

이색 놀이기 Generation 음악놀이& 태권놀이

남녀노소 누구나 시간과 장소에 구애받지 않고 할 수 있는 간편한 운동 놀이기. 온몸을 골고루 튼튼하게 하면서 폐와 심장을 강화하는 건강한 운동 놀이기의 단점은 생각보다 지루하다는 것이다. 음악놀이와 태권놀이는 놀이기에 음악과 태권도라는 재미를 더해 새로운 이색 놀이기 시대를 열었다.

글 최기영 기자 **도움말** 대한놀이협회 사진 뉴스스

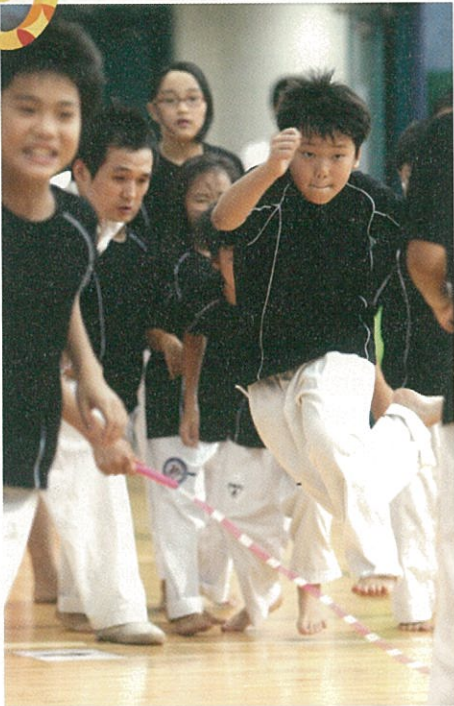


늦은 밤 앞마당을 탁, 탁 울리며 다이어트의 친구가 되어주었던 놀이기. 최근 친숙했던 놀이기의 새로운 면모가 주목받고 있다. 양발모아뛰기, 한발뛰기, 제자리구보뛰기, 엇걸었다풀어뛰기(X자뛰기)는 널리 알려진 동작이지만, 십자뛰기, 가위바위보뛰기, 넓적다리들어뛰기, 발두드리며뛰기 는 우리에게 생소하고 낯선 동작이다.

놀이기는 크게 개인뛰기와 복수뛰기(1개의 개인줄로 2인 이상이 함께 놀이기), 긴놀이기와 복합놀이기(긴줄 속에서 1인 이상의 사람이 1개 이상의 개인줄로 놀이기), 더블더치(긴줄 2개를 반회전의 차이를 두고 번갈아 돌리는 놀이기) 등으로 나누어지는데, 여기에 훌라후프 등 도구를 활용한 놀이까지 합치면 50가지를 훌쩍 넘는 동작들이 나온다. 아이러니하게도 놀이기의 경쟁력은 이 동작의 다양성이다. 다양한 도구와 동작을 결합하면 무궁무진한 놀이기 프로그램을 만들어낼 수 있기 때문이다.

놀이기의 '꽃' 음악놀이

1996년부터 우리나라에 보급되기 시작한 음악놀이는 신나는 음악에 맞춰 놀이기를 즐기는 것을 말한다. 제자리에서 줄을 넘는 단순한 동작이 아니라 여러 가지 손동작과 춤동작을 섞어 화려하게 움직이며 뛰기 때문에 보는 재미도 쏠쏠하다. 특히 되돌려뛰기는 몸을 중심으로 줄을 크게 돌리기만 하지 넘지 않는 음악놀이의 대표적인 동작으로 눈길을 끄는 볼거리를 선사한다. 음악놀이에 쓰이는 음악은 단순한 배경음악이 아니다. 음악의 리듬과 놀이기의 박자가 정확히 일치해야 하기 때문에 리듬이 명쾌하고 뚜렷한 곡이



