한국리듬운동학회지, 2016. 12, 제9권 제2호, pp. 29-36
Journal of Korean Society for Rhythmic Exercises
2016. 12, Vol.9. No.2, pp. 29-36

한국 줌바 발전에 관한 소고(小考)*

이하나**
강원대학교

A Study on Development of Zumba in Korea

YI HANA
Kangwon National University

Abstract

The Zumba, one of rhythmic exercises drawing attention in recent, has been popularized regardless of age or gender. It was found that the Zumba allows the participants to experience a leisure as a social integration concept, a sensing for making social contribution as a member of society, as well as to be fun, happy and healthy. The leisures constituting change in leisure trend of modern people include individualized, digitalized, nature-friendly and other ones. People, in recent, seek socially valued leisure activities, making them to experience satisfaction and happiness from helping someone, as shown in the term Volunteerism. The Social Integration Leisure include sports, cultural art and other talent donations, and the Zumba as a rhythmic exercise is playing the role of 'A Leisure as a Social Integration Concept'. It is suggested that, in order for the rhythmic exercise to develop, the community spirit promoting a motto that 'I can help someone' should be cultivated regardless of race, social standing and wealth and it is expected that the Zumba plays a role in the social integration.

Key words : Zumba, Zumba Fitness, Social Integration Leisure

Ⅰ. 들어가며

유행에 민감한 국가인 대한민국은 근래 유행병처럼 모든 분야에서 '융복합'이 키워드이다.

교육부가 대학을 대상으로 재정지원사업을 수행하면서 '지식 융합' 또는 '학문간 융·복합'을 강조한 탓이다(박재욱, 2014. 11.17일자)

스포츠에서도 융복합이 대세이다. 스포츠와 연관된

* 이 논문의 내용은 2016 한국리듬운동학회 추계학술세미나에서 발표된 바 있으며 단편적 고찰로써 분석적 논증이 아님을 미리 밝혀두고자 한다.

** hana0611@naver.com

융복합은 다양하게 이루어지고 있다.

그렇다면 융복합의 정의는 무엇일까? 사전을 찾아도 없다. 위키 백과사전에 융합과학이 정의되어 있다. 융합과학이란 과학, 기술 및 인문사회과학 등의 세분화된 학문들의 결합, 통합 및 응용을 통하여 만들어진 새로운 과학 분야를 말한다고 정의 되어 있다. 융합과학은 융합과학기술, 학제간 과학, 통섭으로 나뉜다.

융합과학기술은 하나의 목표를 이루기 위해 각각의 분야의 기술이 합쳐져 연구하는 것으로 연구 후에도 각각의 학문분야 본연의 고유한 성격을 잃지 않는다.

학제간 과학은 각각의 분야 전문가들이 함께 팀을 이루어 단일학문의 범위를 벗어나는 주제에 대한 통합적인 연구를 의미한다.

마지막으로 통섭은 자연과학, 인문학, 사회과학을 연결하는 통합학문이론이다.

복합은 둘 이상을 하나로 합쳐 놓은 것(네이버사전, 2016. 11. 24 접속)을 의미한다.

그렇다면 융복합이란 융합과학의 학제간 과학과 통섭이 함께 공존하여 하나의 새로운 것을 만들어내는 것이라 정의할 수 있다.

최근 스포츠에도 융복합이라는 단어가 다양하게 등장하고 있다. 스포츠에 영향을 주는 환경패러다임에는 기술적 환경의 변화, 정치적 환경의 변화, 사회적 환경의 변화 등이 있다. 다변화하는 현 시대에서 리듬운동 분야에서도 다양하게 융복합이 이루어지고 있다. 예를 들면, IT의 발전으로 SNS와 App, 닌텐도 Wii등에 의존하여 개인 리듬운동 활동을 즐기는 사람이 증가하고 있다는 것이다.

발표자는 리듬운동 중 최근 유행하고 있는 줌바 참여자들을 통해 새로운 개념의 여가활동을 경험하는 것을 곁에서 느끼고, 학문과 학문의 융합이라는 측면에서 리듬운동학과 여가사회학의 융복합적 활성화를 제기(提起)하고자 한다.

