

複合藝術 및 스포츠로서의 舞蹈

송 무 현*

A Study on the Social Dance as a Complex Art and Sports.

Mu Heon Song*

요약 : 현대사회는 노인 연령층의 인구가 많아지고 건강에 대한 관심이 점점 더 높아지고 있다. 고령화가 진행될수록 운동이 더욱 필요하지만 각자의 신체적 조건에 알맞은 운동을 찾아내어 심신을 단련하기란 그리 쉬운 일이 아니다.

여기서는 복합예술 및 스포츠로서의 무도를 소개하여 노후건강에 도움이 되도록 하려는 데 목적이 있다. 우리나라에서 중년 이상의 연령층에 가장 보편화되어 있는 무도는 지르박, 트롯, 블루스, 탱고 등이며, 이들의 기본 동작을 반복적인 훈련을 통해 숙달한다면 노인성 질환의 억제는 물론이고 심신의 건강 증진에도 상당한 도움을 줄 것이라고 본다.

주요어 : 노후건강, 무도, 지르박, 트롯, 블루스, 탱고.

Abstract : It is well known that the lots of people interest in health of their future life. But it is difficult to find the way how to improve their health. The purpose of this paper is to recommended the items that helps the health. In this paper emphasis the social dance is the best way to achieve the goal.

key word : health, social dance, jitterbug, trot, blues, tango.

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, 스포츠로서

의 무도(舞蹈)-지르박(jitterbug), 트롯(trot), 블루스(blues), 탱고(tango)-는 우리나라 중년 이상의 연령층에서 가장 보편화되어 있는 운동이다. 이 댄스는 모던댄스나 라틴댄스나 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.

* 한국동굴학회 자문위원

*** 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 운동 기구 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 나타나기 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 꼭 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 팔 다리를 음악의 선율을 따라 리드미컬하게 맞추어 “美”를 표현하고자 하는 예술 행위이다.

트롯(trot. 보통 ‘트로트’라고 부른다.)은 율동 6박자 1자 스텝인데, 기력, 체력, 정신력이 요구되는 건강운동으로서, 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 6박 1자 스텝, 또는 사교춤이라고 부른다.

일단 이것을 익혀, 음악을 듣게 되면 뇌 신경 전환 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 유행했

으며, 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.

2) 무도의 종류

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 ‘트로트’의 지루박 6박1자 스텝을 Play할 때를 쓰는 용어이다.

지루박 0번 스텝 3종류는 남자가 중심이 되

고, 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.

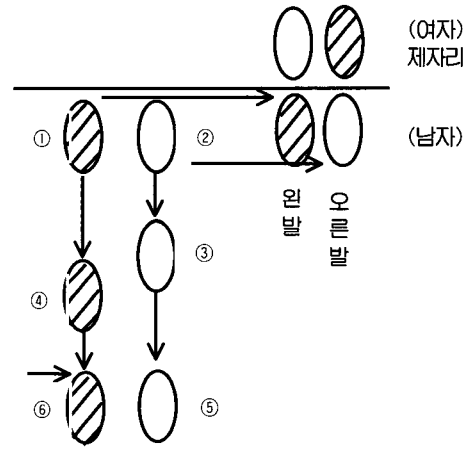
연주되는 무도곡에서 “쿵짝, 쿵”할 때 남자는 왼발, 여자는 오른발로 맞추어 나간다. 이 때 자세는 바르게 하고, 어깨, 팔, 허리의 힘을 빼고, 양다리만으로 음악(북소리)에 맞추어 율동을 한다.

또한, 남녀 공히 전·후·좌·우를 잘 살피며 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. 무도의 실제(기본 동작)

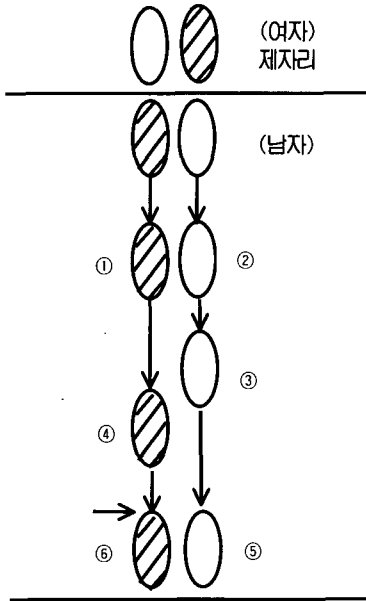
1. 사이드 시작

(남자중심) -- (여자는 반대스텝)

