장 강력한 리그입니다. 이 게임은 중국 최초의 세계적인 e 스포츠 스타를 배출했습니다.
PUBG 모바일	和平精英	중국에서 1 억 명이 넘는 플레이어를 보유한 배틀로얄 슈팅 게임입니다. 중국 버전(피스 엘리트)은 규제 준수를 위해 글로벌 버전과 상당 부분 변경되었습니다.
원신의 임팩트	원신	중국 개발사 미호요(miHoYo)에서 제작한 이 게임은 전 세계적으로 가장 높은 수익을 올린 게임 중 하나입니다. 중국 신화, 미학, 그리고 캐릭터들이 어우러진 아름다운 오픈 월드 RPG 로, 출시 후 2 년 만에 40 억 달러 이상의 매출을 기록했습니다.
십자 포화	穿越火线	중국에서 가장 많이 플레이되는 PC FPS 게임으로, 최고 동시 접속자 수가 800 만 명에 달합니다. 한국에서 개발되었지만, 중국에서 압도적인 인기를 누리고 있습니다.
온라인 마작	麻将游戏	전통 중국 게임이 이제 온라인과 모바일에서 엄청난 인기를 누리고 있습니다. 수십 가지의 지역별 변형 게임이 존재하며, 전통 게임 문화와 디지털 엔터테인먼트의 융합을 보여줍니다.

💡 **알고 계셨나요?** 중국 정부는 미성년자(18 세 미만)의 게임 시간을 제한하고 있습니다. 법적으로 평일에는 1 시간, 주말에는 2 시간만 허용되며, 엄격한 신원 확인 절차를 거쳐야 합니다. 2021 년에 제정된 이 규정으로 인해 엄격한 게임 제한 속에서 자라난 중국 젊은 세대가 생겨났고, 동시에 성인들이 게임 실력을 향상시켜 게임 이용이 제한된 미성년 가족 구성원과 함께 게임을 즐길 수 있도록 돕는 '게임 코칭' 서비스 시장이 급성장했습니다.

제 4 부 — 현대 헬스장 및 피트니스 문화

중국의 헬스장 및 피트니스 산업은 2015 년 이후 폭발적으로 성장했습니다. 헬스장 문화가 거의 없던 중국에서 10 년도 채 안 되는 기간 동안 세계에서 가장 빠르게 성장하는 피트니스 시장 중 하나로 발돋움했는데, 이는 건강에 관심 있는 도시 중산층, 소셜 미디어 피트니스 인플루언서, 그리고 운동을 게임처럼 즐길 수 있도록 만든 앱들의 영향 때문입니다.

4A. 헬스장 붐

- 중국에는 헬스장, 스튜디오, 스포츠 센터 등 13 만 개 이상의 상업용 피트니스 시설이 있습니다.
- Keep 앱(Keep 运动)은 3 억 명의 등록 사용자를 보유한 앱으로, 펠로톤, 마이피트니스팔, 유튜브 피트니스를 하나로 합친 중국판 피트니스 앱입니다.
- 그룹 피트니스 수업은 매우 인기가 높습니다. 요가, 고강도 인터벌 트레이닝(HIIT), 사이클링, 댄스 수업이 오전 7 시부터 오후 10 시까지 스튜디오 일정을 가득 채우고 있습니다.
- 달리는 주요 라이프스타일 취미로 자리 잡았으며, 베이징, 상하이, 광저우 등 주요 도시의 마라톤 대회는 참가 신청자가 너무 많아 경쟁률이 매우 높습니다.
- 체육관 체인: Super Monkey(超级猩猩) 및 Lefit(乐刻运动)은 1 급 도시 전역에 걸쳐 수백 개의 지점을 보유한 지배적인 중견 시장 체인입니다. 일일 패스: 30~60 엔

4B. 달리기 및 야외 활동

달리기, 자전거 타기, 하이킹, 그리고 야외 피트니스 활동이 40 세 미만 중국 도시인들 사이에서 급격히 증가했다. 주요 도시의 대기 질 개선, 도시 공원 인프라 확충, 그리고 운동 기록 공유를 위한 소셜 미디어의 발달이 결합되어 새로운 야외 스포츠 문화가 탄생했다.

