

1 지면보수교육 | 사업장 스포츠 동호회 ②-1

댄스스포츠



이행숙 / 경원전문대 생활체육과 교수

춤의 역사는 원시시대 이래로 인간의 생활과 밀접한 관계를 가지면서 종교 의식과 함께 발전해 왔고, 노래와 함께 인류 문화생활의 가장 오래된 양식으로 선사시대를 거쳐 역사시대에 이르는 동안 세계의 각 문화권별로 다양한 변화와 발전의 단계를 거쳐 현대에 이르기까지 인간의 희노애락을 표현하는 중요한 문화적 역할을 담당해 왔다.

댄스스포츠는 사람에 따라 여러가지 목적으로 할 수 있다. 댄스 파티에서 데몬스트레이트를 목적으로 하기도 하고 체력조절과 비만을 예방하기 위해서 할 수 있으며, 노인은 전신운동과 보행훈련을 목적으로 할 수 있다. 이처럼 댄스스포츠는 여러 목적에서 생활체육으로 자리를 잡아가고 있다. 댄스스포츠의 매력은 재미있으면서도 에너지 소모가 큰 것으로 몸무게 60kg인 사람이 가만히 있으면 소모되는 에너지가 70kcal인데 비해 1시간 춤을 추면 8배인 605kcal가 소모가 되어 댄스스포츠는 신체적 미적 발달과 균형은 물론 에너지의 효율적인 소모를 가속화시켜 비만제거와 예방에 높은 효과를 기대할 수 있다. 현재 우리나라에서는 서울 시내 504개 주민자치센터 가운데 269자치센터가 스텐더댄스와 라틴댄스를 가르치며 동호인은 20만명 정도로 매년 30% 이상 성장세를 보이고 있다. 부모와 자녀가 함께 교습장을 찾기도 하고, 부부 등 가족이나 직장 단위로 그룹을 만들어 함께 즐기기도 하며 또 대학내 동호인

그룹도 늘고 있다. 최근 올림픽 종목으로 거론될 정도로 위상이 높아지면서 그간의 부정적 이미지도 점차 변화가 일고 있다. 특히 춤이 건전한 레포츠가 될 수 있다는 쪽으로 인식이 바뀌면서 보급 움직임도 활발하여 한국체육진흥회, 청소년 수련관 등의 사회체육 단체를 비롯한 백화점 문화센터 등에서는 댄스 스포츠가 인기 강좌로 떠올랐고, 댄스 스포츠를 교양 선택과목의 하나로 개설한 대학도 있고 특별활동 시간에 댄스 스포츠를 가르치는 초·중·고교도 생겨나고 있다.

댄스 스포츠는 1980년대부터 국제 올림픽 위원회 가입을 추진하면서 종목 이름이 볼룸댄스 스포츠로 바뀌어 사용하도록 권장하면서 1999년도 7월부터 풍속법에서 생활체육법으로 이전된 중요한 것 중의 하나가 바로 댄스 스포츠(Dance Sport)란 새로운 용어의 탄생이다. 1998년도에는 방콕 아시안게임 시범종목으로 채택되었고, 2000년 시드니 올림픽 시범종목으로 전세계에 방영되었으며, 2004년의 올림픽부터 정식 종목으로 채택될 것으로 확실시 되고 있다. 일본에서는 수십 년 전부터 공영 방송인 NHK배 쟁탈 댄스스포츠 선수권 대회를 개최해 오고 있어 우리나라와는 다르게 발전되어 왔다. 댄스 스포츠는 댄스와 스포츠가 조합된 가장 이상적인 종합예술로 항상 음악과 함께 하므로 정서함양에 도움이 되고, 건강한 신체를 기르는 체육이며, 신사도 숙녀도에 기초한

인격 함양을 하는 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 전천후 스포츠라 할 수 있다.