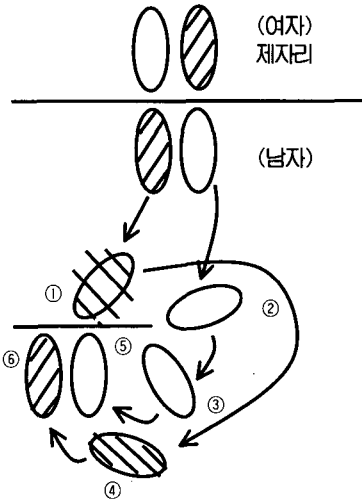


- ① 왼발 앞으로
- ② 오른발 찌고
- ③ 오른발 뒤로 나아가고
- ④ 왼발 뒤로 나아가고
- ⑤ 오른발 뒤로 나아가고
- ⑥ 왼발 붙인다.

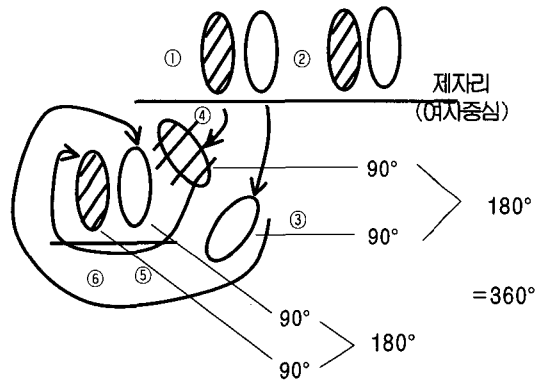
2. 후진 전진 일자시작
(남자중심) -- (여자는 반대스텝)



- ① 왼발 뒤로
- ② 오른발 짚고
- ③ 오른발 뒤로
- ④ 왼발 뒤로
- ⑤ 오른발 뒤로
- ⑥ 왼발 붙인다.



여자회전스텝으로시작

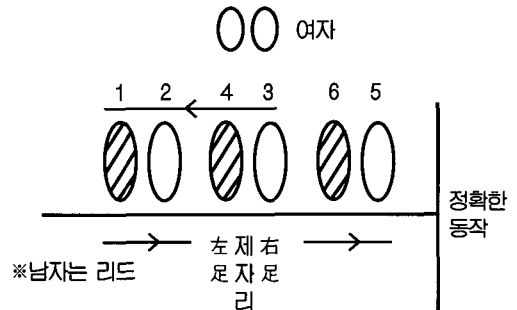


3. 회전 시작
(남, 여 중심) -- (남자왼발, 여자오른발부터)

■ 여자 -- 여자회전스텝으로 시작

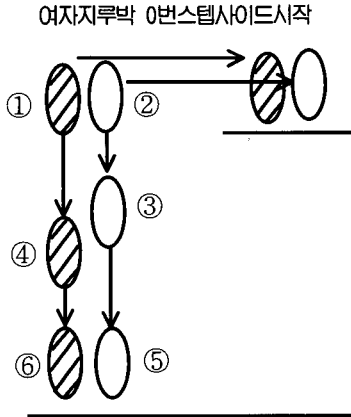
- (1) 여자 ①번 오른발 나아가고, ②번 왼발 짚고, ③번 왼발 나아가면서 왼손을 여자 머리 위로 남자가 들어주면 회전하면서 ④번 오른발 회전, ⑤번 왼발 회전하면서 ⑥번 오른발 회전하면서 붙인다.

여자 ③번 왼발부터 90도 ④번 오른발 90도 ⑤번 왼발 90도 ⑥번 오른발 붙이면서 90도 하면 총 회전량은 $4 \times 90도 = 360도$ 회전을 하게 된다.



(2) 여자 지루박 0번 스텝 사이드 시작

- ① 오른발 나아가고 ② 왼발 짚고, ③ 왼발 나아가고 ④ 오른발 나아가고, ⑤ 왼발 나아가고 ⑥ 오른발 붙인다.



