2026. 11. 4.(수) 석간용
이 보도자료는 2026년 11월 4일 오전 06:00부터 보도할 수 있습니다.

삶의 질 특별시 서울 SEOUL MY SOUL

보도자료

담당 부서: 관광체육국 체육진흥과

체육진흥과장	이경생	02-2133-2730
생활체육진흥팀장	함혜정	02-2133-2732
관련 누리집	(인스타그램) @siumsium.morning (누리집) www.siumsium-morning.com	

사진 없음 □ 사진 있음 ▣ 쪽수: 7쪽

서울시, 잠실대교서 '쉬엄쉬엄 모닝'… 한강 일출 보며 걷고 달린다

- 11월 8일·22일 오전 7~9시, 잠실대교 일대서 시민과 함께하는 '쉬엄쉬엄 모닝' 운영
- 평소 자동차가 다니는 잠실대교에서 한강 일출 감상하며 즐기는 왕복 5km 코스
- 기록·순위 없이 나만의 속도로… 걷기·달리기·자전거 등 원하는 방법 자유롭게 참여
- 잠실대교 부분통제·양방향 통행 유지… 버스 노선 우회 없이 운영해 시민 불편 최소화

□ 가을의 끝자락, 한강 위로 떠오르는 아침 해를 바라보며 걷고 달리는 특별한 일요일이 찾아온다. 서울시는 오는 8일(일)과 22일(일) 오전 7시부터 9시까지 잠실대교 일대에서 시민 누구나 자신의 속도로 운동을 즐기는 '쉬엄쉬엄 모닝'을 운영한다고 밝혔다. 행사는 잠실대교 일부 차로를 통제하되 양방향 차량 통행을 유지하는 방식으로 진행하며, 버스도 노선 우회 없이 기존 경로대로 운행한다.

□ 이번 행사의 가장 큰 특징은 평소 자동차로 지나던 잠실대교를 직접 걷고 달리며 한강의 아침 풍경을 즐길 수 있다는 점이다. 참가자들은 잠실대교 남단에서 출발해 북단을 오가는 총 5㎞ 코스를 따라 탁 트인 한강의 풍경을 감상하고, 평소 차창 밖으로 스쳐 지나던 도심을 색다른 시선으로 만날 수 있다.

○ 특히 잠실대교 위에서 바라보는 한강의 일출은 이번 코스의 백미다. 붉게 물드는 하늘과 강물 위로 번지는 아침 햇살을 감상하며, 바쁜 일상에서 벗어나 여유롭게 늦가을의 정취를 만끽할 수 있다.

□ 시는 행사로 인한 시민 불편을 최소화하기 위해 잠실대교를 전면 통제하지 않고, 일부 차로만 통제하는 방식으로 운영한다. 행사 당일인 11월 8일(일)과 22일(일) 이틀간 오전 5시부터 10시까지 잠실대교 왕복 8차로 중 상행 방향 4개 차로를 통제하고, 하행 방향 4개 차로를 상·하행 각 2개 차로씩 나눠 운영할 계획이다.

○ 이에 따라 잠실대교를 지나는 버스도 노선 우회 없이 기존 경로대로 운행한다. 또한 시민들이 통제 구간과 시간을 미리 확인할 수 있도록 사전 안내를 강화하고, 행사 당일에는 관계기관과 협력해 교통상황을 면밀히 관리할 계획이다.

□ '쉬엄쉬엄 모닝'은 기록이나 순위 경쟁 없이 시민 누구나 자신의 체력과 속도에 맞춰 자유롭게 걷고 달리는 서울형 아침운동 프로그램이다. 걷기와 달리기는 물론 자전거, 유아차, 반려견 동반 등 다양한 방식으로 참여할 수 있다.

○ 별도의 사전 신청 없이 행사 당일 현장 접수를 통해 무료로 참여할 수 있으며, 정해진 기록이나 완주에 대한 부담 없이 원하는 거리만큼 운동하면 된다.