최근 주목받고 있는 리듬운동 종목 중 하나인 줌바는 남녀노소에게 모두 인기몰이를 하고 있다. 줌바 참여자들은 단체 활동을 하며 즐겁고, 행복하며, 건강해질 수 있다는 것 외에 나도 사회의 일원으로 이 사회에 공헌할 수 있다는 사회통합적 개념으로의 여가를 경험하는 것을 볼 수 있다.

따라서 이 글은 줌바를 통한 사회통합적 개념으로의 여가의 가치를 재조명하고 이를 통해 리듬운동학의 근본적 가치를 찾아야 한다는 제안을 하고자 구성하였다.

Ⅱ. 줌바의 기원 및 발달

최근 우리나라에서 새롭게 떠오르고 있는 리듬운동 중 하나인 줌바는 콜롬비아 출신 에어로빅 지도자 겸 안무가로 활동했던 Alberto Beto Pelez(이하 베토)에 의해 처음 시작되었다. 1990년대 콜롬비아 남부에 위치한 칼리에서 그룹운동을 가르쳤던 베토는 자신의 수업에 도착하자마자 수업에 사용할 음악을 집에 두고 왔다는 것을 깨닫게 된다. 즉석에서 가방에 있던 자신이 좋아하는 라틴음악 테이프를 재생시켜 수업을 진행한 것이 줌바의 기원이다(Beto, P., & Maggie G.,2010). 베토의 즉흥적인 줌바 수업은 시작한 지 몇 달 만에 큰 인기를 얻게 되었고, 유명해지자 세계적인 가수 샤키라(Shakira)는 베토를 자신의 안무가로 고용했다. 2000년 베토는 아메리칸 드림을 꿈꾸며 미국으로 진출하기로 결정했고 플로리다 주에 위치한 마이애미로 갔으나 그곳에서의 반응은 좋지 않았다. 2001년 Alberto Perlman과 Alberto Aghion 두 사업가가 베토의 혁신적인 스타일에 관심을 가졌고 이 세 사람은 베토의 피트니스 철학에 바탕을 둔 국제 회사 ZUMBA® Fitness, LLC를 창업했다. 라틴음악, 세계 여러 나라의 댄스 리듬과 피트니스에 대한 베토의 열정으로 줌바 프로그램이 탄생한 것이다. 이미 그룹운동에 익숙한 참여자들뿐만 아니라 일반 대중들에게도 다가가기 위해서는 그룹 운동 수업이 재미있으면서도 파티처럼 '아무

생각 없이'즐길 수 있어야 한다는 것이 베토의 생각이었고 그 결과 미국에서는 백만이 즐기는 대중화 된 리듬운동이 되었고, 2016년 185개국에서 1천 400만 명 이상이 참여(http://www.zumba.com 참고)하고 있을 정도로 인기를 얻고 있다.

Ⅲ. 줌바의 국내 현황

1. 줌바의 국내 도입

우리나라에 줌바가 처음 공식적으로 도입된 시기는 불과 4년 전인 2012년이다. 이전까지는 주한미군부대 내 외국인들을 대상으로 줌바지도자 양성과정과 줌바 수업이 진행되어 왔지만 한국인들은 그곳에서 진행되었던 줌바지도자 양성과정에 참여할 수 없었다(이하나,2015). 우리나라와 가까운 외국에서 진행되는 줌바 지도자 양성과정에 참여하여 자격을 취득하거나, 미국에 가서 줌바지도자 양성과정에 참여하는 방법뿐이었다.