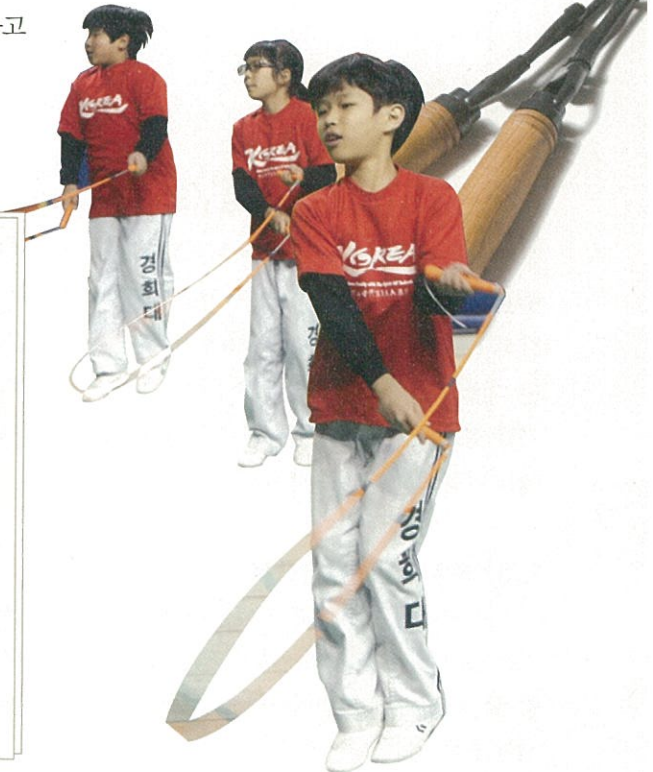
좋다. 일반적으로 행진곡이나 디스코 음악, 탱고 등 4박자 계열의 곡이 알맞는데 하는 사람의 수준과 연령에 맞춰서 선택해야 한다. 유아와 어린이의 경우 곡의 길이가 너무 긴 것은 좋지 않다.

운동량도 상당히 다이어트에 도움이 된다. 줄넘기를 통한 다이어트 효과는 1957년 미국 일리노이대학교 연구팀이 처음 밝혔는데, 당시 실험자들은 매일 '같은 시간'에 줄넘기를 실시했다. 4주가 지나자 대상자들의 체형이 눈에 띄게 변화되면서 지방이 줄고 근육은 늘어났다. 폐활량이 커지고 지구력이 좋아져 운동을 더욱 잘할 수 있었다. 몸의 탄성과 유연성이 좋아지자 대부분 처음 시작할 때보다 10cm 더 높이 뛸 수 있게 됐다.

신개념 생활체육 태권줄넘기

태권줄넘기는 태권도에 줄넘기를 접목했다는 점이 눈길을 끈다. 태권도는 우리나라의 고유 무술이자 세계적으로 널리 보급된 국제 스포츠로 무엇보다 건전한 정신과 강인한 신체의 단련을 우선으로 꼽는다. 줄넘기를 하면서 태권도의 기합, 호흡, 차기, 막기, 지르기 등의 강렬한 동작을 자유롭게 표현하다 보면 자신감이 길러지고 체력이 증진되는 효과를 볼 수 있다.

줄넘기를 하면서 격파까지 해내는 모습을 보면 퍼포먼스 공연으로도 손색이 없어 보인다. 대한태권줄넘기협회는 태권줄넘기를 적극적으로 보급하기 위해 태권줄넘기를 활용한 태권도 수련 프로그램을 지속적으로 개발하고 있다. 🌀



TIP

올바른 기본자세

- 1 먼저 어깨의 힘을 빼고 시선은 정면을 향한다.
- 2 양 팔꿈치는 겨드랑이에 붙이고 손잡이는 허리의 위치에 둔다.
- 3 리드미컬한 무릎의 탄력을 이용하여 손목으로 가볍게 돌린다.
- 4 자세는 몸을 앞으로 약간 기울여 조깅할 때의 자세를 취한다.
- 5 너무 높이 뛰지 말고 반드시 발의 앞부분으로 착지한다.
- 6 손잡이는 되도록 뒷부분을 가볍게 잡고 줄넘기의 윗부분을 엄지손가락으로 살짝 누르고 돌리면 줄의 회전력이 커져 훨씬 잘 돌아간다.

줄넘기 다이어트의 성공 법칙

'일정한 운동시간'을 정해 운동한다. 이왕 줄넘기를 시작했으면 40~60분 안팎으로 하는 게 좋다. 줄넘기는 전신 유산소운동이므로 시작 한 지 20분은 지나야 지방이 연소되기 시작한다.