- ② 리버스탄--좌회전
- ③ 쿼터턴--1/4회전 8박8보
- ④ 워킹--걷는다.
- ⑤ 오픈--보조 바뀌가.
- ⑥ 투스텝--반복적 QQ
- ⑦ 차차차--SQS 좌우족
- ⑧ 사이드--옆으로
- ⑨ 샷세이--잔발 걷는다.
- ⑩ 스피--빠르게 돈다.(지루박, 탱고)
- ⑪ 따블스핀--반복해서 빠르게 돈다.
- ⑫ 회전--느리게 돈다.(트롯, 블루스)
- ⑬ 지그자그--갈지자 걸음(툽니형)
- ⑭ 어덜카메이슨--스텝연결
- ⑮ 스리샷세이(트롯 play-걷는 스텝) 잔발 걷는 발

4. 지루박 스텝의 종류: 7가지

- ① 삼각스텝---모양으로 구분한다.
- ② 일자스텝---모양으로 구분한다.
- ③ 걷는스텝---모양으로 구분한다.
- ④ 난스텝----모양으로 구분 ---(삼각난, 일자난, 타원형난, 둥난, 짝난)--공간활용스텝
- ⑤ 윈스텝--발동작수로 구분한다.
- ⑥ 투스텝--발동작수로 구분한다.
- ⑦ 스리스텝--발동작수로 구분한다.

* 지루박

- ① 단수스텝--6박6동작을 말함(6보6동작)
- ② 복합스텝--단수스텝2개이상 모여진 것
- ③ 정석스텝--정석, 학리적인 것
- ④ 변형스텝--정석스텝에서 변형된 것

* 6박자--후진, 전진--정석스텝

* 4박자--전진, 후진--변형스텝

5. 일반적 용어

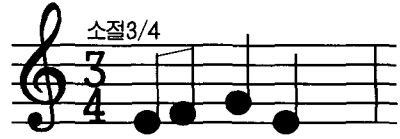
- ① 내추럴턴--우회전

6. 율동(6박1자스텝-6보 6동작)

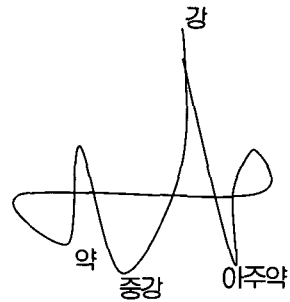
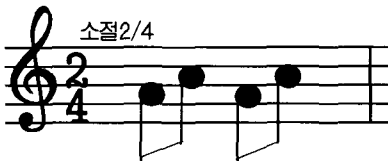
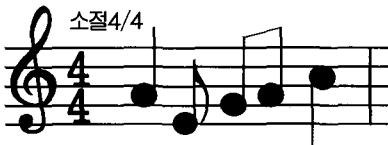
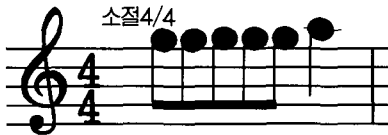
- ① 시작은 항상 남자 후진부터(남자 왼발, 여자 오른발) 출발한다.
- ② 남녀가 마주보고 자세는 똑바로 하며, 시선은 상대에서 떠나지 말아야 하고, 손발도 수시로 보며 상호간 유연하게 대처해야 한다.
- ③ 남녀간 가슴과 가슴 사이는 주먹 하나가 들랑거릴 정도로 띄어야 하며, 남자 오른손은 여자 허리를, 남자 왼손은 여자 오른손을 가볍게 잡고
 - ① 팔을 쪽 편다. ② 팔을 45° 구부린다. ③ 팔을 90° 구부린다. 이는 율동하면서 모양이 달라진다. 이때 여자 왼팔은 남자 오른쪽 어깨에 가볍게 올려놓는다.
- ④ 율동은 6보 6동작이므로 바닥 깔린 대로 씨줄로 폭은 1m, 장(길이)은 2m를 초과하지 말 것. →횡으로 다니며 걸리적거려서는 안 된다. (남자는 정석으로 리드해야 한다.)
- ⑤ 일자스텝 질서를 절대로 지켜야 하며, 쌍방간에 부딪치거나 스쳐서 틈간에 기분을 언짢게

해서는 안 되며, 엉덩이를 흔들거나 덜렁대거나 천방지축으로 움직이지 말고, 발바닥과 마루 바닥이 밀착되어 마치 스키를 타는 기분으로 자연스럽게 울동하면 예술적 스포츠가 된다.

- ⑥ 울동(6보6동작)은 노인 연령 및 상대방의 신체적 건강 정도에 맞추어 조절할 수 있으며, 이때는 가급적 복잡한 스텝은 피하고 간단한 스텝을 골라 남자가 정확하게 리드해야 한다.
- ⑦ 본 울동의 박자는 6박, 스텝은 1자(6보6동작)이다. 마치 기찻길과 흡사하다. 홀바닥에 깔린 줄을 따라 울동해야 한다.