지금의 줌바 지도자들이 있기까지는 한국 줌바 마케팅 에이전트 역할을 하고 있는 줌바 피트니스 코리아 대표 Soon Nam Hopkins의 공이 컸다. Soon Nam Hopkins의 지속적인 노력 끝에 2012년 8월 우리나라에서 처음으로 공식적인 줌바지도자 양성과정(Basic Step Level Ⅰ)이 실시되었고, 그동안 각종 '협회'라는 시스템에 익숙해 있던 줌바지도자들은 미국 줌바 오피스의 시스템에 관한 모든 것이 낯설고 혼란을 겪었으나 차츰 이해하고 적응하기 시작하였으며 2012년 12월 당시 국내에 줌바지도자로 등록된 인원은 100명 남짓이었다. 2013년 2월 IFIT 피트니스 컨벤션(IFIT피트니스가 주최, 한국휘트니스 협회 주관, 공동 개최)에서 줌바 부스를 설치하고 미국 줌바 오피스에서 파견된 줌바 교육 전문가(ZES : Zumba Education Specialist) David Velez와 우리나라 줌바지도자들이 시연을 하고 무료수업을 하여 줌바 홍보에 적극적으로 나서게 되었다. 그 후, 지속적인 줌바지도자 양성과정이 실시되었고 신문, 잡지, TV프로그램 등 각종 언론매체에 줌바가 소개되면서 더욱더 큰 홍보 효과를 얻게 되었다. 줌바지도자 양성과정은 모두 영어로 진행이 되었는데 영어에 대하여 부담을 가지고 있는 사람들을 위하여 줌바 피트니스 코리아 대표 Soon Nam Hopkins가 직접 동시통역을 해왔다. 2014년 1월부터 그동안 줌바지도자 수가 부족해 우리나라에 제공되지 않았던 새로운 줌바 프로그램 지도자 양성과정이 실시되기 시작하였으며, 한국어가 지원되지 않았던 줌바 웹사이트에서 2014년 9월부터 한국어가 지원되기 시작되었다. 지속적인 홍보와 지도자 양성과정 실시 결과 2014년 10월 우리나라에 등록된 줌바지도자는 700여 명으로 집계되었다.

2. 줌바의 국내 발전현황

줌바에서는 지도자를 양성하는 교육 전문가를 제스(ZES: Zumba Education Specialist)라고 부르며 미국 줌바 오피스에 의해 여러 단계의 시험을 거쳐 선발된다. 2015년 2월 우리나라에 한국인 최초 줌바 교육 전문가(ZES: Zumba Education Specialist)로 김나영 지도자가 선발되었고, 2015년 5월 한국인 줌바 교육 전문가인 김나영에 의해 국내 최초로 줌바지도자 양성과정이 한국어로 진행되었으며 2016년 11월까지 총 100회가 넘는 줌바지도자 양성과정이 실시되고 있다. 2016년 10월에는 또 한명의 줌바 교육 전문가(ZES: Zumba Education Specialist)로 문선영 지도자가 선발되어 향후 줌바지도자 양성과정을 진행할 준비를 하고 있다. 국내 줌바지도자 양성과정은 2012년 8월부터 2016년 11월까지 총 104회 실시되었고 약 3000여명의 지도자를 배출하고 있어 2014년 10월 700여명으로 집계되었던 수와 비교하면 국내 지도자의 수는 지속적으로 늘어날 것으로 보인다.

