

쉽고 재미있는 운동 '줌바'로 탄력 있고 군살 없는 몸매 라미라다 <줌바 피트니스>의 Bodywork, K-Pop, Hip Hop 클래스

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

라미라다에 있는 <줌바 피트니스>의 심보영 원장에 따르면 '줌바'는 라틴 댄스에 기반을 둔 피트니스이다. '줌바'에는 살사, 메렝게, 폼비아, 차차차, 맘보 등 라틴 댄스의 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.

'줌바'는 배우기 쉽고 재미있는 전신운동이다. 위스콘신-라 크로스대학교 운동 및 스포츠 과학부가 미국운동협회(ACE)에서 자금 지원(funding)을 받아 실시한 연구에 따르면 '줌바'는 심폐 강화, 키복싱, 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 1:1퍼스널 트레이너로 일한 경력을 가지고 있는 심 원장은 " '줌바'는 쉽습니다. 그리고 재미있습니다. 초보자라고 해도 2-3달 정도면 익숙하게 출 수 있습니다. 또 재미있고 안전하



기 때문에 성별과 나이에 상관 없이 누구나 즐길 수 있습니다. 게다가 코어 근력과 심폐지구력 강화에도 효과적이며 쉽게 빠지지 않는 등살과 옆구리살 빼기에도 좋습니다. 어쩌면 즐겁게 운동한 후 경험하게 되는 체중 감

량은 보너스와 같은 것일지도 모릅니다."라며 '줌바'는 심신을 건강하게 만드는 유산소운동이라고 설명했다.

■ **근력 운동 위주 Bodywork와 K-Pop, Hip Hop 클래스**
<줌바 피트니스>는 근력 향상을 통해 체력을 키우고 몸매를 탄탄하게 가꾸고자 하는 사람들을 위해 아령, 밴드, 폼롤러 등의 소도구를 이용한 근력 운동 위주의 'Bodywork 클래스'를 운영하고 있다. 춤을 추거나 숨차게 뛰지 않고도 근력을 키울 수 있어 나이와 상관 없이 할 수 있는 운동이지만, 특히 나이가 들어가면서 근력이 떨어지는 사람들에게 좋다.

또 K-Pop, Hip Hop 클래스에서는 현재 유행하고 있는 K-Pop, Hip Hop을 재미있게 가르쳐준다.

<줌바 피트니스>에서는 모든 클래스의 첫 수업을 무료로 체험할 수 있다. 경험 후 계속 할 것인지 결정할 수 있어 한 번에 많은 돈을 내고 싶증이 나서 운동을 그만두는 일도 방지할 수 있다.

더구나 한국어로 강좌를 진행해, 마음은 있어도 '줌바' 한국어 강좌가 없어 망설였던 사람들이라면 꼭 한번 들려볼 만하다.

- ▶ 문의: (714) 833-4005
(657) 378-6088
- ▶ 주소: 14792 Beach Blvd.
La Mirada, CA 90638

LA한국문화원, 개원40주년 기념 특별 공연 '블랙 스트링' in LA 개최

개원 40주년을 맞은 LA한국문화원(원장 박위진)이 이를 기념하기 위해 한국국제문화교류진흥원과 함께 '블랙 스트링' LA 콘서트를 개최한다. 이 공연은 2월 27일(목) 오후 7시 30분 LA한국문화원 3층 공연장 '아리홀'에서 열린다.

'블랙스트링'은 한국 전통음악에 기반을 두고 있지만 재즈, 일렉트로닉, 락, 미니멀리즘, 아방가르드 음악 등 장르

의 경계를 허무는 현대적이고 독특한 아름다움이 담긴 음악을 선보이고 있다. 거문고 명인 허윤정을 주축으로, 자신만의 독창적인 음악 색깔로 주목 받는 기타리스트 오정수(서울예대 교수), 전방위 대금 연주자 이아람, 그리고 역동성과 섬세함을 겸비한 타악 연주자이자 소리꾼인 황민왕이 함께 하고 있다.

'블랙스트링'은 2012년 런던 재즈 페스티벌 무대에서 첫 공연을 선보인 이

후 뉴욕 링컨센터, 워싱턴 케네디센터, 덴마크 로스킬데 페스티벌, 런던 재즈 페스티벌, 뉴욕 윈터 재즈 페스티벌 및 프랑스, 스페인, 독일 등 전 세계 유수의 공연장과 페스티벌의 초청 투어를 이어 오고 있다.

특히 2016년에는 월드뮤직엑스포(WOMEX)의 공식 쇼케이스에 초청되었고, 2018년에는 영국의 저명한 음악 전문지 송라인즈(Songlines) 뮤직어워드에서 한국 음악가 최초로 아시아&퍼

시픽 부문을 수상하는 영광을 얻었다. 2016년에 열린 제14회 한국대중음악상에서는 재즈&크로스오버 최우수 연주상을 수상하는 등 세계적으로 음악성을 인정받고 있다.

공연은 무료로 진행되며 관람을 위해서는 예약해야 한다.

- ▶ 예약 및 문의: (323) 936-3015
www.kccla.org

Keon-Jung Kim Dental Corp.
IMPLANT, COSMETIC, ORTHODONTIC & LASER DENTISTRY ORAL SURGERY

평생 치아 건강을 맡길수 있는 34년 임상경험의 치아이식 전문의와의 만남...

일반 · 미용치과 전문

Jeon Hara, DDS, MS, Ph.D
Jeong Eun Kim, DDS
Soyoun Jenny Min, DDS
Maria Capiral, DDS

- 3차원 CT촬영으로 정확한 진단과 수술
- Surgical Microscope을 이용한 섬세한 외과수술 및 동영상 촬영
- 레이저를 통한 무마취 · 무출혈 · 무통 잇몸치료

교정치과 전문

Jin Kim, DDS, MS
Columbia 명문대 졸업
미국 board certified orthodontist
(미국 교정치과 보드 전문의)

Medicare B plan (PPO) provider
Health care(PPO) 취급하여
→ 뼈이식과 Implant 할인 혜택 가능

New Address

2492 Walnut Ave. #200, Tustin, CA 92780
949.679.6000 / (San Diego) 760.479.9876
www.timkimdental.com



터스틴 김건중 종합치과 이전 개원

NEW LOCATION TO BETTER SERVE YOUR DENTAL NEED

KEON-JUNG 'TIMOTHY' KIM
구강외과/치아이식 수술전문 ORAL SURGERY
D.D.S., M.S.D., Ph.D.

- 대한 구강악안면 외과 board certified specialist
- 인천 중앙 김병원 치과 구강외과 주임과장 역임
- 대한 구강악안면 성형재건외과학회 지도의 역임
- LSU 치대 구강악안면외과 Postgraduate Fellow 역임
- LSU 치대 구강악안면외과 조교수 역임
- New Orleans Charity Hospital 구강외과, 치아이식과 임상과장
- 미 치아이식학회 (AAID, AO) 회원
- ADA, CDA, OCDS, KADA 회원