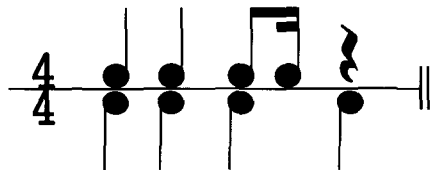
7. 무도에 쓰이는 악곡



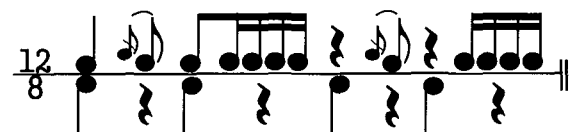
※ 이것을 리듬이라고 함 (박자는 1박, 1/2박)

8. 우리 민요의 장단

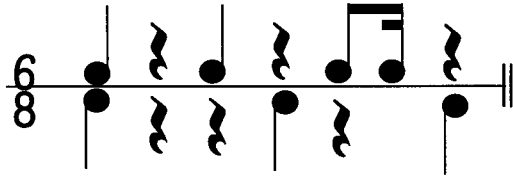
1. 텅더쿵



2. 굿거리 장단



3. 매화타령



- | | |
|-------|---------------------|
| 1. 박자 | 음악의 속도 |
| 2. 리듬 | 음악의 강약 |
| 3. 템포 | 박자의 속도 |
| 4. 소절 | 도롯도는 한소절에 4박자 들어있음. |

◎ 민속악 - 판소리 및 산조

- ① 진양조 - $\frac{24}{4}$ 박
- ② 중모리 - $\frac{12}{4}$ 박
- ③ 중중모리 - $\frac{12}{8}$ 박
- ④ 자진모리 - $\frac{12}{8}$ 박
- ⑤ 휘몰이 - $\frac{12}{8}$ 박
- ⑥ 굿거리장단(덩기덕) - $\frac{12}{8}$ 박
- ⑦ 세마치 - $\frac{9}{8}$ 박
- ⑧ 단물이, 세산조 - $\frac{4}{4}$ 박



IV. 지루박

(남자스텝-여자는 반대 스텝)

6박1자스텝- 6보6동작

1. 자리바꾸기(18동작 18박)
 - 후진+사이드+전진
2. 어깨걸이
 - 여자 왼쪽 어깨에 남자 오른손으로 동시 후

진 4박

3. 여자 은회전 360°-반회전 180°
 - 후진하면서 돌리고 다시 후진 동작
4. 어깨걸이 2회전
 - 후진+전진+후진+전진+후진=26박

4박 4박

- 6박 6동작, 4박4동작→전부 후진 전진임
- 4박 4동작 - 후진은 왼발부터 전진은 오른발부터
- 5. 양손감고 풀기
 - 후진+전진+후진+전진+사이드+후진 4박

