# 複合藝術 및 스포츠로서의 舞蹈

송 무 헌
한국동굴학회 자문위원

## Ⅰ. 머리말

사람으로 태어나 평생 동안에 겪는 '생(生)·노(老)·병(病)·사(死)'의 네 가지 고통을 佛敎에서는 '사고(四苦)'라고 하거니와, 인간으로서 가장 서럽게 느껴지는 것은 "늙고 병드는 것"이 아닐까 싶다. 특히 '병드는 일'은 생활 습관이나 음식, 운동 등을 적절히 관리·조절만 할 수 있다면 정신적, 신체적으로 건강한 삶을 영위할 수 있다는 점에서 인간이 어느 정도 컨트롤할 수 있는 영역이 아닐까 생각된다. 근래 한국의 인구 노령화가 급속하게 진행되어 가고 있는데, 특히 문제가 되는 것은 뇌 세포 감소로 인해 당하게 되는 치매 등 노인의 정신적 질환이다.

이 글에서 소개하려는 복합예술, 스포츠로서의 무도(舞蹈)－지르박(jitterbug), 트롯(trot), 블루스(bluses), 탱고(tango)－는 우리나라 중년 이상 연령층에서 가장 보편화되어 있는 운동이다. 이 댄스는 모던댄스니 라틴댄스니 하는 현대식 춤과는 달리 역동성(力動性)이 비교적 적은 운동처럼 보일는지 모른다. 그러나 손발의 동작에 변화가 많고 터치가 섬세하며, '빠르고 느린' 템포의 적절한 융합으로, 뇌 세포의 활동 증진에 큰 도움을 주는, 노후건강관리에 만점짜리 운동이라 할 만하다.

이 글에서는 필자가 국민 생활체육운동이라고 자신 있게 추천할 수 있는 복합예술 및 스포츠로서의 무도를 소개함으로써 노후건강관리에 도움을 주려는 데 그 목적이 있다.

*** 근거(무도학원, 무도장영업)**

풍속영업규제에 관한 법률 제 8조 3항 시행규칙 제 5조에 준하여 오던 바, 1999.7. 풍속영업규제에 관한 법률에서 "체육시설의 설치, 이용"에 관한 법률(법률 제 22조 및 동법시행규칙 제 25조 제 3항의 규정)로 이관 2000.1.1.부터 시행적용한다는 공고문이 있다.

## Ⅱ. 노후건강관리의 필요성

### 1. 세대별 운동의 특징

신체의 건강을 위해 우리는 운동을 한다. 신체가 건강하고 기력이 왕성한 젊은 시절에는 주로 운동기구 등을 이용하여 과격하다 싶게 체력단련에 매달린다. 운동의 성향도 젊은 세대의 심신의 특성상 시합 위주의 운동을 많이 하는 경향이 있다.

그러나 노년기가 되면 체력의 저하로 운동 기능이 둔화되고, 심폐기능과 면역 능력이 점차 저하되어 쉽게 병이 걸리고 환경에 대한 적응력이 떨어진다. WHO(국제보건기구)에 따르면, '노인'이란 인간의 뇌 세포의 감소 과정을 기준으로 65세부터로 규정하는데, 20세 전후까지 성장을 완료한 뇌 세포는 성장하면서 하루 10만개씩 감소하기 시작하며, 65세 정도가 되면 뇌 세포의 감소 영향이 급격히 나타

나기 시작한다. 이와 함께 정신적인 노화도 진행되는데 감각, 지각, 지능 등과 같은 정신 및 신경기능의 저하와 불안 또는 우울 등의 정서 및 성격의 변화를 가져온다. 따라서 신체적 노화가 진행될수록 젊은 시절에 추구하던 체력단련 및 시합위주의 운동에서 점차 '체력유지 운동'으로 전환할 수밖에 없게 된다.

생리현상인 하품이나 기지개를 이용하여, 심호흡을 하면서 동시에 주먹을 꽉 쥐고, 발가락을 구부리고, 온몸에 힘을 주며, 팔 다리를 쭉 펴는 것도 일종의 '체력유지 운동'이라 할 수 있다.

## 2. 무도

위와 같은 생활운동은 누구나 손쉽게 할 수 있는 일이지만, 이 글에서 말하려는 무도(舞蹈), 이른바 '사교춤'(Social Dance)은 음악과 레크레이션과 스포츠가 조화롭게 융화된 복합예술이며, 온몸과 팔다리를 음악의 선율을 따라 리드미컬하게 맞추어 "美"를 표현하고자 하는 예술행위이다.

트롯(trot. 보통 '트로트'라고 부른다.)은 율동 6박자 1자 스텝인데, 기력, 체력, 정신력이 요구되는 건강율동으로서, 각 가정에서 혼자 또는 부부간에 전축이나 오디오, 카세트 음악에 맞추어 체력을 유지하는 운동을 할 수 있다.

이것은 장소에 영향을 받지 않는데, 각종 모임이 있을 때 모임장소에서, 또는 전문 영업장, 즉 무도학원, 무도장, 카바레(cabaret), 나이트 클럽 등 어느 곳에서나 음악에 맞추어 율동할 수 있다. 이를 보통 스포츠댄스, 또는 예술율동 6박1자 스텝, 또는 사교춤이라고 부른다.

