

# 리듬운동의 융복합 사례: 요가/필라테스 중심으로\*

정이루리\*\*  
국민대학교

## Examples of Combination with Rhythmic Exercises: with a Focus on Yoga and Pilates

Jeong, Irully  
Kookmin University

---

### Abstract

The purpose of this study was to introduce a variety of examples of being combined with rhythmic exercises which mainly focus on yoga and pilates and to provide suggestions how they are better applied to their fields. To combine these rhythmic exercises with other relevant industries, we need to realize what values and characteristics they have and to closely determine whether the other industries have a common vision with rhythmic exercises. Rhythmic exercise has a characteristic where many elements are integrated, thus application to their field will be upon current instructors and researchers in the field of rhythmic exercise.

Key words : Rhythmic Exercise, Yoga, Pilates, Combination, Integration

### I . 서론

1900년대 초부터 시작된 리듬운동은 실천교육을 중시한 자연주의 교육사상으로부터 지대한 영향을 받았다. 다시 말해 보고, 듣고, 느끼는 다양한 신체의 반응

을 리듬을 통해 표현하는 것이며, 이러한 표현 양식을 통해 신체와 정신을 조화롭게 하는 것이 리듬운동의 가장 중요한 목표라는 것이다(박경희, 2010).

따라서 리듬운동은 본질에서부터 신체와 정신에 포함되어 있는 다양한 요인들이 리듬운동이라는 하나의

---

\* 본 논문의 내용은 2016 한국리듬운동학회 춘계학술세미나에서 발표된 바 있으며 실제 현장 적용 사례를 소개하는 것으로써 분석적 논증이 아님을 미리 밝혀두고자 한다.

\*\* irjeong@kookmin.ac.kr

영역 속에 포함된 통합의 성격을 띠고 있음을 알 수 있다. 이러한 특징은 리듬운동의 가장 큰 장점인 동시에 리듬운동이 특정 분야로 규정하기 어려운 원인이 되기도 한다(황향희, 2011).

이러한 리듬운동의 정체성 확립을 위해 국내에서는 한국리듬운동학회를 중심으로 많은 활동 연구가 이루어지고 있다. 2011년 발표된 한 연구결과는 리듬운동의 개념 정립과 관련하여 흥미로운 시사점을 제시하고 있다. 즉 리듬운동을 신체표현 리듬운동과 신체인식 리듬운동으로 나누고 신체표현 리듬운동에는 무용, 댄스, 에어로빅스, 리듬체조 등을 포함하며, 신체인식 리듬운동에는 요가, 필라테스, 기공체조 등을 포함할 수 있다는 것이다(이현영, 2011).

이러한 분류기준에 맞춰 리듬운동의 연구경향성을 분석한 황향희(2011)는 신체표현 리듬운동의 연구가 신체인식 리듬운동에 비해 상대적으로 활발히 이루어지고 있다는 연구결과를 제시하고 있다. 이러한 신체인식 리듬운동에 대한 연구가 신체표현 리듬운동에 관한 연구에 비해 활발하지 못한 것은 국내에 도입된 시기 등이 영향을 미쳤을 수도 있지만 신체인식 리듬운동에 대한 이해와 현장 적용 가능성에 대한 관심이 부족한 것도 중요한 원인이 될 수 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 신체인식 리듬운동 중 현재 국내 피트니스 시장에서 가장 대표적인 리듬운동 중 하나인 요가와 필라테스를 중심으로 리듬운동의 융합 사례에 대해서 알아보고, 앞으로 리듬운동이 어떠한 산업과 융합되어 발전할 수 있을 것인지에 대한 청사진을 제시하고자 하는데 그 목적이 있다.

## II. 리듬운동 프로그램 융합사례

요가와 필라테스는 신체인식 리듬운동의 대표적인 프로그램으로 최근 젊은 여성들을 중심으로 빠르게 인기를 얻고 있다. 요가는 정신 건강적인 심성 수련인

동시에 신체적인 한계를 극복하는 신체활동으로 정의할 수 있다(박정희, 이현영, 홍준희, 2010). 이와 달리 필라테스는 호흡과 관련된 근육을 단련시켜 신체의 정렬을 도와주고 이를 통해 신체의 균형적인 발달을 도모하는 신체활동으로 정의할 수 있다(노수연, 김혜미, 오정하, 차유진, 구지현, 김고나 등, 2015).