6. 여자 뒤로 돌기

- 후진+전진+반원+후진+전진+전진 4박

7. 여자 좌, 우회전

- 후진+후진+전진=18동작

8. 연속사이드

- 후진+전진+사이드+사이드+후진

9. 목걸이

- 전진+사이드+사이드+후진 2번

10. 반후카시

- 후진+전진+반원+후카시+사이드+후진

11. 목걸이+허리걸이

- 후진+전진+사이드+사이드+사이드+ 36동작, 3번 반복

후진

12. 뒤로 허리 감고 풀기

- 후진+전진+사이드+사이드+사이드 1보전진 1보후진 사이드 사이드 +후진

13. 팔 비틀기

- 후진+전진+후진+전진+사이드+후진 4박 4박

14. 양손어깨걸이

◦ 후진+전진+반원+반원회전+사이드+
4박 4박

사이드+후진

※ 7개 단수 스텝

15. 허리걸이 좌회전

◦ 후진+전진+사이드+좌회전+전진+사이드+후진

※ 7개 단수 스텝이 연결된 복합스텝

16. 허리걸이 우회전

◦ 후진+우회전 360°+후진+전진+사이드+후진

17. 금목걸이

◦ 후진+전진+사이드+사이드 회전+사이드+후진

18. 팔 파배기 어깨걸이

◦ 후진+전진+사이드+사이드+전진+후진+
4박

전진+후진+전진+사이드+후진
4박

19. 어깨걸이 역회전

◦ 후진+역회전 2번+사이드+후진

20. 온후카시

◦ 후진+전진+우회전+우회전+좌회전+좌
4박 4박

회전+후진+전진

21. 좌우회전 반복

◦ 상호간 정자세로 손잡고 좌우회전 6박 6보

22. 좌우수 파배기 반복 회전

◦ 서로 좌수 허리걸이 우수 여자 목걸이 하고
우좌 6박 6보

23. 양손 억걸려 회전 반복

◦ 양손 억걸려 잡고 여자 머리 뒤로 넘겨 우,
좌회전 6박 6보

24. 사이드 뒤로 좌우 회전 반복(30박 30보)

◦ 전진+후진+사이드 우좌+뒤로 좌우회전
6 + 6 + 2+2+2 + 6 +
6박6보

+후진
6

25. 반동스핀 2회전

◦ 남자 왼손으로 여자 왼손잡고 남자 후진하면
서 5, 6에서 반동으로 돌려준다.(반복스핀)

26. 골반스텝

◦ 양손 좌우로 어깨걸이하고 상호 옆으로 나란
히 서서 쌍방 골반을 좌우로 가볍게 마주치
기 6번 반복

27. 전후진 파배기 회전

◦ 양손 억걸려 잡고 남좌, 여우 후진+전진+파
배기 여자 좌회전+남우, 여좌 후진+전진+동
시 파배기 회전 및 스핀

28. 여자 등 바치기 사이드 아웃

① 남자 우수로 여자 좌수를 들어 머리 뒤로
우회돌려 남자 오른팔에 여자 뒷목을 받치고
45° 여자 등허리 넓혀 남자 우측 무릎에 받쳐
준다. 다시 일으켜서 우회 스핀 2회 이상 리
드한 다음 ② 남자 좌수로 여자 우수를 들어
여자 머리 위로 좌회 돌려 남자 왼팔에 여자
뒷목을 받치고 45° 여자 등허리 넓혀 남자 왼
쪽 무릎에 받쳤다가 일으켜서 좌회 스핀 2회
이상 리드한다.

29. 모형별 회전 및 스핀 스텝

1.다이아몬드형. 2.원형. 3.일사형. 4.삼각형

① 90°×4=360° ② 360°×3=1080°

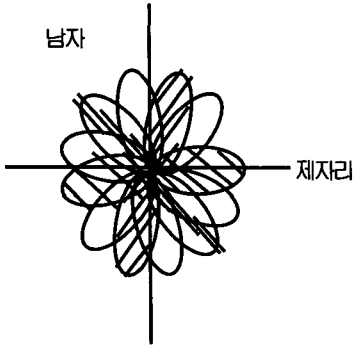
③ 360°×4=1440°

※걸는 발 18보, 붙이는 발 24보

30. 등대고 돌기(꽃잎 돌기)

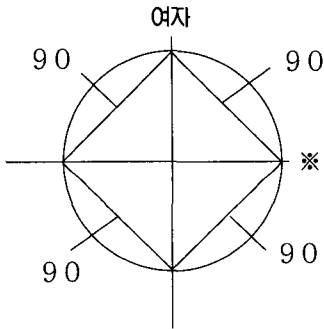
◦ 양 등대고 바른 자세로 발은 오른발부터 꽃
잎무늬 모양으로 꽃잎 달기로 우회전

※ 시계 분침 돌 듯 음악(북소리)에 맞추어 율동.



play 중 양등이 닿았을 때 일시중지 후 즉시
(한박자)

play



※ 90°각도 6박 8보 제자리 2보 + 2보
(제자리 남자발 여자발)

+ 8보 = 12보(꽃잎수)

31. 좌우 동시 스핀 스텝

① 쌍방 우수 잡고 여자 머리 위로 높이 올려 동시 우회 스핀 2회 이상 엇걸러 돈다.

② 쌍방 좌수 잡고 남자 머리 위에 높이 올려 동시 좌회 스핀 2회 이상 엇걸러 돈다.

※ 1, 2회전 후 스핀 아주 빠르게 2회 이상 여자가 남자를 각각 리드한다.

