



취 미 건 강

리듬체조

■ 세종대학체육학과제공

‘여성만이 갖고 있는
특유의 미’

리듬체조는 크게 다섯가지의 종류로 구분된다.

세계선수권대회에서 통용되는 줄, 후우프, 공, 리본, 곤봉으로 구분된다.

운동에 있어서는 흔들기, 탄성, 점프, 돌기, 평균운동등이 있고 개인이 갖는 리듬을 파악하는 것도 필요로 한다. 자연운동의 본질이나 리듬의 본질에 대하여 율동적인 인간 본연의 자세를 창조하는 하나의 예술적인 조형미를 갖추고도 있고, 여성만이 갖고 있는 특유의 미를 창조하는 것도 리듬체조가 안고있는 멋이며, 또한 큰 과제라고도 할 수 있다.

현대 모든 여인들의 선망은 아름다운 몸매를 갖고져 하는 것으로 길가는 여성들에게 물어보면 백이면 백 「물론이죠」라

는 대답을 할 것이다.

에어로빅 댄스, 헬스클럽이다 하는 모든 것들도 결론은 자기 자신의 미를 창조하는 것이라고 하겠다.

이러한 미를 완성하여 많은 사람들에게 선보이는 리듬체조 선수권대회. 아직까지 우리나라에서는 많은 참가는 못했으나 세계선수권대회에서 상위 입상을 할 만큼의 숨은 선수들이 많은 것은 사실이다.

1963년 국제체조연맹주최로 세계선수권대회가 헝가리 부다페스트에서 처음으로 개최되었다.

그후로 매 2년마다 세계각국에서 개최되었는데 최근에는 1983년 프랑스에서 개최되었다. 단체우승은 공산국가인 불

가리아가 차지했고 개인우승은 소련과 볼가리아가 차지했었다.

허나 한가지 넘어가야 할 것이 있다. 과연 모든 운동들이 특히 피겨, 수영, 육상, 체조 기타 개인 운동들을 유럽국가들의 소유물로만 느낄수가 있다. 그러나 우리 한민족의 체위로서는 더욱더 알맞은 운동임에도 왜 저조한 기록을 보유해야만 하는가를 질문하는 대중들이 많다.

필자는 그러한 이유를 아주 간단명료하게 설명할수가 있다.

현재 리듬체조인 경우 대중속에 퍼져 있는 인구는 약150여명이 된다고 한다. 우리나라의 인구가 4,000만명이라면 그중 150여명의 인구가 리듬체조 선수다. 이러한 선수층이 얇은 현 실정에서 좋은 성적을 기대하는 것은 조금은 모자란다고 생각된다.

또하나의 이유로는 경제적인 입장이다. 흔히들 체조라든가 수영등 모든 운동이 그러하듯이 돈을 무시할수는 없다. 서민적인 생활을 하는 사람들에게 리듬체조라는 생소한 이름을 대면 이름 자체에서 풍기는 체취는 돈을 걱정하게끔 한다.

이러한 것은 우리나라 사람들의 봉건적인 생활에서 문명의 생활로 전환하는 과도기적 입장이라고도 할수 있다.

취미로서 대중들에게 쉽게 접근할수 있는 운동인데도 외국이름만 들어가면 그운동을 하는 초보자들의 자만심이 또한 리듬체조를 보급시키는데 병폐로 되어있다.

물론 돈을 필요로 하는 것은 거짓은 아니다.

리듬체조는 어린시절부터 아니 모든

운동이 그러하듯이 성장기에 들어가기 전부터 운동을 시작한다고 한다.

이것은 바로 어린시절부터 부모의 관심사가 되어야하고, 물질적으로 많은 투자를 필요로 한다. 허나 우리들의 선친들은 현실의 생활전선을 잇을 수는 없었다. 그러기에 모든 스포츠의 활성화가 구시대에서는 주춤했다고 필자는 본다.

그당시의 서구세계는 우리나라보다도 물질적, 정신적, 경제적으로 안정감이 있기에 넓은 공간을 이용하고, 혹은 집안에서 또는 체육관에서 시간을 내어 취미로서 어린시절부터 여러가지 운동을 복합적으로 실시하여 그중 소질있는 어린아이들은 운동으로, 혹은 사회각층으로 분류되면서 각자의 진로를 결정 하면서 생활을 한다고 한다.