하지만 요가와 필라테스는 정신수양 및 자세정렬을 주목적으로 하기 때문에 여타 피트니스 프로그램과 비교해 상대적으로 정적인 동작으로 구성되어 있어 보다 자극적이고 흥미로운 것을 추구하는 젊은 세대에게는 적합하지 않을 수 있다. 이러한 정적인 특성을 가지고 있는 요가/필라테스와 결합한 다양한 피트니스 프로그램이 많이 개발되고 있으며 크게 2가지의 유형으로 구성되어 있음을 알 수 있다.

첫째, 요가/필라테스의 신체활동량을 극대화시키기 위한 프로그램의 개발이다. 이를테면, 스피닝과 필라테스가 결합된 스피나테스(Spinlates), 필라테스와 복싱, 댄스를 결합한 필록싱(Piloxing), 필라테스의 유산소 동작을 강조한 카디오라테스(Cardiolates)가 이에 해당한다. 이러한 프로그램은 대부분 비만이 큰 사회적 문제인 미국에서 시작되었다. 미국 내 피트니스 시장에서 가장 중요한 것은 최소한의 시간으로 최대 칼로리를 소비하고자 하는 것으로, 전통적인 요가와 필라테스에서 강조하고 있는 신체의 올바른 정렬 또는 자세와는 차이가 있다. 우리나라에서는 의자가 아닌 바닥에 앉는 생활습관 때문에 많은 사람들이 자세교정에 대한 관심이 높아 미국에서의 경향이 한국에서도 이어질 수 있을지는 보다 많은 고민이 필요할 듯 보인다.

둘째, 요가와 필라테스의 결합이다. 국내에서는 필라테스 이전에 요가가 큰 선풍적 인기를 끌었으며 현재는 요가 보다는 필라테스가 더 많은 인기를 얻고 있다. 하지만 요가와 필라테스의 장점을 결합한 요가라테스(Yogalates), 피요(Piyo), 필로가(Piloga) 등의 프로그램과 같이 요가와 필라테스를 분리해서 지도할 것이 아니라 두 영역의 장점을 취해 이를 결합한 새

로운 프로그램을 개발하고자 하는 노력도 필요할 것으로 보인다.

이처럼 기존 요가/필라테스 프로그램에서 부족함을 느낀 근력 및 유산소 운동과 결합된 프로그램이 주류를 이루었으며, 요가/필라테스를 분리하기 보다는 정신수양과 자세교정의 목적을 동시에 이룰 수 있도록 새로운 프로그램의 도입이 필요한 시기라고 생각한다. 또한 같은 동작이라도 수중활동, 자연 등 다양한 환경에서 리듬운동의 효과를 높이는 것도 매우 필요하리라 생각한다.

### Ⅲ. 관련 산업과의 융합사례

리듬운동이 관련 산업과 융합되기 위해서는 융합하고자 하는 분야의 목적과 리듬운동의 목적이 일치해야 할 필요가 있다. 즉 두 분야가 같은 곳을 바라보고 있어야 한다는 명제가 성공의 전제조건인 셈이다. 이러한 측면에서 리듬운동이 가지고 있는 여러 가지 특징 중 ‘심신치유’와 ‘미용’, 그리고 ‘다양한 대상자’의 측면에서 그 해답을 찾을 수 있을 것으로 기대한다.

첫째, 리듬운동의 심신치유의 개념이다. 요가/필라테스는 신체활동을 통한 정신수양이 가장 큰 목적이므로 현대인이 필요로 하는 힐링 또는 웰빙의 개념과 결합하여 프로그램이 개발될 필요가 있다. 예를 들면 한림성심대학교에서 운영하는 ‘숲치유 필라테스 프로그램’이 그 예이다. 강원도에 위치한 대학교의 지역 특성 상 주변에 산이 많고 많은 사람들이 강원도에 휴양을 즐기러 온다는 점에 착안하여 필라테스, 산림치유, 기공명상 등 다양한 프로그램을 개발하고 있다.