- 선전만 공원: 15km 길이의 해안 달리기 코스는 중국에서 가장 인기 있는 도심 달리기 코스 중 하나로, 매일 아침과 저녁에 사람들로 북적입니다.
- 자전거 타기: 전기 자전거가 통근용으로는 지배적이지만, 도로 자전거 타기(骑行)는 점점 성장하는 취미 스포츠입니다. 하이난 섬에서는 UCI 프로 사이클링 대회가 개최되기도 했습니다.
- 등산(徒步): 조직적인 단체 등산은 산 근처 도시에서 인기 있는 주말 활동입니다. 대부분의 주요 도시에서는 워킹 그룹을 통해 매주 주말 무료 단체 등산 행사가 열립니다.
- 수영: 중국은 쑤양을 비롯한 세계적인 수영 선수들을 배출했으며, 대부분의 동네에 공공 수영장(1 회 이용료 15~40 위안)이 있습니다.

 **ichingo.app — 중국 앱 연결:** 중국의 피트니스 앱 및 헬스장 예약:

Keep(Keep 앱 / Keep 운동)은 중국에서 가장 인기 있는 올인원 피트니스 앱입니다. 3 억 명의 사용자를 보유하고 있으며, 태극권, 요가, 고강도 인터벌 트레이닝(HIIT), 근력 운동 등의 비디오 운동 프로그램, 달리기 기록 추적, 헬스장 수업 예약, 소셜 공유 기능 등을 제공합니다. 영어와 중국어 두 가지 버전으로 이용 가능하며, 중국 여행 중 건강 관리를 위한 최고의 앱입니다.

Dianping (大众点评) — 가까운 체육관 리뷰, 가격, 일일 이용권을 검색하세요. 또한 游泳馆(수영장), 瑜伽(요가 스튜디오) 및 羽毛球(배드민턴 코트)도 찾아보세요. ichingo.app 에 대한 전체 가이드.

메이투안(美团) — 많은 헬스장과 피트니스 스튜디오에서 메이투안을 통해 할인된 일일 이용권

을 제공합니다. 피트니스 수업, 요가 강습, 스포츠 체험도 예약할 수 있습니다. 자세한 안내는 ichingo.app 에서 확인하세요.

제 5 부 - 방문객으로서 중국에서 스포츠 관람하기

5A. 라이브 이벤트 참석

스포츠	티켓 가격	예약 장소 및 방법
중국 슈퍼리그(축구)	30 엔~300 엔	티켓은 구단 공식 위챗 미니 프로그램 또는 다마이(大麦网, 중국판 티켓마스터)에서 구매할 수 있습니다. 주요 구단: 베이징궈안(노동자 경기장), 상하이항(홍커우 축구 경기장).
CBA 농구	50 엔~500 엔	다마이(Damai) 또는 구단 앱을 통해 예매할 수 있습니다. 베이징 덕스, 상하이 샤크스, 광둥 서던 타이거스가 가장 유명한 브랜드입니다. 시즌은 10 월부터 4 월까지입니다.
이스포츠 토너먼트	80 엔~1,500 엔	다마이를 통해 주요 이벤트를 확인하세요. LPL(리그 오브 레전드 프로 리그)은 상하이 및 기타 도시의 전용 e 스포츠 경기장에서 매주 경기를 개최합니다. 티켓은 자주 매진되므로 챔피언십 경기는 몇 달 전에 미리 예매하는 것이 좋습니다.
탁구 (월드 투어)	50 엔~500 엔	ITTF 월드 투어 대회는 중국 여러 도시를 순회하며 개최됩니다. ITTF 일정을 확인해 보세요. 중국 국가대표팀 선수들의 경기를 가까이서 관람하는 것은 정말 놀라운 운동 능력을 보여주는 경험입니다.
마라톤 (관람 무료)	무료 시청	베이징 마라톤(10 월), 상하이 마라톤(11 월), 광저우 마라톤(12 월)이 가장 규모가 큼니다. 코스 옆에서 관람하는 것은 무료입니다. 참가 등록은 추첨제로 진행되며 경쟁이 매우 치열합니다.

ichingo.app — 중국 앱 커넥션: 중국 스포츠 경기 티켓 예매:

클룩(Klook) - 주요 스포츠 경기 및 일부 유료 이벤트에 대한 영어 예약 서비스입니다. 해외 신용카드 사용 가능합니다. 자세한 안내는 ichingo.app 에서 확인하세요.