내가 댄스스포츠를 처음 접하게 된 것은 나이를 먹으면서 불어나는 체중을 관리하기 위해 MBC 문화센터의 스포츠 교실을 찾으면서였다. 처음 대한 댄스스포츠는 마음먹은 대로 되지 않았고 너무나 어렵고 힘들었다. 하지만 중도에 그만 두지 못하고 지금까지 하고 있는 것을 보면 아마도 큰 매력이 있기 때문일 것이다. 처음에는 댄스스포츠가 무엇인지도 모르는 채 스포츠라는 말이 들어 있어 춤보다는 건전하다는 생각이 들었다. 지금까지 내가 알고 있는 춤에 대한 인식은 긍정적인 요소보다는 부정적인 인식이 강했던 것 같다. 하지만 강사선생님의 멋진 동작은 춤(댄스)에 대한 나의 인식을 바꿔 놓기에 충분하였다. 강사선생님은 라틴댄스로 세계대회에서 수상한 경력이 있는 라틴댄수라는 것을 나중에 알게 되었다. 나는 잘되지 않지만 열심히 따라서 한발 한발 댄스스포츠를 익혀 나갔다. 하지만 마음처럼 동작은 익혀지지 않았고 자신이 점점 없어지면서 흥미도 같이 없어지기 시작하였다. 하지만 우리대학에서 레크레이션 교과목 중에 댄스스포츠를 개설하면서 자연스럽게 댄스스포츠에 대해 다시 알게 되었고 확장심을 비롯한 여러 교수님들과 함께 라틴댄스발표회를 관람하는 기회를 갖기도 하였다. 특히 우리과 강의를 맡아 주신 강사선생님은 우리 교수들에게 댄스스포츠의 매력을 한껏 보여주는 기회를 가졌고, 타학과 학생들에게는 강당에서 멋진 모던댄스인 왈츠, 비엔나 왈츠등 선수들과 함께 멋진 시범 경기를 펼쳐주기도 하였다. 나 자신은 그동안 어렵게만 생각되어 그만 두었던 댄스스포츠를 지금은 체력관리를 위해 열심히 하게 되었고 댄스스포츠가 모던 댄스와 라틴 댄스로 구성되는 인터내셔널 스타일인 정통 사교 댄스이며 내가 배우고 있는 댄스가 라틴댄스라는 사실도 뒤늦게 알게 되었다. 대부분 국내 교습장이나 학원에서 현재 가르치는 댄스는 라틴댄스인 자이브(Jive)인데 남미에서 출발하였고, 넓은 공

간을 필요로 하며 동작이 크고 딱딱한 편이지만 화려하고 관능적이면서도 야한 노출이 허용되는 룸바, 삼바, 차차차, 파소도블, 자이브 등 5종목 중의 하나이다. 댄스스포츠를 처음 시작하면 라틴댄스 중 주로 자이브를 처음 가르치는데 이는 경쾌한 리듬으로 흥미를 갖고 체력 단련(비만예방, 체중감소)에도 도움이 되어야 지속적으로 할 수 있는 계기가 되기 때문인 것 같다. 1920년대 이후 미국에서 찰스터, 세그, 블랙 버텀, 린디 호프 등의 춤이 유행하였다. 1940년대 초 린디(Lindy) 춤으로 통합되어 추어졌고, 그리하여 이름도 린디(Lindy), 지터벅(Jitterbug), 스윙(Swing) 등 여러 가지로 알려져 있다. 1926년 3월경 뉴욕의 할렘(Harlem)이란 흑인 거주 지역에 사보이(Savoy)라는 거대한 댄스홀이 개관되었고 이곳에서 연주되는 음악이 주로 재즈(Jazz)음악 일종인 스윙 리듬으로 이 음악에 맞추어 댄서들이 남에게 지지 않으려고 연구 고안해 시합을 하며 발전되었다. 그 후 1927년경 할렘(Harlem)에서 처음으로 추어진 춤으로 그 춤의 요람지는 사보이(Savoy)라는 댄스홀이었다. 1936년경 이 춤은 전 미국을 휩쓸 정도로 인기가 절정에 달했으며 2차대전 중 GI(직업군인)들에 의해 전유럽에 퍼졌으며, 세계대전이 끝날 때까지 폭발적인 인기가 있었다. 오늘날은 영국인들이 스윙을 약간 개량하여 트리플 리듬을 주로 사용한 자이브로 발전하였다. 자이브는 1950년대 이후 더욱 발전되어 전 세계적으로 유행하고 있다. 그러나 미국의 스윙이 오리지널임을 알 수 있다.