국내에서 줌바가 활성화 될 수 있었던 것은 줌바지도자를 위한 네트워크 시스템(Zumba Instructor Network System)이 체계적으로 마련되어있기 때문이다. 우리나라에서 워크숍 1회 참석 비용과 비슷한 금액인 미화 35달러를 매달 줌바 오피스에 지불하면 줌바지도자 자격을 유지함과 동시에 매달 줌바 수업을 진행할 수 있도록 안무영상과 음악을 제공받게 되어 수업을 준비하는 과정에서 발생되는 스트레스를 대폭 줄일 수 있게 되었고 지도자들의 만족도 또한 상당히 높다(이하나,2015). 뿐만 아니라 줌바에서는 멘토링(mentoring) 시스템을 도입하여 각 지역에서 줌바지도자간의 멘토와 멘티를 연결해주어 새내기 지도자가 자신에게 부족한 점을 선배지도자를 통하여 실력을 향상시킬 수 있도록 길을 마련해주었고 국내에서 이러한 활동이 활발하게 이루어지고 있다. 멘토링 시스템은 줌바지도자로 하여금 소속감과 성취감을 느끼게 해주며 지속적으로 상호간의 발전을 도모할 수 있도록 해주어 단기간에 줌바가 국내에서 활성화 되는 것에 많은 기여를 하였다. 국내 줌바지도자들의 활동은 이에 그치지 않고 전국 각지를 다니며 줌바를 알리고 있다. 특히 2016년 9월에는 원주에서 해마다 개최되는 '댄싱카니발'대회에 줌바피트니스코리아 국내 줌바지도자들이 초청되어 특별공연을 실시하였고 현장을 찾은 3만여 명의 관객들과 함께 줌바를 실시하였다. 이처럼 줌바지도자들의 활동은 단순히 수업현장에서 그치지 않고 있으며, 전국각지에서 다양하게 이루어지는 '줌바 페스티벌'역시 주목할 필요가 있다. 줌바는 경쟁을 하거나 순위와 점수를 매기는 '대회'라는 것이 없으며 모든 사람들이 함께 즐길 수 있는 '줌바 페스티벌'을 즐긴다. 줌바지도자들이 자발적으로 참여하는 이벤트이지만 그 목적은 줌바를 알리는 것과 동시에 참여자들의 참가비용 일부 또는 전체를 기부하는 활동을 지속적으로 실시하고 있는 것이다. 이러한 활동은 줌바를 몰랐던 사람도 줌바에 관심을 갖게 만들었으며 그에 따라 국내 줌바에 참여하는 동호인 수가 지속적으로 늘어날 수 있었다.

Ⅳ. 줌바의 종류 및 운동효과

1. 줌바의 종류

1) Zumba

줌바의 가장 기본적인 수업으로 베이직1 그리고 베이직2에 해당하는 열 가지 리듬을 중점으로 수업이 진행된다.

2) Zumba Gold

활동적인 중년-노년을 위한 수업이며 신체상의 문제로 고강도 운동을 실시하기 어려운 참여자에게 적합하다.

3) Zumba Toning

줌바의 기본 움직임에서 토닝 스틱을 이용하여 근력운동을 더 강조해서 실시하는 수업이며 줌바 음악과 안무가 함께하여 근력운동을 즐겁게 실시할 수 있다.

4) Aqua Zumba

물속에서의 파티라고도 하며, 중력의 영향을 덜 받는 물속환경을 이용한 고강도 점프동작 등이 포함된 수중 줌바를 즐길 수 있다.

5) Zumba Kids & Kids Jr.

4세부터 12세까지의 어린이를 대상으로 만들어진 줌바 수업으로 어린이의 눈높이에 맞는 안무로 성장기 아이들의 건강도 챙기고 즐거움도 챙기는 일석이조의 수업이다.

6) Zumba Gold Toning

노화로 인해 근육량이 줄어드는 중년-노년 참여자의 근력운동을 위해 줌바 골드와 토닝을 융합한 수업이며 신체상의 문제로 고강도 운동을 실시하기 어려

운 참여자에게 적합하다.

7) Zumba Sentao

코어를 더욱더 강화하고싶은 참여자를 위한 프로그램으로 의자를 이용하여 근육을 강화하는 독특한 방식의 프로그램이다.

8) Zumba Step

줌바를 하면서 스텝에어로빅을 통해 탄력적인 하체를 만들고 싶은 참여자를 위한 프로그램이다.

9) STRONG BY ZUMBA

고강도 인터벌 트레이닝(HIIT) 운동을 원하는 참여자를 위한 프로그램으로 음악이 몸 전체에 운동효과를 주는 단계로 강도가 높아지도록 구성되어있다.

