

한국 “브레이킹” 세계로 비상(飛上)하다



김태완 burumi@sports.re.kr

한국스포츠정책과학원 책임연구위원 | 스포츠생체역학, 하이퍼포먼스 스포츠에 관심

브레이킹(Breaking)이란

브레이킹(Breaking)이란 공식명칭으로 불리기 시작한 건 고작 6년이지만, 비보잉(B-Boying)이라고 하면 모르는 사람이 없을 것이다. 1970년대 초 미국 뉴욕 브롱스(Bronx)의 클럽들에서 자메이카 출신인 DJ kool herc가 비트만 나오는 음악을 강조하여 브레이크타임에 춤을 추기 시작해 Break-boy(즉,

B-Boy)라고 이름 붙여졌다. 비보이로 처음 알려진 B-boy spy는 six step, swipes, CC와 같은 브레이킹의 기초 동작을 개발했고, 락 스테이디 크루(Rock steady crew), 뉴욕 시티 브레이커즈(newyork city breakers)등과 같은 차세대 비보이들이 동작들에 색을 입혔다. 이후 80년대 언론의 관심을 받게 되고 미국뿐 아니라 프랑스, 독일, 일본 등의 젊은 연령대의 인기로 국제적인 문화로 성장하였다. 그리고 90년대



유럽의 파워풀한 동작을 하는 비보이들이 늘어나면서 미국뿐 아니라 남아프리카 공화국, 남미, 동남아, 이스라엘, 이집트, 중국 등 많은 나라에 전파되며 세계적인 문화로 자리를 굳혔다.



브레이킹의 기술은 댄서들이 1분 동안 무작위 음악(힙합, 펑크, 소울, 브레이크 등) 비트에 맞춰 스텝을 밟으며 춤을 추는 탑락(top rock), 손을 바닥에 짚은 채 다리를 활용해 춤을 추는 다운락(down rock), 원심력을 이용하여 신체를 회전시키는 파워 무브(power moves), 팔로 몸을 지탱하면서 일시적으로 동작을 멈추는 프리즈(freezes)로 크게 구성된다[표 1]. 사실 브레이킹 기술에 대한 세부적 동작을 분류하는 것은 무리가 있다. 그 이유는 기술에 대한 연결과 창작이 무한대로 가능하기 때문이다. 하지만 대분류와 중분류로 구분한다면 다음 [표 1]과 같이 분류할 수 있을 것이다.

[표 1] 브레이킹 기술 분류

구분	동작구분	동작설명	세부동작
1	탑락 (Toprock)	서서 수행하는 모든 동작으로 락킹(Rocking) 댄스를 기반으로 한 상체 동작	인디언스텝(Indian step), 브롱스 스텝(Bronx step), 셔플스텝(shuffle step), 힐토스텝(heel toe step), 킥스텝(kick step) 등
2	다운락 (Downrock)	선수가 손 또는 등으로 마루를 짚은 채 수행하는 동작	식스스텝(six step), 킥아웃스텝(kick out step), C-C스텝 등
3	프리즈 (Freeze)	선수가 프로그램 도중 완전히 움직임을 멈추는 동작	베이비 프리즈(baby freeze), 에어체어 프리즈(airchair freeze), 헤드·엘보우·숄더·핸드 프리즈(head·elbow·shoulder·hand freeze)
4	파워무브 (Powermove)	공중에서 몸이 떨어지는 사이에 수행하며, 회전하는 동작으로 발이 지면에 닿지 않고 수행하는 일련의 복합 동작	스와이프스(swipes), 윈드밀(windmill), 에어트랙(air track) 토마스(thomas), 1990s, 2000s, 헤일로(halo) 등

하이브리드 브레이킹

브레이킹은 2018년 아르헨티나 부에노스아이레스에서 개최된 유스 올림픽(Youth Olympic)에서 시범종목으로서 2020년 12월 8일 국제올림픽위원회(IOC)에서 2024년 프랑스 파리하계올림픽에 정식

종목으로 채택된 이후 아시안게임 정식종목이 된 특징을 가지고 있다. 또한 스트리트 댄스 문화에서 활동하는 댄서와 스포츠로 경기하는 선수라는 개념을 동시에 지니게 되었다.

대한민국 브레이킹 크루는 세계적으로 알아주는 크루들이 많다. 현재 브레이킹 크루의 현황을 간략

하게 알아보면 크게 갬블러크루(Gambler crew), 퓨전엠씨(fusion mc), 소울번즈(Soulburnz), 이모션, 진조크루(Jinjo crew), 리버스(Rivers), 원웨이, 플로우엑셀, 베이스어스, 엠비크루(MB crew), 익스프레션(Expression) 등 많은 크루들이 활동하고 있다. 그 중 2022년 기준 WDSF랭킹에 올라가 있는 B-boy와 B-girl선수들은 다음과 같다[표 2, 3].

