



# 쉽고 재미있는 운동 '줌바'로 탄력 있고 군살 없는 몸매

## 풀러턴 <줌바 피트니스>... 근력 운동 위주 '바디웍 클래스' 신설

지금 전 세계적으로 선풍적인 인기를 끌고 있는 스포츠댄스가 있다. 바로 '줌바'이다. '줌바'는 '별처럼 윙윙거린다', '빠르게 움직인다'라는 뜻의 스페인어이다.

풀러턴에 있는 <줌바 피트니스>의 심보영 원장(사진)에 따르면 '줌바'는 라틴 댄스에 기반을 둔 피트니스이다. '줌바'에는 살사, 메렝게, 폼비아, 차차차, 맘보 등 라틴댄스의 스텝들이 자연스럽게 녹아있다. 한 곡에 약 3개 정도의 스텝이 사용되며, 스텝은 반복되기 때문에 쉽고 배우고 즐길 수 있다. 라틴 음악에 맞추어 춤을 추는 '줌바'가 얼마나 재미있는지 줘바 운동을 하러 갈 때는 '파티하러 가자'는 말을 할 정도라고 한다.



"1986년 콜롬비아의 에어로빅 강사였던 알베르토 베토 페레즈는 에어로빅 수업을 진행하려고 하던 중 평소에 틀던 음악을 잊어버린 것을 알았습니다. 그래서 그는 어쩔 수 없이 자신이 좋아하던 살사와 메렝게 음악을 섞어서 틀었는데 수강생들로부터 예상치 못한 호응을 얻었습니다. 바로 '줌바'가 탄생하게 된 계기였습니다." 심 원장의 설명이다.

이렇게 콜롬비아에서 폭발적인 반응을 얻은 '줌바'는 현재 125국에 걸쳐 수천만 명의 애호가들이 있다. '줌바'가 이렇게 빠르게 전파된 데는 그만큼 이유가 있다.

위스콘신-라 크로스 대학교 운동 및 스포츠 과학부가 미국운동협회(ACE)에서 자금 지원(funding)을 받아 실시한 연구에 따르면 '줌바'는 심폐 강화, 킥복싱, 스텝 에어로빅, 후핑과 파워 요가 등 다른 운동과 비교하여 보다 더 많은 칼로리를 소비했다. 연구진은 "이 연구는 '줌바'가 광범위한 이점을 지닌 매우 효과적인 전신 운동이라는 사실을 증명한 것"이라고 말했다.

24피트니스, LA피트니스 등에서 줘바 1 : 1 퍼스널 트레이너로 일한 경력을 가지고 있는 심 원장은 " '줌바'는 쉽습니다. 그리고 재미있습니다. 초보자라고 해도 2-3달 정도면 익숙하게 출 수 있습니다. 또 재미있고 안전하기 때문에 성별과 나이에 상관없이 누구나 즐길 수 있습니다. 게다가 코어 근력과 심폐지구력 강화에도 효과적이며 쉽게 빠지지 않는 등살과 옆구리살 빼기에도 좋습니다. 어쩌면 즐겁게 운동한 후 경험하게 되는 체중 감량은 보너스와 같은 것일지도 모릅니다."라며 '줌바'는 심신을 건강하게 만드는 유산소운동이라고 설명했다.

■ 근력 운동 위주 '바디웍 클래스' 신설  
<줌바 피트니스>는 근력 향상을 통해 체력을 키우고 몸매를 탄탄하게 가꾸고자 하는 사람들을 위



해 아령, 밴드, 폼롤러 등의 소도구를 이용한 근력 운동 위주의 '바디웍 클래스'를 신설했다. 춤을 추거나 숨차게 뛰지 않고도 근력을 키울 수 있어 나이와 상관 없이 할 수 있는 운동이지만, 특히 나이가 들어가면서 근력이 떨어지는 사람들에게 좋다.

<줌바 피트니스>에서는 현재 3개월분을 등록하면 다음 한 달은 무료, 두 명 등록하면 한 명은 50% 할인해주는 행사를 진행하고 있다. 또 모든 클래스 첫 수강은 무료로 체험할 수 있다. 경험 후 계속 할 것인지 결정할 수 있어 한 번에 많은 돈을 내고 싶증이 나서 운동을 그만 두는 일도 방지할 수 있다. 더구나 한국어로 강좌를 진행해, 마음은 있어도 '줌바' 한국어 강좌가 없어 망설였던 사람들이라면 꼭 한 번 들려볼 만하다.

▶ 문의: (714) 743-1633, (714) 833-4005  
▶ 주소: 2009 W. Commonwealth Ave. #H Fullerton, CA 92833



### 미국 내과·스포츠의학과 보드전문

# 김진세

내과/통증전문의  
스포츠의학과

스포츠 부상 전문 치료병원  
근골격계 통증, 신경통증 전문의

**P.R.P.(자가혈청) Stem Cell(줄기세포) 치료**  
USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학  
미국 스포츠 의학 보드전문



Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문
- ◆ 미국스포츠의학보드전문
- ◆ 미국통증의학보드전문
- ◆ 거주정부 Qualified medical evaluator

#### 전문진료분야

- ▶ 일반 내과질환 : 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 응급치료
- ▶ 각종 스포츠 관련 부상 치료 전문
- ▶ 각종 통증치료 : 관절염, 통풍, TMJ, 목, 허리디스크, 견비통, 두통
- ▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해, **감압치료**
- ▶ 종합 진단검사 : 초음파, 심전도, ECHO, 폐기능 검사, Treadmill, Holter
- ▶ 거주정부 Disability evaluation 지정병원
- ▶ Sports injuries, 탈골, 골절치료, Cast, Custom brace
- ▶ 수술 후 재활 치료, 중풍 물리치료
- ▶ **UNICARE ENDOSCOPY / SURGERY CENTER**
- ▶ 위장/대장 내시경 예약
- ▶ 외래수술 상담 및 예약

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 할인 Program 제공

오바마케어 취급  
각종 HMO·PPO/보험/교통사고  
직장상해보험/메디케어 취급  
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화 **714-520-0809**

1736 Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