2. 줌바의 운동효과

줌바는 동작을 수행하는 내내 몸의 중심부분(복부와 등)인 코어(Core)를 움직여야하는 동작을 많이 사용한다. 따라서 더 강한 코어(Core)를 가질 수 있다. 또한 유산소운동 및 근력강화를 위한 간헐적 트레이닝 방법을 사용하며 고강도 활동을 융합하기 때문에 칼로리 소비가 높다. 그러나 운동효과는 참여자의 운동수준, 안무에 대한 익숙함, 강도, 빈도 등에 따라 개인차가 발생한다. 줌바가 다른 리듬운동과 차별화를 두는 것은 새로운 안무 동작을 따로 설명하지 않으며 수업이 진행되는 동안 점진적으로 진행하여 참여자로 하여금 쉽게 따라올 수 있게 해주고 있어 쉽고 즐거운 댄스파티를 떠올릴 수 있도록 해주는 것이다. 그리고 다른 운동 프로그램과 마찬가지로 꾸준함과 합리적으로 균형 잡힌 영양이 체중 감소 가능성을 높여주며 참여자로 하여금 긍정적인 감정을 강화시킬 수 있도록 도움을 준다. 즉, 줌바는 상체, 하체, 코어, 심장 및 마음을 포함한 몸의 모든 부분을 변화시킬 수 있다. 마지막으로 줌바는 대부분의 참여자들이 너무 신나서 운동을 하고 있다는 생각을 잊게 된다고 말한다.

1) 줌바의 생리학적 효과

첫째, 심폐/유산소 - 유산소 운동은 일반적으로 개인의 예상 최대심박수의 60~85%에 달하는 운동을 의미한다. 유산소 운동은 필요한 동작을 위해 근육에 에너지를 공급하므로 참여자는 무산소 운동보다 오래 운동할 수 있다. 많은 유산소 운동은 심혈관 강도 면에서 종 모양 곡선을 따른다. 인터벌 트레이닝은 심폐/유산소 트레이닝의 한 종류이다. 둘째, 근육 운동 - 근력, 유연성 및 근지구력 포함. 근력은 최대의 한 번의 수축으로 최대한 발휘할 수 있는 힘을 말하며, 근지구력은 근육 수축을 지속적인 기간에 걸쳐서 반복할 수 있는 능력을 말한다. 근력은 일반적으로 무산소 운동으로 참여자는 예상 최대심박수의 85% 이상으로 운동한다. 무산소 운동은 근육에 대한 주요연료로 산소를 사용하지 않기 때문에 지치거나, 실패 지점에 도달하거나, 젖산이 많이 생성되기 전 짧은 시간 동안만 할 수 있다.

셋째, 줌바는 스트레칭, 필라테스 등과 같이 근육 유연성과 관절 움직임을 향상시키는 동작을 포함하고 있으며 유연성은 근육의 탄력과 관절의 가동범위를 증가시킨다.

줌바 참여자는 심폐 기능을 증대하는 댄스와 저항운동을 통합함으로써 유산소와 무산소 운동의 지방연소 및 근육 토닝 효과를 동시에 얻을 수 있다. 줌바는 기존의 종 모양의 곡선을 따르는 방식이 아닌 다양한 강도의 리듬 및 음악을 사용하며 다양한 강도의 운동과 회복 조절을 가능하게 한다. 따라서 줌바 수업의 그래프는 전체에 걸쳐 인터벌 트레이닝의 개념과 유사한 여러 피크를 나타낼 것이다. 즉, 줌바는 전통적인 종 모양 곡선을 따르거나 인터벌 트레이닝 가이드라인을 정확히 지키지 않는 대신 유산소 운동방법

과 인터벌 트레이닝을 결합한 간헐적 트레이닝 방법을 적용하여 수업을 진행한다.

2) 줌바의 심리학적 효과

첫째, 줌바는 높은 에너지와 동기를 부여하는 음악을 독특한 동작과 혼합하여 이루어지기 때문에 참여자가 스트레스를 날려버릴 수 있다. 둘째, 줌바는 '운동은 쉽고 재미있으며 효과적이어야 한다'는 원칙에 바탕을 두고 있기 때문에 참여자는 줌바를 꾸준히 실천하면 장기적인 목표를 달성하게 된다. 셋째, 줌바는 피트니스를 재미있고 신나는 활동으로 만들어 고정관념을 없애준다. 참여자로 하여금 '해야 하는' 운동이 아니라 '하고 싶어하는' 운동이다. 줌바 참여자는 운동하러 '가야 하는 데'라고 말하지 않고 운동하러 '정말 가고 싶다'고 말한다. 넷째, 참여자는 수업에서 신나는 시간을 가지면서 자연스럽게 동작의 강도를 높이게 된다. 참여자는 음악에 취해 일반적으로 운동을 할 때보다 더욱 강도를 높여 동작을 실시하게 된다. 마지막으로 줌바는 몸에 좋을 뿐만 아니라 마음에도 좋다. 즉, '기분 좋게' 만드는 운동이다. 참여자의 자존감, 자신감 그리고 자아를 향상하는 데 도움을 준다.

