

사랑과 건강을 그대에게 “Shall We Dance?”

일본 영화 <셀 위 댄스>는 평생을 성실하게 일만 해오던 중년의 직장인이 어느 날 찾아온 공허함을 달래기 위해 춤을 배우면서 겪는 삶의 변화를 다루고 있다. 춤에 열광한 나머지 대회에까지 출전하려는 가장을 이해하지 못하는 가족과의 갈등과 이해, 그 속에서 진정한 인생의 의미를 잔잔하게 그려낸 이 작품은 건전한 레저 활동인 댄스스포츠의 참 매력을 알리는 계기가 되기도 했다.

글 이용규 기자 도움말 대한댄스스포츠경기연맹
사진 AFDK 코리아, MBC

금요일 저녁, 한 TV프로그램에서 방영하는 유명 인사들의 댄스스포츠 도전기를 부러운 눈으로 바라보던 엄마에게 한 번 배워보시라 권유했더니, 행여나 ‘춤바람’이라도 날까봐 걱정돼서 못하겠단다. 춤이라고 하면 먼저 ‘제비족’, ‘꽃뱀’을 떠올리는 부모님 세대에겐 댄스스포츠는 춤바람을 부추기는 불건전한 춤이라는 인식이 강했던 것이 사실. 그러나 1995년 IOC에 가입하면서 전 세계적으로 댄스스포츠란 공통 명칭을 사용하기 시작했고, 지난 2008년 베이징올림픽 시범종목과 2010년 광저우 아시안게임 정식종목으로 채택되는 등 세계적인 인기 스포츠로 부상한 댄스스포츠는 친숙한 생활체육의 하나로 자리잡아가고 있다. 각 나라에서 출전한 선수들이 국가의 명예를 걸고 경합을 벌이는 정식 운동경기인 만큼, 이제는 댄스스포츠를 음지의 문화가 아닌 남녀노소 누구나 즐기는 건전한 스포츠로 ‘격상’시켜야 마땅하지 않을까.

중·장년층 건강 유지에 탁월

40년 간 몸담고 있던 대학교 교직원 생활에서 정년퇴직 후, 고양시 덕양노인종합복지관에서 부부가 함께 댄스스포츠를 배우고 있는 강형용 씨. 고집이 세고 보수적인 편이라 평소 춤이라면 질색을 했는데, 댄스스포츠를 알고 나니 이런 신세계가 있었나 싶었다고 말한다. 고관절이 좋지 않아 걸음이 불편했는데 춤을 통해 많이 부드러워졌고, 무엇보다 부부가 함께 호흡하며 서로 체온을 나누는 것이 무척이나 행복하다는 그는 무대용 조명을 갖추고 집 안에서도 춤을 즐길 정도의 열혈 춤 마니아가 되었다.

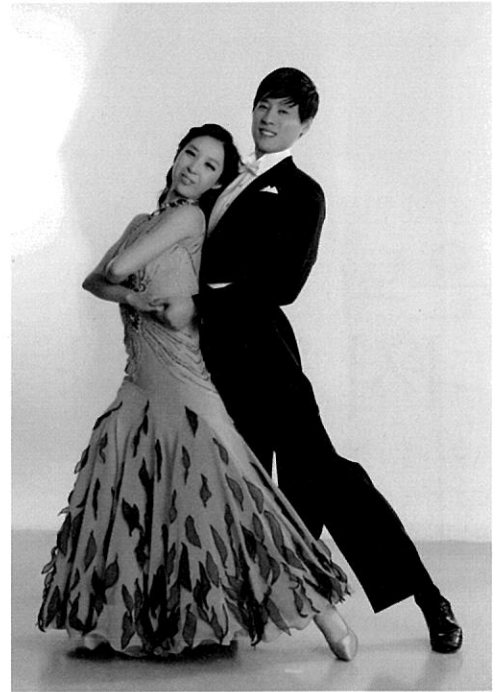
이처럼 한 쌍의 남녀가 음악에 맞추어 함께 춤추는 댄스스포츠는 열



량 소모가 많은데다 스텝을 많이 사용하는 만큼 걷는 것 이상의 운동 효과를 낼 수 있어 골다공증, 허리디스크 예방에 좋다. 또한 가만히 앉아 있을 때 1시간 당 소모되는 에너지에 비해 1시간 동안 춤을 추면 약 8배의 에너지를 더 소모하게 되어 다이어트 효과도 탁월하다.

특히 중, 장년층에게 달리기 등 힘든 운동은 심장에 부담을 줄 수 있는데 반해 가벼운 유산소 운동을 일정시간 계속하게 되는 댄스스포츠는 고혈압, 당뇨병, 동맥경화 등 성인병을 예방하는 효과가 있다.

댄스스포츠에 첫 입문하는 이들이 봉착하는 어려움 가운데 하나가 어디에서 누구에게 배우느냐 하는 것이다. 무엇보다 건전하게 배울 수 있는 전문 아카데미를 선택하는 것이 중요한데, 정식 교육을 실시하는 학원, 혹은 문화센터, 관공서 등에서도 강좌를 열고 있으니 관심만 가진다면 주변에 춤을 배울 수 있는 기회는 항상 열려 있다는 것을 명심하자.



종류도 개성도 다양해

일반적으로 댄스스포츠는 라틴댄스와 모던댄스, 2가지로 크게 나뉜다. 라틴댄스 부문을 대표하는 느린 템포의 룸바는 환상적인 리듬과 동작으로 여성의 아름다움이 극대화된 춤으로 가슴과 허리를 펴는 동작이 많아 자세 교정과 척추 건강에 도움이 된다. 빠른 템포의 맘보를 영국에서 느린 곡조로 개량해 만든 차차치는 허리의 유연성과 근력을 키우는데 도움이 된다. 재즈 음악에 맞춰 추는 격렬한 춤인 자이브는 댄스스포츠 가운데 가장 인기 있는 종목. 이밖에도 강렬하고 독특한 율동으로 생동감 넘치는 삼바와 행진곡풍의 춤으로 상당히 강렬하고 선정적인 파소 도브레가 있다.

모던댄스의 대표종목인 왈츠는 파도치듯 떠오르고 내려간다는 의미를 가진 4분의 3박자 곡에 맞춰 추는 춤으로, 퇴행성 질환이 있는 노년층도 무리 없이 따라할 수 있다. 정열적이고 리드미컬한 탱고는 동작이 크고 화려하며 헤드 턴을 많이 사용한다. 이밖에 매우 경쾌하고 빠른 템포로 박력이 넘치는 퀵스텝, 느린 템포의 재즈 음악에 맞추어 추는 슬로 포스트룩이 있고, 19세기 초 비엔나에서 시작된 유럽 궁정 무도회 댄스인 비엔나 왈츠 등이 있다. ㉞

국내 댄스스포츠 동호회

라틴 속으로

cafe.daum.net/latindance

스윙 패밀리

cafe.naver.com/swingfamily

젊은 댄스스포츠 동호회 미디어상스

cafe.naver.com/mediance

직장인 댄스스포츠 동호회 아모르단뜨

cafe.naver.com/amordantz.cafe

댄스스포츠 사교댄스 동호회

cafe.daum.net/leeju9009