댄스스포츠는 볼룸 댄스를 경기용 댄스로 발전시킨 것으로 모든 국내외의 공식 사항에 허용되는 춤이고 크게 스탠다드 댄스(왈츠, 탱고, 폭스트롯, 퀵스텝, 비엔나 왈츠)와 라틴 아메리칸 댄스(룸바, 차차차, 삼바, 자이브, 파소도블) 2가지 부문으로 나뉜다.

스탠다드댄스(모던 댄스)를 출 경우엔 남자들은 연미복, 여자들은 롱드레스를 입어야 하며 인터내셔널 스타일에서 파생된 것이 아메리칸 스타일이다. 동작이 작고 배우기가 쉬운 것

이 장점으로, 동서양을 막론하고 파티 등 생활 속에서 이용되는 춤이다. 종류는 30여가지로 대표적인 것으로 메렝게와 아메리칸 왈츠, 아메리칸 룸바, 아메리칸 차차, 살사, 아메리칸 탱고, 아르헨티나 탱고, 아메리칸 비엔나 왈츠, 아메리칸 삼바, 아메리칸 스윙, 폴카, 맘보, 아메리칸 폭스트롯 등이 꼽힌다.

나는 댄스스포츠를 배우면서 춤(댄스)의 매력에 빠지게 되었고 같이 근무하는 교수들과 나이 먹어서도 함께 즐길수 있는 생활문화로 댄스스포츠는 더할 수 없이 좋은 것 같아 방학을 이용하여 댄스스포츠를 시작하였다. 하지만 댄스에 대한 인식부족은 여기서도 예외는 아니었다. 학교 평생교육원에 개설이 되어 일반인들은 많이 수강하고 있지만 정작 교수님들은 이런 저런 이유로 배우는 것을 망설이고 있었다. 하지만 방학에 주3일 2시간씩을 강사선생님을 모시고 나는 조교를 하며 열심히 땀흘린 결과 새롭게 알게 된 댄스의 매력에 한분 두분 빠지기 시작하였다. 처음 시작은 자이브를 하였고 이번 겨울방학에는 교수님을 중심으로 사회체육과 강의실에서 룸바(Rumba)를 중점적으로 배우기 시작하였다. 교수님들은 라틴 댄스지만 여름방학때 배웠던 자이브와는 다른 새로운 매력이 느끼는 것 같았다. 룸바는 옛날 쿠바에서 노예들이 도망치지 못하게 발에 무거운 쇠를 달았는데 그것이 소리나지 않게 노예들이 발을 움직이던 데서 유래한 리듬으로 스폿 댄스(Spot dance)이다. 무거운 짐을 달아

좌우 합해서 3보 밖에 가지 못하며 스텝은 바닥면에 전부 닿도록 밟아서 덮는 것 같이 무겁게 추어야 하며 이때 압축된 파워가 힙(hip)의 좌우에 움직임을 만들고 연인과 헤어짐을 나타내는 애절함이 반복 표현되면서 연기되어야 한다. 매혹적이며 감미로운 음악에 따라 동작(브론즈, 실버, 골드과정)과 스텝 하나 하나를 익히는 것은 쉽지는 않지만 즐거움을 안겨주었고 강의가 끝나면 다시 남아서 복습하는 가운데 교수들간에 친목도 도모되고 체력관리도 함께 이루어졌다. 교수님중에는 중국의 교환교수 시절 대학 내에 금요일과 토요일 학생회를 중심으로 교수님, 학생이 자연스럽게 댄스를 즐기는 것을 우리 대학에도 이와 같은 문화를 만들 것을 학생회에 건의하였고, 지금 총학생회를 중심으로 검토 중으로 아마 댄스스포츠가 대학생들의 여가·문화로 정착되는 계기가 될 것으로 기대해 본다.

댄스 스포츠가 과거 인식되었던 놀이문화나 레크레이션 개념에서 벗어나 생활체육으로서 긍정적인 평가가 내려지기 위해서는 영국, 일본, 미국을 비롯한 중·선진 각국에서와 같이 공영 방송국이 국제 댄스스포츠 선수권 대회를 방송하여 댄스스포츠의 위상을 높이고 스포츠 문화로서 발전할 수 있는 계기를 마련해야 할 것이다.

지금 우리 교수들은 자신들의 건강관리를 위해 열심히 댄스스포츠를 하며 친목을 다지고 있다. 미래에 좀더 풍요로운 삶을 위해서 많은 시간을 건강에 저축하고 있는 것이다.