2021년 11월 처음 진행된 브레이킹 국가대표 선발전을 통해 '브레이킹K 파이널'에서 김종호(Leon)와

최승빈(Heady)선수, 그리고 김예리(Yell)와 전지예(Fresh Bella)선수가 국가대표로 발탁되어 태극마크를 달았다. 그리고 올해 2023년 정형식(Sick)감독님과 소재환(King So)코치님을 필두로 남자선수는 김현우(Wing), 박인수(Kill)선수가 국가대표로 발탁되었고, 여자선수는 전지예, 권성희(Starry)선수가 발탁되어 현재 충북 진천선수촌에서 대회 준비를 위해 열심히 훈련하고 있다.



• Asian Games

2020년 12월 17일 아시아올림픽평의회OCA 39th 총회에서 정식종목 채택



© clipartkorea

2020년 12월 08일 국제올림픽위원회IOC에서
2024프랑스파리올림픽에 브레이킹 정식종목 채택

• Olympic Game



© 대한민국댄스스포츠연맹 홈페이지

(http://www.kfd.or.kr/bbs/board.php?bo_table=calendar&wr_id=101)



[표 2] B-boy선수 WDSF랭킹 및 포인트 현황(2022년 기준)

구분	크루	B-boy 선수명	WDSF랭킹	WDSF 포인트
1	갬블러	박인수(Kill)	8	340
2	퓨전엠씨	김종호(Leon)	10	290
3	베이스어스	박민혁(Zooty Zoot)	11	280
4	진조	장지광(Vero)	19	200
5	엠비크루	박진형(Dol)	37	100
6	익스프레스	박우성(Woosong)	38	100
7	기타	이정석(Comet)	39	100
8	이모션	김기주(Pocket)	44	100
9	갬블러	최동욱(Rush)	71	50
10	기타	최승빈(Heady)	88	50
11	기타	최철호(Aape)	100	50
12	퓨전엠씨	배영수(Lunatic)	101	50
13	갬블러	최찬배(Nesco)	110	50
14	기타	정성용(Superdragon)	115	50
15	기타	노희범(Bam)	119	50
16	기타	이범수(Groot)	120	50
17	기타	이동욱(Incons)	156	25

© <https://www.worlddancesport.org/Event/Competition/World-Championship-Seoul-23379/Adult-Breaking-1vs1-b-boys-58529/Ranking>

[표 3] B-girl선수 WDSF랭킹 및 포인트 현황(2022년 기준)

구분	크루	B-girl 선수명	WDSF랭킹	WDSF 포인트
1	소울번즈	전지예(Fresh Bella)	9	300
2	갬블러	김예리(Yell)	27	200
3	기타	권성희(Starry)	48	100
4	퓨전엠씨	최예슬(Ashes)	60	100

© <https://www.worlddancesport.org/Event/Competition/World-Championship-Seoul-23379/Adult-Breaking-1vs1-b-girls-58530/Ranking>

브레이킹 심판시스템

세계댄스포츠포럼(World Dance Sport Federation, WDSF)에서는 브레이킹이 올림픽종목으로 채택되면서 객관성 있는 브레이킹 평가를 위해 '트리비움 밸류 시스템(Trivium Value System)'을 도입하여 신체적(다양하고 역동적인 기술을 힘 있고 정교하게 구사) · 해석적(무작위로 선곡된 음악을 해석해 춤으로 표현) · 예술적(예술적 감각으로 본인만의 캐릭터 창조)능력을 반영하여 평가 시스템을 마련하여 진행하고 있다. 그러나 심판평가에 대한 주관적인 경향이 강해 이에 대한 명확한 기준이 개선되어야 할 필요가 있을 것으로 보인다.

전체 점수(100%) 중 신체 능력, 해석 능력, 예술 능력 점수를 균등하게 (각 33.3%) 반영

- ✓ **신체 능력** : 기술(20%), 동작 다양성(13.33%)으로 구성
 - **기술** : 기술의 숙련도, 신체 한계 능력, 균형, 유연성, 공간 통제 능력 등을 채점
 - **동작 다양성** : 동작 범위, 축의 활용, 동작 응용력 등을 채점
- ✓ **해석 능력** : 퍼포먼스(20%), 음악성(13.33%)으로 구성
 - **퍼포먼스** : 작품의 구성, 내러티브, 서프라이즈 요소, 감정적인 소통 능력 등을 채점
 - **음악성** : 음악과 동작 간의 조화, 박자, 프레임즈 구성 등을 채점
- ✓ **예술 능력** : 창의성(20%), 개성(13.33%)으로 구성
 - **창의성** : 기본 동작에서의 변형 정도, 컨셉의 변주 등을 채점
 - **개성** : 무대 장악력, 개성, 캐릭터 등을 채점