□ 행사장에서는 걷고 달리는 즐거움에 건강과 휴식을 더한 다채로운 체

험 프로그램도 운영한다. 운동 전후 가볍게 몸을 풀 수 있는 스트레칭부터 자신의 체력 수준을 직접 확인할 수 있는 '찾아가는 서울체력장' 등을 마련한다.

○ '찾아가는 서울체력장'에서는 전문 운동 장비를 활용해 자신의 체력과 신체 능력을 측정할 수 있으며, 가벼운 운동과 휴식을 결합한 프로그램도 함께 선보일 예정이다.

○ 쉬엄쉬엄 모닝 출발 전, 개그우먼 김혜선과 함께 간단한 스트레칭과 맨몸 운동 "혜선핏"으로 몸을 가볍게 깨우는 GX 프로그램을 진행한다.

□ '쉬엄쉬엄 모닝'에 꾸준히 참여하는 시민들을 위한 모바일 스탬프 인증과 다양한 혜택도 마련했다. 지난 10월 18일 광진교 행사부터 참여할 때마다 모바일 스탬프를 적립하고, 참여 횟수에 따라 기념품을 받을 수 있도록 했다.

○ 11월 8일과 22일 잠실대교 행사에서는 각각 다른 디자인의 '연결형 마그넷'을 증정한다. 향후 행사에서 제공되는 마그넷까지 총 세 개를 모으면 하나의 그림이 완성된다. 누적 4회 이상 참여한 시민에게는 별도의 기념품도 제공한다. 모바일 전용 앱에서는 현장에서 촬영된 자신의 사진도 확인할 수 있다.

□ 행사장 안전관리에도 만전을 기한다. 코스 주요 지점에 안전요원을 배치하고, 보행자와 자전거 이용자의 동선을 구분해 안전사고를 예방한다. 처음 참여하는 시민들도 어려움 없이 운동을 즐길 수 있도록 현장 안내도 강화한다.

□ 한편, '쉬엄쉬엄 모닝'은 올해 3월 시범 운영을 시작해 시민들의 호응에 힘입어 7월부터 정례 운영하고 있다. 여의대로와 마포대교, 세종대로, 광진교, 월드컵공원, 서울식물원 등 서울 곳곳으로 운영 공간을 넓혀왔으며, 지난 10월까지 총 10회 운영에 누적 5만 2천여 명의 시민이 참여하는 등 일요일 아침을 건강하게 시작하는 생활체육 프로그램으로 호응을 얻고 있다.

□ 조성호 서울시 관광체육국장은 "잠실대교 위에서 한강의 일출을 바라보며 걷고 달리는 경험은 평소 쉽게 누릴 수 없는 색다른 즐거움이 될 것"이라며 "양방향 차량 통행을 유지하고 버스도 노선 우회 없이 운행하는 등 시민 불편을 최소화하는 한편, 누구나 일상 속에서 부담 없이 운동을 즐길 수 있도록 하겠다"고 말했다.

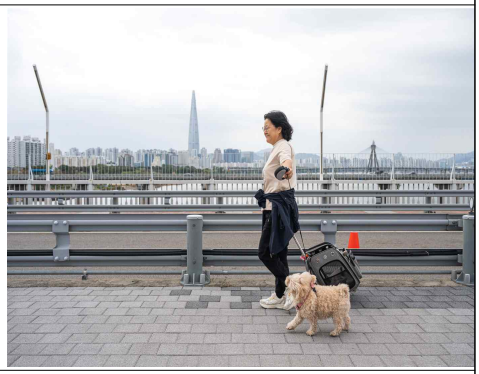
붙임 1 쉬엄쉬엄 모닝 잠실대교 코스도

붙임 2 쉬엄쉬엄 모닝 잠실대교 코스 교통 부분 통제 안내도

<쉬엄쉬엄 모닝 코스 교통 부분통제 안내>

붙임 3	쉬엄쉬엄 모닝 광진교 코스 운영 사진

< 쉬엄쉬엄 모닝 출발>



<걷기, 달리기, 유아차, 반려견과 함께하는 자유 운동>

<체력장 측정, 바레 운영>