○ 난스텝 4가지

(남자중심 = 여자는 반대스텝)

A. 모양으로 구분 2가지

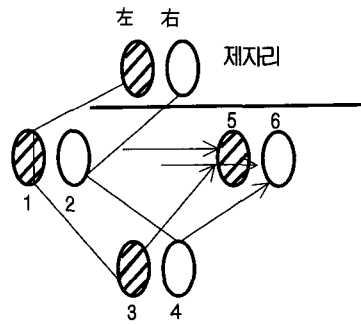
1. 삼각 난
2. 일자 난

B. 음악박자 맞추는 구별 2가지

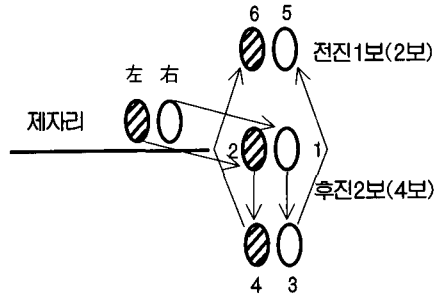
1. 쿵난 - 쿵에 맞추는 것
2. 짝난 - 짝에 맞추는 것

※ 난 play 공간 활용 스텝

1. 삼각형난



2. 일자형난



V. 트롯

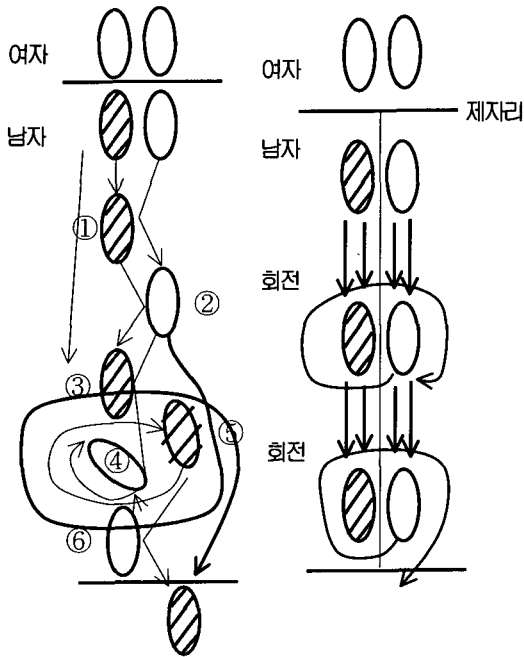
(남자중심=여자는 반대스텝)



트롯 4박 들어 있음

1 2 3 4 5 6 - 1 2 3 4 5 6 4박자 키스텝(1)
S S S S S S S S Q Q ※발을 붙임

절대 걷는다 - 걸으면서 회전 - 스프스텝(2)
또는 폭스트롯이라고 함. ※ 걷는 스텝

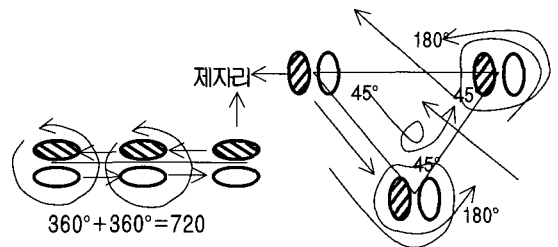
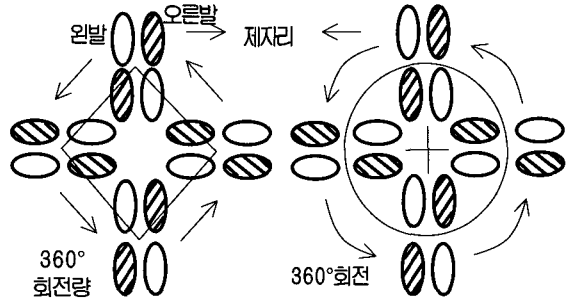


※ 주의할 점

1. 남녀 공히 자세를 바르게 하고 선다.
2. 남녀 공히 play시 전·후·좌·우를 살펴서 다른 쌍과 스치거나 부딪치지 말아야 한다.
3. 머리, 상체, 양 팔다리, 시선, 자세 정위치, 허리에 힘을 빼야 유연한 동작이 되며 중심 잡기가 쉽고 넘어지지 않으면서 예술적으로 율동을 할 수 있다.