오랫동안 운동이 인체에 미치는 영향에 대한 수많은 연구가 이루어졌다. 물리적인 면뿐만 아니라 운동이 정신과 감정에 미치는 영향에 대해서도 많은 연구가 진행되었다. 많은 참여자가 신체적 목표를 달성하고자 피트니스 프로그램을 시작하는데, 목표 달성을 가능하게 하는 주요 요소 중 하나는 바로 감정적 연계의 생성이다.

3. 줌바의 리듬

줌바에서 사용되는 리듬의 종류는 매우 다양하다. 그중에서도 가장 기본이 되고 있는 네 가지 리듬을 소개하고자한다.

첫째, 메렝게(Merengue)는 일반적으로 도미니카 공화국에서 시작됐다고 알려져 있고 많은 라틴 아메리카 국가들이 여기에 변형된 스타일의 리듬을 사용하고 있다. 분당 약 120~160비트의 빠른 리듬으로 각 비트가 똑같이 강력한 악센트를 가지고 있으며, 주로 사용되는 악기는 탐보라, 콩고 드럼, 맘보 트럼펫 그리고 기로이다.

둘째, 살사(Salsa)는 쿠바, 푸에르토리코, 아프리카의 영향을 많이 받은 여러 문화가 혼합된 음악이며 우리나라에서도 많이 알려져 있는 명칭이다. 주로 사용되는 악기는 팀발레스, 콩가, 클라베스, 트럼펫, 그리고 트롬본이다. 살사는 매우 독특한 비트를 지니고 있으며 다른 종류의 리듬과 융합하여 사용되기도 한다.

셋째, 쿰비아(Cumbia)는 콜롬비아와 남미의 리듬으로 알려졌지만, 아프리카와 유럽의 영향을 받기도 했다. 주로 타악기가 사용되며 기로, 아코디언 및 탐보라 등도 사용한다. 마지막으로 레게톤(Reggaeton)은 자메이카의 영향을 받았으며 푸에르토리코와 파나마에서 유명해졌다. 음악은 베이스 드럼 비트가 강하다. 주로 사용되는 악기는 레게 스타일 드럼이다.

이 밖에도 소카, 밸리, 삼바, 탱고, 플라멩코, 케브라디타 등 세계 춤과 음악을 사용한다. 줌바의 기원은 라틴 문화의 풍부한 리듬에서 찾을 수 있지만 줌바가 전 세계에 보급됨에 따라 최근에는 라틴 음악과 세계적인 리듬을 포함하게 되었다. 줌바가 세계의 음악을 계속해서 도입함에 따라 이러한 리듬을 융합하는데 초점을 맞춘 퓨전 음악의 창조 시도 또한 이뤄지고 있으며 K-POP, J-POP 등의 아시아지역의 음악 또한 관심을 받고 있다. 줌바에서 말하는 세계 음악은 노래 가사의 언어를 이해하는 것이 아니라 듣고 느끼는 리듬을 의미하는 것이라는 것에 유념해야한다.

Ⅴ. 사회통합적 개념으로의 여가

현대인들의 여가트렌드 변화를 보면 개인형 여가, 디지털 여가, 자연친화 여가 등의 변화가 진행되어왔다. 최근에는 Volunteerism 이라는 말이 있듯 사람들은 누군가를 돕는 행위를 하는 것으로 스스로 만족을 느끼고 행복을 느낄 수 있는 사회적으로 가치 있는 여가활동을 추구하고 있다.