그러므로 그들의 생활에는 항시 취미로서 살린 운동은 모든 생활의 역경을 이기는데 크나큰 도움이 되고 있었던 것이다.

리듬체조는 단순히 체조만을 전공하는 것이 아니라 발레, 무용을 하고 또한 지식을 쌓고 배워야 한다.

다시말해서 지, 덕, 미를 모두 갖추어야 한다.

현재 세종대학교에서 리듬체조에 관한 것을 중심적으로 연구하고 있다.그중 몇명의 선수들은 아카데미 코치학을 밟아 코치로서, 직장 사회 체육센타로서 지도자로서 또는 체육교사로서 퍼져 리듬체조를 전파하고 있다.

현재까지는 리듬체조가 다른 운동에 비하여 대중적으로 전파는 안되었지만 앞으로의 전망은 매우 밝은 것으로 알

려지고 있다.

그러한 리듬체조는 과연 대중들에게 무엇이 어떻게 좋은지를 알아보기로 하자.

우선 리듬체조는 모든사람들이 쉽게 배울 수 있는 운동이다.

1일 1시간가량 소비해서 집안에서 아니면 마당에서 쉽게 할수 있는 것이다.

곤봉 두개로서 왼쪽, 오른쪽 돌리면 손목, 어깨의 힘이 좋아지고, 줄은 좌,우로 돌리고 리본은 그리는 운동을 하면 허리의 근살이 빠지고 유연성을 조금씩 찾을 수가 있다.

또한 공과 리본은 여성 본연의 아름다움을 창조하는 각선미를 가꾸는데는 더 할나위 없이 좋다.

또한 자그마한 공을 왼쪽에서 오른쪽

으로 굴리는 장면은 영상적인 장면을 클로즈업시킨 멋을 볼수가 있을 것이다.

기계체조에서 독립된 리듬체조. 이시각부터라도 리듬체조가 대중들에게 쉽게 인식되어 많은 사람들이 할수 있는 운동으로 성장되어야 한다.

오는 7월에 제 2회 전국선수권대회가 서울에서 개최되어 그중 선발된 선수들은 매 2년 마다 개최되는 세계선수권대회에 태극마크를 달고 국위를 선양하게 된다.

이 글을 읽는 모든 사람들은, 선수권대회를 위해 열심히 땀을 흘리고 운동에 여념없는 이름없는 선수들에게 많은 격려의 박수를 보내 주었으면 한다.

생활정보 ●

◀의류 : 천연섬유로 된 것일수록 곰팡이에 의해 상하기 쉽다. 곰팡이가 난 의류나 쿠션커버는 물세탁이 가능한 것일 경우 염소 표백제를 사용, 빨래를 해준다. 표백할수 없는 것은 과산화 수소를 탄 물에 담가두었다가 충분히 헹궈 말린다.

의류에 곰팡이가 나는것을 예방하려면 옷장에 옷을 너무 뽁뽁이 걸어두지 말고 통기가 잘 되도록 하며 보관할 경우에는 충분히 말린 상태에서 보관할 것. 옷장이나 기타 옷을 보관하는 곳에 실리카겔 등의 방습제를 함께 넣어주는 것도 잊지 말도록

◀구두 및 피혁제품 : 곰팡이가 난 피

혁제품은 우선 알콜용 해제로 곰팡이를 제거한다. 알콜용해제외에 세탁제를 사용해도 무방하다. 그늘에서 말린뒤 왁스로 닦아준다. 피혁제품에 곰팡이가 스는 것을 예방하려면 구두등이 젖었을때 그대로 두지 말고 즉시 손질해서 말려준 다음 보관하도록 할 것. 신장문을 수시로 열어 통기를 시키는 것도 한 요령이다.

◀책이나 기타 종이 : 깨끗한 항겹으로 곰팡이를 문질러 제거한다. 책이 젖었을 경우에는 책갈피 갈피에 탈컴파우더를 뿌려 수시간을 통풍이 잘되는 곳에 두었다가 마르면 털어낸다. 책을 밀폐된 상자 속에 넣어 보관할 경우에는 책속에 축수 낮은 전등불을 켜주든가 실리카겔같은 방습제를 함께 넣어주면 곰팡이가 스는 것을 막을 수 있다.