



# 댄스 스포츠로 우리 직장에 활력(活力)을 !

대한민국에 건강한 춤바람이 불고 있다. 어린이, 남녀노소 할 것 없이 건강과 여가에 대한 관심은 댄스에 대한 인식마저 바꿔놓고 있다. 60, 70년대의 '싸우면서 일하자'는 시절에는 큰 사회악으로 여겨 지하로 숨어들었던 사교춤이 최근에는 세계 공용어인 '댄스 스포츠'로 구분되어 정식 생활체육으로 인정되면서 댄스스포츠 전용 무도장이 생길 정도로 댄스 스포츠가 보편화 되고 춤은 더 이상 음지에서 행하여지는 것이 아닌 당연한 레저스포츠로 자리잡아 가고 있다.

글 | 김성일 협회 중앙지부 위원진단팀장

## Shall we dance

### 댄스 스포츠란?

본래 의미의 사교춤이란 비교적 배우기 쉬운 휘겨로 연회장이나 무도장에서 남녀가 짝을 이루어 추는 볼룸댄스를 말한다. 그 볼룸댄스가 우리나라에 들어오면서 자연스럽게 지루박, 부르스 등을 사교춤이라고 부르고 왈츠, 탱고, 퀵스텝, 폭스트롯, 비에니스 왈츠 등 5개 종목의 **모던 댄스**와 룸바, 차차차, 삼바, 파소도블레, 자이브 등 5개 종목의 **라틴 댄스**를 댄스 스포츠라고 구별하여 사용하게 되었다.

정치, 사회적 민주화와 더불어 국민소득 증가로 경제적 삶이 윤택해지면서 사람들은 자신의 건강과 균형 잡힌

몸매에 많은 관심을 가지게 되었으며, 댄스 스포츠의 명칭은 춤에 대한 사회적 인식을 긍정적으로 변화시키는데 큰 역할을 하였다. 댄스 스포츠는 2002년 시드니올림픽 시범종목으로 채택되는 등 세계 어느 곳에서도 출수 있는 정형화된 춤이기 때문에 지구촌 시대에 살고 있는 현대인에게는 꼭 갖추어야 할 필수취미라 할 수 있다.

### 댄스 스포츠의 건강 효과

가. 심혈관계의 기능 촉진 및 다이어트에 좋다  
걷기가 건강에 좋다는 것은 많은 사람들이 상식적으로 알고 있지만 단순한 걷기는 금방 싫증을 느끼게 된다. 춤은 step,

즉 걷기가 기본이다. 우리가 4시간 등산을 해도 1만보 걷기가 힘들지만 자이브나 삼바 같은 라틴댄스는 2시간만 해도 1만보는 거뜰히 걸을 수 있어 혈압의 정상유지에 좋고 아울러 군살을 빼는 데도 아주 적합한 운동이다.

또한 혈중 콜레스테롤을 낮추고 당뇨환자에게는 혈당 조절에 탁월한 효과를 나타내며 골다공증 예방에도 매우 좋다. 특히 춤의 걷기(step)는 대퇴근의 수축운동이 이루어져 처진 엉덩이를 올려주고 아랫배를 들어가게 하여 여성들의 몸매 관리에 좋다. 여성들의 몸매 관리에 좋다.

**나. 정신적 스트레스 해소에 아주 좋다.**

도시생활을 하는 많은 사람들은 다양한 스트레스를 경험하며 특히 무한 경쟁시대에 살고 있는 우리 인간은 직장, 학교, 가정 등에서 많은 스트레스를 받는다. 스트레스를 즉시 해소해 주지 않으면 근육이 이완되어 질병에 노출되기 쉽다. 이러한 관점에서 춤은 여러가지 근육이 동원되는 운동이므로 스트레스 해소에 탁월한 효과를 나타내며 아드레날린을 분비시키고 근육의 신진대사를 도울 뿐만 아니라 중추신경부위의 에너지 대사 변화를 가져오므로써 현대인의 정신건강 증진에 중요한 역할을 한다.

**다. 치매 예방에도 좋다.**

'치매'란 대뇌의 장애로 인하여 지적인 기능이 없어지는 질환으로 흔히 노인층에서 많이 발생한다. 치매예방 방법으로는 대뇌피질을 활성화하는 운동을 하는 것이 매우 효과적인 것으로 알려져 있다. 이러한 관점에서 춤은 도형을 구사하며 움직임을 수반하는 운동이므로 대뇌피질을 활성화 시키는 매우 좋은 운동이다.

**댄스 스포츠를 배우려면**

**가. 레슨의 종류**

댄스스포츠 레슨은 크게 개인레슨과 단체레슨으로 나눌 수 있다. 개인레슨은 통상 20회(1시간 기준)에 약 100~180만원 정도로 매우 비싸고 주로 지도자 또는 경기에 참여할 사람들이 많이 받고 있다.

단체레슨은 시·군·구가 지원하는 생활체육단체나 문화센

터, 동호인 모임 같은 곳에서 많이 하고 있으며, 강료료는 주 1회(1시간 30분) 기준 3달(12회)에 약 12~20만원 정도이다. 직장인들과 같이 취미로 하는 경우에는 경비가 적게 들고 동호인들과 친숙해질 수 있는 단체강습을 권하고 싶다.

**나. 복장과 신발**

초보자의 경우는 남녀 공히 댄스화 정도만 갖추고 평상복 차림을 하면 무난하지만, 여성은 치마를 입어야 한다. 댄스화는 5~7만원에 구입할 수 있고 남성 연습바지는 10~15만원, 여성의 연습복 드레스는 10~20만원 정도이다.

**직장 댄스 스포츠의 활성화 방안**

최근 들어 직장단위로 직원들의 인화단결을 위해 댄스 스포츠 단체 레슨(강사초빙 등)을 운영하는 곳을 종종 볼 수 있다. 직장에서 댄스 스포츠를 활성화하자면 우선 직장 댄스 스포츠 동호인 모임을 만드는 것이 매우 경제적이고 효과적이다. 우리나라 사람들은 배타적 기질이 있어 친한 사람이 아니면 말을 잘 걸지 않고 쉽게 친해지지 않는다. 그러나 댄스 스포츠는 기본적으로 커플 댄스이므로 손을 잡고 또는 홀드를 하고 춤을 추어야 한다. 처음에는 좀 쑥스럽지만 금방 친숙해진다.

직장에서의 직원상호간 인화 단결에는 댄스 스포츠보다 더 좋은 운동은 없다. 직원들이 화목하면 일의 능률이 향상되어 생산성이 늘고, 직원들은 건강해서 좋으며, 국가는 건강보험료가 줄어서 좋다. 무엇보다 가장 좋은 것은 사고가 진취적이고 긍정적으로 바뀐다는 것이다.

자! Shall we dance?

우리 모두 춤을 배워서 건강하고 화목한 직장을 만듭시다! 🕺