미국 줌바 오피스에서는 해마다 유방암 퇴치 및 연구기금 마련 캠페인인 '파티 인 핑크(Party in pink)'를 실시하고 있는데 이는 각국의 줌바지도자 및 참여자들의 자발적 참여를 통하여 재능기부와 모금운동이 동시다발적으로 이루어지는 줌바의 상징적 활동이다. 국내에서도 2015년부터 '파티 인 핑크(Party in pink)' 활동을 실시했고, 참여자와 모금액이 1년 만에 수직상승하였다. 특히 2016년에는 실제 유방암 판정을 받아 수술을 받고 회복 중에 있는 줌바지도자를 초청하여 행사의 취지를 알리고 참여도를 높이는데 많은 기여를 하였다(http://cafe.daum.net/crazyzumbagirls 참고).

이처럼 스포츠 재능기부, 문화예술 재능기부 등이 사회통합적 여가에 속하며, 이는 단순히 건강을 위해 운동만 하는 것이 아니라 연령, 사회적 지위, 출신, 학력 등과 관계없이 나의 참여만으로도 사회에 보탬이 될 수 있다는 소속감과 만족감을 주는 것이고 이것이 바로 줌바가 단기간에 발전한 이유 중 하나이다.

한편, 줌바는 온라인 잡지인 'Z life'를 통하여 각국의 줌바지도자와 참여자들의 특별한 이야기를 공유하여 읽는 이로 하여금 공감대를 형성하고 때로는 영감을 주어 동기부여를 하고 용기를 북돋아준다. 특히 2016년 6월 발생했던 올랜도 총기난사사건의 생존자 중 한 사람을 줌바지도자 컨벤션(ZINCON)에 초대하여 그의 이야기를 전 세계 줌바지도자들에게 들려줄 수 있는 기회를 주었고 줌바를 통해 그가 다시 사람들과 소통하고 화합할 수 있도록 용기를 주었다. 또한 다운증후군 환자이면서 줌바지도자이기도 한 여성을 줌바지도자 컨벤션에 초대하여 약 6,000여명의 줌바지도자들 앞에서 줌바를 할 수 있도록 기회를 주어 그녀를 비롯한 많은 이들에게 자신감과 용기를 주기도 하였다(http://zlife.zumba.com/ 참고). 이러한 이야기들의 중심에는 가족, 친구가 있었으며 이는 우리가 살아가는데 있어 관계와 소통이 얼마나 큰 힘이 되어주는지를 다시 한 번 느끼게 해준다.

Ⅵ. 나가며

줌바는 단순히 개인의 즐거움이나 건강을 위한 리듬운동 종목의 하나이지만, 더 중요한 사실은 리듬운동학이 발전하기 위해서는 리듬운동학의 근본적 가치를 재조명해야 한다.

현대사회는 혼술(혼자술먹기), 혼밥(혼자밥먹기), 혼여(혼자여행하기, 혼자여가활동하기) 등으로 나타나는 개인주의화를 타파해야 한다.

인종, 사회적 지위, 재력 등과 같은 조건을 뛰어넘어 누구나 '나도 누군가에게 보탬이 될 수 있다'라는 사회의 일원으로 공동체 의식을 배양하고, 사회통합을 이룰 수 있기를 바란다.

리듬운동으로 줌바는 '사회통합적 개념으로의 여가'로서 그 역할을 현재 하고 있다.

리듬운동학이 다양한 학문과 융·복합하는데 있어 리듬운동학자들은 학문의 기본적 가치를 훼손하지 않고 가장 중요하게 여겨주기를 바란다.

참고문헌

박재욱(2014. 11. 17일자). 융・복합 교육 실현의 조건. 교수신문.

이하나(2015). 근거이론을 적용한 줌바지도자의 재사회화. 미간행 석사학위논문. 강원대학교 교육대학원, 강원.

Beto, P., Maggie G, PhD.(2010). Ditch the Workout Join the Party, The Zumba, Weight Loss Program. New York : Grand Central Life style.

줌바피트니스코리아 웹 사이트 http://cafe.daum.net/crazyzumbagirls

줌바 공식 웹사이트 http://www.zumba.com

줌바 온라인 잡지 http://zlife.zumba.com/

논문투고일 : 2016. 10. 31.
심 사 일 : 2016. 12. 26.
심사완료일 : 2016. 12. 30.