

생활체조란

생활체조란 생활 속에서 누구나 쉽게 할 수 있는 리듬감 있는 자유로운 움직임을 통하여 즐거움과 건강을 증진시키는 신체활동이다.

체조의 역사는 인류의 시작과 함께 시작되었다고 볼 수 있다. 즉, 인류가 시작되면서 일상생활을 영위하기 위해 뛰고, 걷고, 달리고, 던지는 등의 모든 활동들을 체조의 기원으로 볼 수 있다. 고대에는 각 나라의 역사 속에서 각기 독특한 형식으로 체조가 존재하였으며, 근대에 들어서면서는 고대에서 행해지던 원시적이고 기초적인 체조가 본격적으로 연구되어, 합리적인 체계를 갖추게 되었다.

독일의 바체도우, 시몬, 구츠무츠, 찰츠만, 얀 등이 체조에 관한 다각적인 연구를 행하였으며, 스웨덴의 링, 덴마크의 나하데칼, 닐스북 등이 근대체조의 발달에 영향을 미쳤다.

현대에 들면서 형식적이고 딱딱한 형식의 체조에서 탈피하여 율동적이며, 즐거운 체조가 요구됨에 따라, 리듬체조, 신체조, 에어로빅, 제즈체조 등 다양한 형태로 발달이 되어왔다.

이 같은 체조의 역사로 볼 때, 생활체조라 함은 생활 속에서 손쉽게 건강을 위하고 즐겁고 쉽게 할 수 있는 제형태의 율동적인 신체의 움직임을 포함한다고 할 수 있다. 따라서 현재 가장 널리 알려져 있고 통용되고 있는 에어로빅댄스는 현대적인 감각에 맞는 또 다른 형태의 생활체조라 할 수 있는 것이며, 각종 민속체조, 댄스스포츠, 제즈체조, 요가체조, 명상체조 등등 다양한 형태로 생활 속에서 응용될 수 있는 모든 움직임이 생활체조 속에 포함되어진다.

생활체조연합회의 분야에 관한 근거

체조는 고대 그리스의 짐노스(gymnos, 나체체조)라는 용어가 어원이며, 독일에서부터 짐나스틱(gymnastics)라고 사용하기 시작하였다.

이 말은 광의의 의미로 체육, 체조 또는 운동을 의미하였으며, 기원전 고대 그리스의 무용체조, 이집트나 인도 등의 미술 공예품의 자료에서 찾아볼 수 있듯이 현대의 체조와 흡사한 몸 움직임들이 곡예사들의 활동으로 또는 귀족사회 및 여흥 연회 장소에서 그 사회의 요구에 따라 여러 가지 다양한 형태로 변천되어 왔으며, 시대적인 조류를 타고 18세기에 근대적인 체조가 형성되면서 그 형태를 갖추기 시작하였다.

근대 체조는 독일의 구츠무츠, 얀, 스웨덴의 링, 덴마크의 나하데칼 등에 의해서 교육적인 차원에서 그리고 과학적으로 연구되기 시작하였다.

1881년 국제 체조연맹(Federation of International Gymnastics)이 설립되면서 체조는 경 경기화되기 시작하여 스포츠의 하나로 그리고 올림픽 경기 종목으로 채택되었다. 여기에 그 주류를 타고 분리된 것이 남,여 기계체조 분과, 리듬체조분과, 아크로바틱 분과, 텀블링 분과 등이 있다.

그 외 경기 형태를 띄지는 않았지만 다양한 형태로 발전되고 있는 남녀노소 누구나 하는 일반인들을 위한 체조를 다루는 일반체조(general gymnastics)분과가 국제 체조연맹의 한 분야로 창설되었으며, 1953년 줌나스트라다(gymnastrada)라는 체조 페스티벌을 계기로 그 활동을 시작하여 생활체조의 축제로써 자리잡아가고 있다. 세계 체조연맹에서는 이 일반체조위원회를 체조연맹의 가장 중요한 활동으로 여기고 있으며, 그 활동을 전 세계적으로 확대시켜가고 있다. 이는 남녀노소 누구나 언제 어디서나 쉽게 즐기면서 할 수 있는 생활체조의 기본취지를 담고 있는 활동으로 간주되고 있다.

본 생활체조 연합회는 세계 체조연맹의 GG(general gymnastics)에서 규정하고 있는 분야의 구성에 기초를 두고 분야를 조직하였다.

세계체조연맹 내의 GG에서 규정하는 분야는 현대 사회의 조류와 전통적인 체조를 반영하고 있다. 그 분야는 크게 나누어서

1. Fitness and wellness scene: 건강증진을 위한 체조분야

(예: 에어로빅, 바디쉐이핑, 바디 스타일링, 조깅, 워킹 등의 형태)

2. Health sports scene: 질병과 관련된 체조분야(예: 당뇨예방을 위한 체 조, 비만 해소를 위한 체조, 요가, 이완운동, 마사지 등)

3. Sports for fun and wilderness scene: 여가 선용 재미를 위한 체조 로 기구를 이용한 다양한 형태의 체조분야

4. Rhythmic and aesthetic sports scene: 리듬과 창조적인 동작 등의 신 체 활동을 통한 표현과 느낌을 전달하는 체조 분야로 리듬과 댄스체조 분야

(예: 재즈댄스, Afro-dance, Hip-hop, street dance, dance sports(social dance), belly dance, free dance, drama dance, folk dance, ballet 등)

5. Sports scene aiming a sociality: 사회활동을 목적으로 하는 체조분야로 이 분야의 목적은 대인관계의 형성, 그룹활동을 통한 감정의 순화, 의사소통, 소외된 계층을 위한 활동을 목적으로 하는 체조 분야 (예; 노인체조,가족체조,여성을 위한 운동, 스포츠 관광, 주말활동 등)

6. The scene of classical sports disciplines: 이 분야는 체조형태의 변형으로 오는 새로운 형태의 체조 분야(예: 다양한 스포츠 형태를 응용한 체조, 기구를 이용한 체조 등)

세계체조연맹의 일반체조 분과는 위와 같은 영역으로 4년에 한번씩 줌나스트라다 라는 생활체조 축제를 개최하며, 수 만명의 사람들이 참가를 하여 축제로써 즐기고 있으며, 전 세계로 확산되어가고 있다.

본 연합회는 위와 같은 세계체조연맹의 GG(gernal gymnastics)분과에 그 역사적이고 학문적인 배경을 두고 국내의 체조전공 교수들이 모여 세계적인 조류를 검토하고 한국적 상황에 맞추어 네 분과로 나누었다.

* 에어로빅스 및 건강체조분과(에어로빅, 맨손체조 분야)

* 댄스스포츠 및 댄스체조분과(댄스스포츠, 힙합, 재즈 등 다양한 춤을 응용한 체조분야)

* 민속체조 및 수련체조분과(우리민족의 춤과 가락을 응용한 체조분야, 기, 단학, 요가, 선 기공 등을 이용한 체조분야)

* 기구체조 분과(다양한 기구를 응용한 체조분야)