둘째, 뷰티산업 및 웰니스 산업과의 융합이다. 최근 중국, 일본을 포함하여 아시아 전역에서 관광목적으로 한국을 방문하고 있으며 이러한 방문객의 수는 점차 증가하고 있는 상황이다. 드라마, 음악을 중심으로 한 인류 열풍은 이러한 관광산업의 발전에 큰 공헌을 하

고 있으며 이들은 한국에 방문해서 좋아하는 스타의 모습을 보는 것 이외에 한국의 다양한 문화를 자연스럽게 경험해보길 원하고 있다. 이 중 뷰티산업은 한국을 대표하는 산업이라고 할 수 있는데 드라마를 중심으로 널리 알려진 패션, 메이크업, 스파 등 미용과 관련한 관심이 매우 높기 때문에 자연스럽게 이와 관련된 요가와 필라테스에 대한 관심도 매우 높아질 것으로 기대된다. 또한 의료관광에 대한 수요도 높아지고 있는 만큼 필라테스를 통해 자세를 교정하고 신체의 올바른 정렬을 하고자 하는 관심은 지속적으로 커질 것으로 기대된다.

셋째, 리듬운동은 그 목적에 따라 다양한 대상자를 위해 프로그램이 적절히 변형이 가능하다. 우선 요가/필라테스는 현재 젊은 여성들을 중심으로 유행하고 있지만 사실 요가, 필라테스가 필요한 사람들은 매우 다양하다. 2010년 건강보험 심사평가원의 자료에 따르면 척추측만증 환자 진료인원 중 10대의 비율이 가장 높은 것만 봐도 컴퓨터 사용, 장시간 공부 등으로 10대의 척추 건강은 매우 좋지 않은 것을 알 수 있다. 이러한 10대 등을 대상으로 요가와 필라테스의 신체 정렬에 대한 효과를 강조하는 것은 매우 필요할 것으로 생각된다. 특히 한국에서는 여학생들의 체육활동 참가비율이 남학생들에 비해 매우 낮은 편이어서 요가, 필라테스 등의 프로그램이 정규 체육수업으로 도입된다면 여학생들의 신체활동 참여 비율도 크게 향상시킬 수 있을 것으로 생각한다.

이처럼 리듬운동은 힐링을 주제로 한 산림치유, 뷰티, 웰니스 산업과의 융합이 가능할 뿐만 아니라 아동, 노인, 장애인 등 대상자의 필요에 따라 그 영역을 넓힐 수 있는 유연성이 높은 영역임을 명심해야 한다. 하지만 제일 중요한 것은 융합하고자 하는 분야와 리듬운동이 같은 목적을 가지고 같은 비전을 공유해야 한다는 점이다. 이를 위해서는 과연 리듬운동이 어떠한 장단점을 가지고 있고 어떤 특성을 부각해야 성공 가능성을 높일 수 있을 것인지 끊임없이 고민해봐야

할 것이다. 또한 외국에서 개발된 프로그램을 그대로 국내에 적용시키는 것 보다는 한국 사람들이 원하고 필요하는 것을 반영한 한국식의 필라테스 프로그램을 개발할 필요가 있다는 점이다. 이를 통해 동아시아 지역에 진출할 때 단순히 한국은 서양 리듬운동의 전파자가 아닌 창조자로서의 생명력을 가질 수 있을 것으로 확신한다.

## IV. IT 산업과의 융합사례

최근 디지털 헬스케어에 대한 관심이 많아지면서 자연스럽게 IT와 스포츠의 융합에 대한 관심도 매우 높아졌다. 스마트밴드 또는 앱을 통한 신체활동에 대한 피드백을 제공하는 것은 이미 많이 다루어졌으므로 본 발표에서는 2가지 유형의 사례를 소개하고자 한다.