◦ 워킹 스텝

- ① 자리바꾸기, ② 어깨걸이, ③ 여자 온회전, ④ 여자 반회전(우회전)=겨드랑이 및 어깨걸이 2가지, ⑤ 여자 반회전(좌회전)=겨드랑이 및 어깨걸이 2가지, ⑥ 어깨걸이 2회전 및 자리바꾸기, ⑦ 스리샷세이



- ① $45^\circ \times 3 = 135^\circ$
- ② $180^\circ + 180^\circ = 360^\circ$

※ 모형별 스텝 play시 익숙해지면 자유 자재로 구사할 수 있음.

VI. 블루스(2/4박)

(남자중심-여자는 반대 스텝)

◦ 기본 스텝 3종

- ① 붙이는 발-2박자 느리게S
- ② 걷는 발-1박자 빠르게Q
- ③ 잔발 걷는 발-1/2박자 아주 빠르게Q1
- 제자리 스텝-6박자 6보 전진 후진

1 2 걷고, 3 4 5 6은 붙이고,

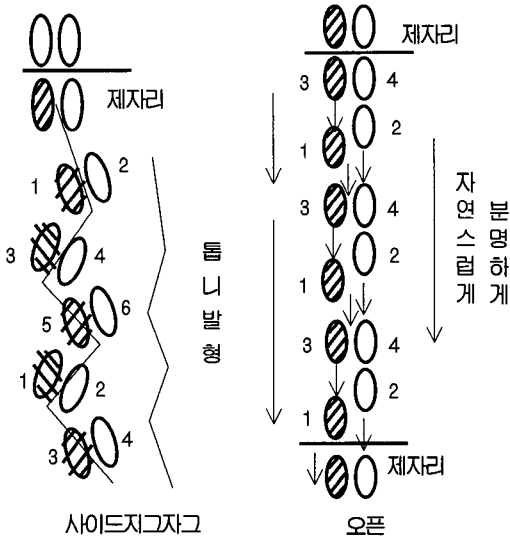
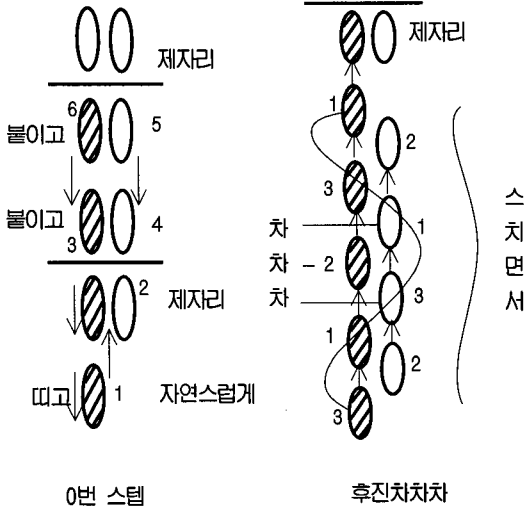
S S Q Q

90° 좌회전 - 180°

- 제자리 스텝 - 6박 4보 6박6보 8보

1 2 3 4 5 6 90°방향바꾸기-180°

Q Q S S



◦ play 스텝 연결

- ① 스텝, ② 따블스핀 180°우회전 4번, ③ 후진 1번 전진 1번 차차차, ④ 후진 2번 전진 2번, 차차차 지그자그 ⑤ 따블 우회전 연속 2번, ⑥ 후진 2번 전진 4번 차차차 지그자그, ⑦ 따블사이드 워킹 기억자형 일자형, ⑧ 후진 지그자그 3번, 오픈 투스텝, ⑨ 후진 1번 차차차+전진 1번 차차차+후진 차차차, ⑩ 따블 리버스핀 180° 좌회전 4번, ⑪ 아웃사이드 스텝

1. 제자리스텝

1 2 34 56 — 6박

Q Q S S — 4보

2. 방향바꾸기 90°

Q Q S S — 4보

1 2 34 56 — 6박

※ Q는 걷는 발 2보, S는 붙이는 발 2보

3. 2보 전진 90° 방향바꾸기

Q Q Q Q S S — 6보

1 2 3 4 56 78 — 8박

※ Q는 걷는 발 4보, S는 붙이는 발 2보 (기본+왼발, 오른발, 왼발+기본 3번)

4. 180° 좌로 방향바꾸기

Q Q S Q Q S — 6보

1 2 34 5 6 78 — 8박

※ 사이드로 오른발을 대각선으로 빼면서 여자를 사이드로 다른 방향으로 움직여서 다시 마주보는 동작(기본+왼발+오른발+왼발+오른발 붙이고+오른발 전진+왼발 붙이고+기본)

