

나에게 맞는 리듬 찾기

박주영*

운동이 주는 효과가 뛰어남에도 불구하고 꾸준히 실천하는 사람이 많지 않은 것이 사실이다. 운동 실천율이 낮은 것을 토마토 효과로 설명할 수 있는데 어떤 요법이 효과가 있어도 사람들이 외면하는 현상을 말한다. 운동을 실천하지 않는 이유는 다양하지만 운동에 대한 재미, 흥미를 찾지 못하는 것도 그 중에 하나이다. 이에 운동 실천율을 높이려는 많은 노력이 있어 왔는데 음악을 기반으로 한 리듬운동의 등장도 그러하다. 리듬운동(Rhythmic Exercise)이란 다양한 리듬에 맞춘 신체의 움직임을 의미하는 것으로 리듬을 필수구성요소로 포함하는 모든 신체활동(댄스스포츠, 라인댄스, 리듬체조, 아티스틱 스위밍, 에어로빅, 피겨스케이팅, 줌바 등)이다. 다양한 음악을 통해 특유의 안무를 창조할 수 있으며, 음악의 길이나 속도에 맞게 운동량이나, 운동 강도의 조절도 얼마든지 가능하다. 음악에 의한 움직임은 흥미를 불러일으키고, 쉽게 피로를 느끼지 않게 해준다. 또한, 움직임의 리듬화는 일이나 생활에 도움이 되고, 리드미컬한 움직임은 음악과 친밀감을 갖게 해준다. 음악이나 리듬을 이용한 신체움직임이 더 효과적이며, 근육의 움직임도 더 자연스럽다.

이렇듯 리듬운동이 주는 효과 중 음악이 차지하는 역할은 매우 크다. 스위스 제네바의대의 안드레아 트롬비티 교수는 음악에 맞추어 운동한 그룹이 보행속도와 균형감각을 더 발달시키고 넘어지는 위험을 줄일 수 있었던 것은 동시에 몇 가지 일을 처리하는 멀티태스킹(multi-tasking) 형태의

* 숭실대학교 스포츠학부 교수

훈련이 됐기 때문이라고 설명했고, 미국 로체스터대학 메디컬 센터의 윌리엄 홀 박사는 음악에 맞추어 운동하는 동안 근육을 강화하는 동시에 뇌의 인지 능력을 향상시키는 효과가 나타난다고 하였다.

리듬운동의 특징은 다른 운동과 비교하여 음악의 감동적인 자극과 요소(음악의 3요소—멜로디, 리듬, 하모니)를 이용하는 것에 있다. 음악은 움직임의 표현을 가장 잘 보조한다. 멜로디는 움직임을 유도하며 정확한 움직임을 정하고, 템포와 리듬을 매끄러운 움직임의 연속으로 이끈다. 그러나, 움직임에서 음악의 주요한 역할은 리듬이다. 리듬은 넓은 의미로 현상이 규칙적으로 반복되는 상태이다. 음의 리듬, 운동의 리듬으로 분리해서 해석하기도 한다. 음의 리듬은 시간적이며 음의 장단과 높낮이가 합쳐서 반복될 때 생긴다. 운동의 리듬은 현실적, 공간적 힘이 필요하고 에너지가 따른다. 빌딩의 창, 줄 지어 서 있는 가로수, 계단 등을 생각하면 공간적인 리듬을 이해하기 쉽다. 음악의 리듬이 주는 변화는 복잡함 속의 질서, 한가로움 속의 지루함 등 우리에게 다양한 정서 변화를 일으키게 하는 요인이 될 수 있다.

요즈음 행복에 대한 기준이 많이 변하고 있다. ‘인생은 한 번뿐’이라는 뜻인 율로는 남보다 자신, 미래보다 현재의 행복을 중시하는 태도이다. 행복한 삶을 추구하는 새로운 라이프 스타일을 몇 개 소개하자면, 오캄은 ‘고요한, 한적한, 조용한’이란 뜻의 프랑스어에서 유래되었고, 스트레스를 받지 않고 심신이 평온한 상태를 유지하는 것이다. 라곰은 스웨덴어로 ‘적당한, 충분한, 딱 알맞은’ 완벽한 상태란 뜻으로, 삶의 균형을 잘 맞춰가며 사는 라이프 스타일이다. 휘게는 ‘편안함, 따뜻함, 아늑함, 안락함’을 뜻하는 덴마크어로 안락하고 행복한 분위기이다. 율로, 오캄, 라곰, 휘게 등 각각의 추구하는 이미지는 조금씩 다를지 몰라도 “행복한 삶”을 바라보고 있다는 점은 동일하다.

행복의 기준도 자신의 라이프 스타일에서 찾듯이 자신에게 맞는 리듬을 찾아서 편안한 마음을 되찾는 것이 리듬운동이 주는 심리적 가치가 아닐까 한다. 당신의 리듬은 무엇입니까?