일단 이것을 익혀, 음악을 듣게 되면 뇌 신경전환 운동으로부터 시작하여 정신적으로 기분을 전환하는 분위기에서 쿵짝 리듬이 자연스레 온몸을 자극하여 율동을 하게 한다.

이것을 '율동→스포츠→춤→예술→건강'으로 도식화할 수 있겠다.

## 3. 무도의 연혁과 종류

1) 연혁

사교춤은 북미 흑인들이 벌레가 꿈틀거리는 것을 보고 창작하였다고 하는 설도 있고, 미국 남부에서 생겼다는 설도 있다. 특히 우리나라에 '지루박'으로 알려져 있는 '지터버그'는, 1910년 무렵 뉴욕 할렘의 흑인들 사이에서 크게 유행했으며, 제2차세계대전 중에 미국 병사들에 의해 전세계에 알려졌다. 우리나라에 이 사교춤이 소개된 것은 1945년 이후 미8군 내에서 유행하던 춤이 우리나라에 도입되었으며 '지터버그'가 한국어화하여 '지르박'이 되었다. 그 당시에는 삼각춤(△▽)이었다고 한다.

그러던 것이, 1970년도에 일자(------)스텝으로 변경되고, 1980년도에는 "난"스텝으로 잠시 진행되다가 다시, 1980년도에 일자(------)스텝으로 통일, 현재까지 통용되고 있다.

세계무도협회는 영국에 있으며, 무도대회를 개최할 경우, 『교습용책자 춤(댄스)대회규정』의 심사규정 등을 도입하여 우리나라 전문가들이 심사하는 것으로 알고 있다.

이 글에서 소개하는 무도(dance)의 종류는 '지르박, 트롯, 블루스, 탱고' 같은 것들이다. 가장 보편적인 춤 '지르박'을 미국에서는 'jitterbug(지터버그)', 일본에서는 '지루바', 한국에서는 보통 '지루박'이라고 칭하고 있으며, 'trot'은 보통 '트로트'라 하지만 외래어 표기법으로는 '트롯'이 옳다.

2) 기본 용어와 유의사항

'스텝'이라는 것은 한 발 옮겨서 체중이 이동하는 동작을 말하며, '픽크'는 두 스텝 이상이 조화 있게 꾸며진 것을 말한다.

발 동작은 테크닉이 익숙해지면 죽이기도(구분 동작을 생략함) 하고, 좌··우 구별 없이 자유자재로 구사하기도 한다. 그러나 손 동작만은 정확한 박자와 정확한 리듬으로 리드해야 한다.

기본 율동은 6박1자 스텝-- 0번 스텝, 6보 6동작이며, '0번 스텝'은 '트롯트'의 지루박 6박1자 스텝을 Play할 때를 쓰는 용어이다.

지루박 0번 스텝 3종류는 남자가 중심이 되고, 여자는 반대 스텝을 사용하는데(도표 참조), ① 사이드스텝, ② 후진, 전진일자스텝, ③ 회전스텝 등이 있으며, 시작은 항상 남자가 후진부터 (남자는 왼발, 여자는 오른발) 하고, 처음 지루박 시작은 0번 스텝으로 하고, 각 스텝 연결시는 전부 오른발로 Play한다.

연주되는 무도곡에서 "쿵짝, 쿵"할 때 남자는 왼발, 여자는 오른발로 맞추어 나간다. 이 때 자세는 바르게 하고, 어깨, 팔, 허리의 힘을 빼고, 양다리만으로 음악(북소리)에 맞추어 율동을 한다.

또한, 남녀 공히 전·후·좌·우를 잘 살펴 팀간의 마찰이 없도록 하고, 스텝은 정확하고 분명해야 하며 율동과 함께 자연스럽게 이루어져야 예술적인 스포츠라 할 수 있으며, "음악에 쫓기지 말고 스텝에 여유를 가지라."는 점을 명심해야 한다.

## Ⅲ. 결 론

본고에서는 인구 노령화가 급속히 진행되어가고 있는 시점에서, 노후 건강관리에 도움을 주기 위해 우리나라 중년 이상의 연령층에서 가장 보편화되어 있는 복합예술 및 스포츠로서의 무도(舞蹈) — ① 지르박, ② 트롯, ③ 블루스, ④ 탱고 — 의 기본 동작들을 소개하였다. 반복적 훈련 과정을 통해 이 테크닉을 숙달한다면, 뇌 세포의 활동을 증대시켜 노인성 질환의 억제는 물론이고 전국민의 심신의 건강 증진에도 크게 기여할 수 있을 것이라고 확신한다.

이 복합예술은, 남녀 누구나 혼자서도 출 수 있으며, 부부간이라면 더욱 행복해질 수 있고, 특히 우리에게 생활화되어 있는 전통가요 가락에도 잘 맞게 짜여져 있다. 남녀의 정서적 교감, 신체적 율동, 그리고 전통가요와 조화롭게 어우러져 즐거움을 창조해내므로, '노후 건강관리' 방법 중에서 만점짜리 국민 생활체육 운동이자 예술활동이라 할 만한 것이다.