트립닷컴(携程) - 중국 스포츠 경기는 문화 명소와 함께 트립닷컴에 등록되는 경우가 있습니다. 다른 도시의 경기장으로 가는 교통편을 찾을 때도 유용합니다. 자세한 안내는 ichingo.app 에서 확인하세요.

디디(滴滴) - 스포츠 경기장까지 편리하게 이동하세요. 경기 당일에는 경기장 주변의 대중교통 이용이 불편한 경우가 많습니다. 자세한 안내는 ichingo.app 에서 확인하세요.

Yandex Translate — 카메라 번역 기능을 사용하여 중국어로만 표시되는 스포츠 경기장 안내판과 티켓 시스템을 탐색하세요. 중국 내에서는 VPN 이 필요하지 않습니다. 자세한 가이드는 ichingo.app 에서 확인하세요.

5B. 방문객을 위한 스포츠 및 운동 간편 참고 자료

활동	비용	어떻게 할까요?
아침 태극권 시청하기	무료	오전 6 시 30 분까지 큰 공원에 가세요. 근처에 서서 관찰하거나, 그들의 움직임을 따라해 보세요.
스퀘어댄스에 참여하세요	무료	저녁 시간대(보통 오후 6 시~9 시)에 공공 광장에서 열리는 모임에 참여하세요. 다가가서 맨 뒷줄에 서서 베껴 쓰기 시작하면 됩니다. 환영받을 거예요.
탁구를 치세요	시간당 5~15 엔	지역 커뮤니티 센터(社区中心)를 찾아 탁구실이 있는지 문의해 보세요. 거의 모든 지역에 무료 또는 저렴한 가격으로 이용할 수 있는 탁구대가 있습니다.
배드민턴 세션	시간당 20 엔~60 엔	Dianping 을 통해 예약하세요. 가까운 羽毛球馆을 검색하시면 됩니다. 평일에는 사전 예약 없이도 코트를 이용하실 수 있습니다.
태극권 수업	회당 100 엔~300 엔	클룩을 통해 영어 수업을 예약하세요. 주요 관광 지역 근처에서는 당일 수업 참여도 가능합니다.
헬스장 일일 이용권	30 엔~60 엔	Dianping 에서 健身房을 검색하세요. Super Monkey 와 Lefit 은 유연한 일일 출입 옵션을 제공합니다.
공용 수영장	회당 15 엔~40 엔	Dianping 에서 游泳馆(수영장)을 검색해 보세요. 주요 도시의 수영장은 대부분 훌륭한 품질을 자랑합니다.
e 스포츠 경기를 생중계로 시청하세요	80 엔~500 엔	Damai 를 통해 LPL 또는 토너먼트 이벤트를 예약하세요. 상하이는 e 스포츠의 중심지입니다.

마지막으로, 스포츠는 사회 구조의 일부이다.

중국에서 스포츠와 운동은 개인의 기량 발휘보다는 공동체 의식, 장수, 그리고 사회적 유대감 형성에 더 중점을 둡니다. 공원에서 태극권을 하는 사람들은 경쟁하는 것이 아니라 함께 호흡하는 것입니다. 광장에서 춤을 추는 사람들은 공연하는 것이 아니라 소속감을 느끼는 것입니다. 사무실 탁구대는 오락을 위한 공간이 아니라 게임 사이에 잠깐씩 나누는 대화를 위한 공간입니다.

겉보기에는 가장 고독한 활동처럼 보이는 e 스포츠조차도 중국에서는 본질적으로 사회적인 경험입니다. 팀을 이루어 경기를 하고, 다 함께 경기를 관람하고, 소셜 미디어에서 끊임없이 토론합니다. 게임 자체가 하나의 계기이고, 그 안에서 이루어지는 소통이 핵심입니다.

새벽 태극권 수업에 참여하든, 현지인과 탁구 시합을 하든, 탁구 전설의 연습을 관람하든, e 스포츠 대회에 참석하든, 중국에서 스포츠를 경험하면 중국인들이 자신의 몸, 공동체, 그리고 서로에게 어떤 의미를 부여하는지 본질적인 것을 알 수 있습니다.

이 문서에 언급된 모든 앱(Dianping, Keep, Klook, Meituan, Didi, Trip.com, Yandex Translate 등)에 대한 가이드를 보려면 **ichingo.app** 을 방문하세요. 중국 여행을 위한 완벽한 도구 모음입니다.



이칭고 앱

중국 여행을 위한 완벽한 도구 모음