첫째, 웨어러블 의류의 개발이다. 흔히 웨어러블이라고 하면 스마트밴드를 생각하기 쉽지만 지금 소개하고자 하는 것은 손목시계 수준을 넘어 전류가 통한 직물을 사용하여 실제 필라테스 의류를 제작하고 이와 연동된 앱을 같이 제공하여 옷을 입는 순간 자신의 동작이 연결된 앱에 모니터링이 되고 이를 통해 전문가의 피드백을 받을 수 있는 획기적인 아이템이라고 할 수 있다. Electricfoxy라는 브랜드로 출시된 이 옷은 내장된 센서를 통해 정확한 자세가 평가가 가능하며, 잘못된 동작을 취했을 경우 햅틱 센서를 통해 올바른 동작을 제시해 줄 수 있을 뿐만 아니라 연동된 앱을 통해 운동수행 평가 및 목표설정에도 도움을 준다. 또한 정확성 뿐만 아니라 표현성에 대한 요소도 측정할 수 있어 다양한 종목의 동작의 정확성 및 심미성을 동시에 측정 가능하다. 또한 전문가 또는 동호회를 통해 지속적인 동기부여를 가능토록 하는 등 획기적인 기능이 포함되어 있다.

둘째, IT를 활용한 스마트 요가매트의 개발이다. 요

가나 필라테스 모두 가장 중요한 것은 혼자서 동작을 수행할 때 과연 본인이 수행하고 있는 자세가 얼마나 정확한지 피드백을 받는 것이 매우 중요하다. 이러한 측면에서 요가매트는 터치패드를 내장하여 실제 어디를 짚어야 하는지를 알려줄 뿐만 아니라 연동된 어플리케이션과 함께 입력된 압력분포에 대한 평가를 내려주는 기능을 탑재하고 있다. 또한 기존의 요가매트는 쉽게 모양이 변형되는 단점이 있었으나 스마트매트는 사용 후에도 일반 가정용 매트로 활용할 수 있을만큼 디자인에도 많은 신경을 쓰고 있다.

이러한 두 가지 사례에서처럼 현대인들은 최신의 장비를 통해 자신의 신체정보를 얻고자 하는 욕구가 매우 강하며 앞으로 IT기기를 활용한 장비들은 이러한 점에 초점을 맞출 필요가 있다. 하지만 디지털 헬스케어는 수요자의 필요성에 따라 성패가 좌우되기 때문에 매우 세분화되어 있는 분야 이므로 개발된 제품의 수요조사가 면밀히 이루어져야 할 필요가 있을 것으로 생각한다.

## V. 결론

본 연구에서는 리듬운동 중 요가/필라테스를 중심으로 다양한 융복합 사례에 대해서 소개하고 추후 리듬운동이 현장에서 더 많이 적용될 수 있는 방안에 대해서 제시하였다. 서론에서 제시한 리듬운동이 신체 표현 리듬운동인지 신체인식 리듬운동인지 나누기 이전에 리듬운동이 다양한 분야와 융복합되기 위해서는 무엇보다 리듬운동이 어떠한 가치 또는 특성이 있는지 명확하게 파악할 필요가 있으며 그 분야와의 비전을 공유할 수 있는지 면밀히 분석해야 할 것이다. 리듬운동은 태생적으로 매우 다양한 요소를 가지고 있는 통합적 성격을 띠고 있으므로 이에 대한 다양한 현장 적용은 이제 우리의 몫임을 명심해야 한다.

## 참고문헌

- 노수연, 김혜미, 오정하, 차유진, 구지현, 김고나 등  
(2015). 필라테스 바이블. 서울: 대한미디어.
- 박정희(2010). 리듬운동학의 현황 및 발전방안. 한국  
리듬운동학회지, 3(1), 21-28.
- 박정희, 이현영, 홍준희(2010). 규칙적인 하타요가 수  
련에 따른 신체적 자기개념의 변화. 한국리듬  
운동학회지, 3(2), 21-32.
- 이현영(2011). 운동심리학에 근거한 리듬운동의 학  
문적, 실천적 발전방안. 한국리듬운동학회지,  
4(2), 31-39.
- 황향희(2011). 국내 리듬운동학의 연구경향 분석. 한  
국리듬운동학회지, 4(2), 79-88.

논문투고일 : 2016. 4. 30.

심사일 : 2016. 6. 20.

심사완료일 : 2016. 6. 28.