

2026 프로그램 제안서

MC 이호선의

명랑운동회

구경만 하다 끝나는 체육대회는 오늘로 그만!
온 팀이 뛰고, 구르고, 배꼽 잡는 하루를 설계합니다.

"품격 있는 웃음과 행복을 선물하는 남자" — MC 이호선



오늘의 **진행**, 이 사람입니다



MC 이호선

25년차 현역 MC · 헬로엠씨 대표

“믿고 맡기는 진행력 — 무대 경험이 빛난다”

- 정화예술대학교 겸임교수
- 중앙대 신문방송대학원 언론학 석사
- (전) KBS 「6시 내고향」 리포터
- (전) 아시아경제TV 대국민 부동산 토크쇼 MC
- 2012~2025 하나클럽·하나금융그룹 골프대회 MC
- 사단법인 여가레크리에이션협회 전문위원
- 저서 『오십의 말하기는 달라야 합니다』
- 노래 〈총각김치〉 1집 발매 가수



하늘에 공이 떠 있던 날



봉보로봉봉 봉대봉 릴레이



대형 바통 대폭소



왜 하필, '명랑'운동회냐고요?

회식은 부서별로 흩어지고, 워크숍은 강의만 남습니다. 팀에 오래 남는 건 결국 **몸으로 같이 웃었던 기억** 하나입니다.
그 기억, 하루면 만들어집니다.

01

구경꾼 금지

관중석까지 선수로 만드는 전원
출전 설계. 숨을 곳은 없습니다.

02

부서 벽 철거

어제의 옆 부서가 오늘의 라이벌.
벽은 응원 소리에 무너집니다.

03

전원 주인공

잘하는 사람 말고, 모든 사람이 한
번씩 스포트라이트를 받습니다.

04

웃음 보증 25년

게임은 거들 뿐, 웃음은 진행이 만
듭니다. 25년 무대의 MC가 직접.

웃음 노선도

출발부터 시상식까지 — 오늘 정차할 14개 역



인원 · 연령 · 장소에 맞춰 정차역은 늘리거나 줄일 수 있습니다. 실내 체육관과 야외 운동장 모두 가능합니다.



1 큰공 굴리기

머리 위로 파도가 지나갑니다 — 공보다 웃음이 먼저 굴러갑니다.

대형 애드벌룬 공을 머리 위로 굴러 반환점까지 보내는 추억의 학창시절 게임. 전원의 손이 닿아야 공이 갑니다.



2 지네발 릴레이

발을 묶으면 마음도 묶입니다. 한 발만 어긋나도 폭소.

4~6명이 발판에 발을 묶고 구렁에 맞춰 반환점을 돌아오는 협동 경기. 속도보다 호흡이 승부를 가릅니다.



3 낙하산 릴레이

빠를수록 낙하산이 활짝 — 바람을 이기는 자가 우승합니다.

낙하산을 매달고 전력질주로 반환점을 돌아오는 스피드 경기. 달리는 사람도, 보는 사람도 스릴 만점.



4 캥거루 릴레이

한 자루에 두 사람. 넘어져도 같이 넘어집니다.

두 명이 한 자루에 들어가 갹충갹충 반환점을 돌아오는 협동 점프 레이스. 한마음 한뜻이 아니면 한 발짝도 못 갑니다.



5 바구니 탑 쌓기

쌓을 땐 협동, 무너뜨릴 땐 통쾌 — 스트레스가 같이 무너집니다.

2열종대로 바구니를 날라 8-7-6-5-4-3-2-1줄 탑을 쌓은 뒤, 신발을 던져 탑을 먼저 무너뜨리는 팀이 승리합니다.



6 대형 바톤 릴레이

바톤이 사람보다 큼니다. 달리기 실력이 무의미해지는 순간.

성인 몸집만 한 대형 바톤을 2~4명이 함께 잡고 반환점을 돌아오는 폭소 릴레이.



7 판 뒤집기

뒤집고 뒤집히는 90초 — 끝나기 전엔 승자를 모릅니다.

제한 시간 안에 우리 팀 색으로 판을 더 많이 뒤집는 팀 대항전. 마지막 10초에 승부가 뒤집힙니다.



8 협동 제기차기

여덟 명이 한 발이 됩니다. 공이 오래 뜰수록 함성도 높아집니다.

8~10명이 대형 천을 함께 잡고 공을 튕겨 올리는 협동 게임. 튕긴 횟수가 곧 점수입니다.



9 볼풀농구

던지는 사람 반, 웃는 사람 반 — 골보다 과정이 재밌는 농구.

하늘 높이 솟은 대형 농구대에 볼풀공을 던져 넣는 단체전. 제한 시간 안에 많이 넣는 팀이 승리합니다.



10 훌라후프 챔피언

사회자의 지시는 점점 빗나갑니다. 최후의 1인에게 영광을.

훌라후프를 돌리며 사회자의 지시(한 발 들기, 박수 치기...)를 따라가는 서바이벌. 끝까지 살아남으면 선물이 갑니다.



11 신발 컬링

오늘 신은 신발이 곧 실력 — 과녁 위에서 인생 역전.

바닥 과녁 존을 향해 신발을 던져 들어간 칸의 점수를 얻는 행운의 게임. 빗나가도 폭소가 점수로 돌아옵니다.



12 풍선 기둥 만들기

풍선이 쌓일수록 기둥이 자랍니다. 하늘까지 닿을 기세.

대형 비닐 기둥 안에 풍선을 채워 가장 높이 세우는 팀이 승리하는 단체전. 어깨를 빌려주는 팀워크가 핵심입니다.



13 쓸어라 쓸어

빗자루 한 자루로 저금통 물이 — 웃다가 반환점을 놓칩니다.

긴 빗자루로 돼지 저금통을 몰며 반환점을 돌아오는 코믹 레이스. 주변까지 깨끗해지는 일석이조 게임.



14 몸뻐 릴레이

몸뻐 바지가 바통입니다. 입는 순간 모두가 주인공.

몸뻐 바지를 입고 달려 다음 주자에게 바지를 벗어 전달하는 릴레이. 갈아입는 시간까지 전부 웃음이 됩니다.



노는 데도 **설계**가 필요합니다

종목 나열이 아니라 하루의 흐름을 설계합니다. 담당자님은 당일, 제일 크게 웃다 가시면 됩니다.

01

맞춤 설계

인원·연령·현장에 맞춰 종목과 팀을 구성하고, 사전 큐시트로 담당자와 합을 맞춥니다.

02

점수와 시상

전 종목 점수 합산으로 최종 우승팀을 시상. 끝까지 역전이 가능하도록 배점을 설계합니다.

03

전원 출전

구경꾼이 생기지 않도록 전원 출전 종목과 응원 미션을 사이사이에 배치합니다.

04

안전 제일

몸싸움 없는 종목 구성, 진행 요원 배치, 연령대에 맞춘 강도 조절까지.

견적과 일정 문의를 주시면 **현장 답사와 사전 큐시트 협의까지** 함께 준비해 드립니다.

MC 이호선의 명랑운동회

올해 행사, “또 그거야?” 소리 안 나오게 해 드립니다.

25년 무대에서 검증된 웃음을, 이번엔 운동장으로 배달합니다.

함께라서 더 즐거운 시간 — MC 이호선이 만들겠습니다.

010-6254-8209 · mc@line2.co.kr · www.hellomc.com