5. 오픈투스텝(보조 바뀌기)

Q Q S S+Q Q S S+Q Q S S — 12보

1 2 34 56 1 2 34 56 1 2 34 56 — 18박

6. 2보 전진 제자리

Q Q Q Q S S — 6보

1 2 3 4 56 78 — 8박

7. 전진(어크)

Q Q S S — 4보

1 2 34 56 — 6박

8. 사이드스텝

◦ 스로사이드 S S + S S — 8박

◦ 퀵 사이드 Q Q + Q Q — 4보

9. 우로 방향 바꾸기

1 2 3 4 5 6 78 9 10 — 10박

Q Q Q Q Q Q S S — 8보

송무현

10. 후진 자리바꾸기

Q Q Q Q Q S — 5보
 1 2 3 01 4 56 — 6박
 스텝
 잔발 걷기

11. 우회전 전부 걷는 발

Q Q Q Q Q Q Q Q S S — 10보
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 — 12박
 90° 90°
 아웃사이드 힐텐

※ 여자 몸 밖으로가 중요함

1 2 3 4 5 6
 Q Q Q Q Q Q
 90° 90° 90°

12. 좌회전

Q Q Q Q Q S — 6보
 1 2 3 4 56 — 6박
 90° 90° 잔발1/2 90° — 270° 회전량

13. 우측 지그자그

Q Q Q Q Q Q S S — 8보
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — 10박

※ 왼발을 앞뒤로 하면서 지그자그 끝맺음 2군데 발 붙임.

14. 후진 지그자그

Q Q S S S S — 6보
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — 10박 +
 걷는발 붙이는 발
 S S

11 12 13 14 — 14박

※ 후진은 제한 없음

※ 지그자그 레통스텝은 중요함

15. 전진 지그자그

Q Q S S S S — 6보
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 — 10박 +
 S S

11 12 13 14 — 14박

※ 90° 중요 — 마지막 지그자그 끝보는 45°로.

16. 오픈 투스텝 쿼터턴(오픈구석돌기 16박)

제자리 기본+스핀 우회전+좌회전+우회전+제
 자리의 5개 스텝 연결요

17. 사이드 워킹

우측+좌측+사이드 워킹 - 걷는 것

18. 후진 우로턴

우로 급회전 - 12박

19. 후진 좌로턴 - 좌로 급회전 - 12박

20. 스핀 20박

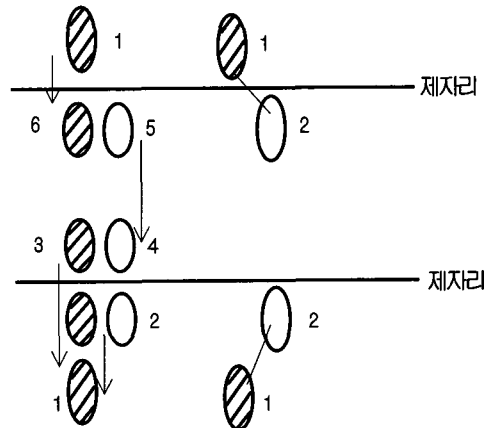
- 스핀 - 360°회전
- 따블스핀 - 720°우회전
- 인 사이스핀 -
- 아웃 사이드 스핀 -

21. 따블스핀

- 기본+오른발 전진+왼발 후진+
- 회전- 180° 180°
 오른발 전진+왼발 후진+기본
 180° 180° = 720°
 회전량

VII. 탱고(6박 빠르게)

(남자 중심=여자는 반대 스텝)



※ 블루스 스텝을 탱고 곡에 맞추어 울동한다.
 (남자가 리드한다)

- ① 제자리스텝
- ② 후진 방향바꾸기
- ③ 전진 제자리
- ④ 전진 방향바꾸기
- ⑤ 워킹
- ⑥ 후진 자리바꾸기
- ⑦ 오픈 투스텝
- ⑧ 사이드 스텝
- ⑨ 우측 지그자그
- ⑩ 후진 차차차

VIII. 결 론

본고에서는 인구 노령화가 급속히 진행되어 가고 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 가락 에도 잘 맞게 짜여져 있다. 남녀의 정서적 교감, 신체적 율동, 그리고 전통가요와 조화롭게 어우 러져 즐거움을 창조해내므로, ‘노후 건강관리’ 방법 중에서 만점짜리 국민 생활체육 운동이자 예술활동이라 할 만한 것이다.