트리비움 밸류 시스템 Trivium Value System



평가지표

세부항목

예술적 능력

창의성

개성

신체적 능력

기술

다양성

해석적 능력

수행력

음악성

브레이킹에서 음악은 언어이다
음악의 분위기에 맞게 춤을 구성 배치



마인드 Mind

예술적 감각으로 **나만의** 특성을 잘 표현했는가를 심사

바디 Body

기술의 **다양성, 역동성, 정교성, 정확성**을 통해 심사

소울 Soul

무작위로 선곡된 음악을 어떻게 **해석**하고 **표현**하는 심사



© clipartkorea



국가대표 브레이킹 스포츠과학

선수들은 강력한 동작들을 선보이며 계속해서라운드를 올라갈수록 체력적인 요소가 중요하기 때문에 한국스포츠정책과학원 국가대표스포츠과학지원

센터에서 선수들의 개별 체력(기초 및 전문)을 측정 한 후 이에 맞는 종목특성을 고려한 보강훈련 프로그램을 함께 병행하며 기술과 예술적인 요소뿐 아니라 체력적인 요소까지도 뒤처짐 없이 끌어올리고 있다.

그리고 경쟁구도인 배틀 형식의 종목특성은 경기력에

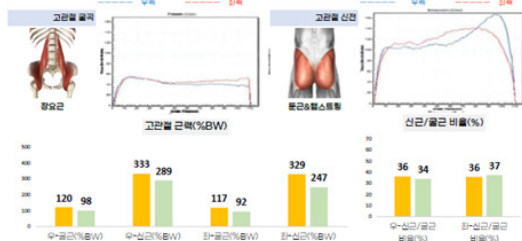


KSPo Korea Institute of Sport Science

특속성 근기능(고관절)

*%BW (고관절 근육 활동 강도) 100

지속시간	측정항목	팀 평균	2023년 3월	향상도(%)
근력 (60/sec)	우-상근(%BW)	120	98	
	우-하근(%BW)	333	289	
	좌-상근(%BW)	117	92	
	좌-하근(%BW)	329	247	
	우-상근/좌상근 비율(%)	36	34	
	좌-하근/우하근 비율(%)	36	37	



지속시간	측정항목	팀 평균	2023년 3월	향상도(%)
근파워 (180/sec)	우-상근(%BW)	140	121	
	우-하근(%BW)	399	332	
	좌-상근(%BW)	147	134	
	좌-하근(%BW)	421	345	

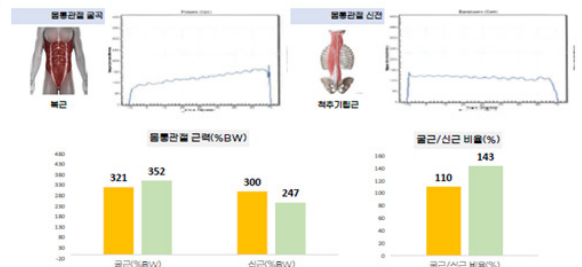


KSPo Korea Institute of Sport Science

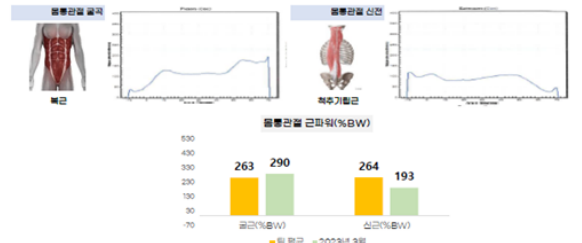
특속성 근기능(물리관)

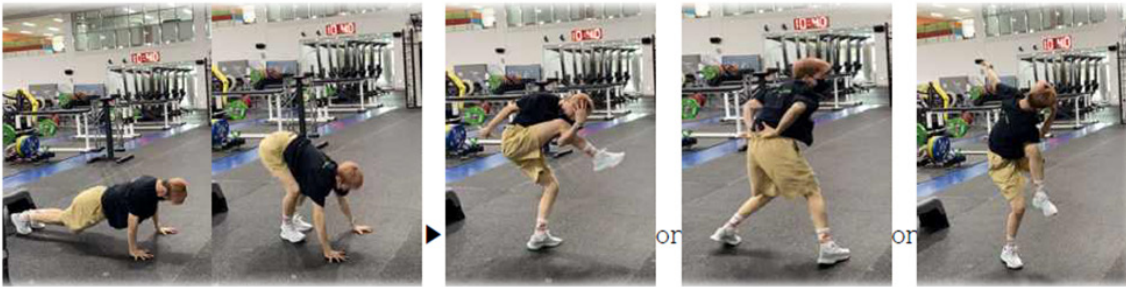
*%BW (물리관 근육 활동 강도) 100

지속시간	측정항목	팀 평균	2023년 3월	향상도(%)
근력 (30/sec)	물리관(%BW)	321	352	
	상근(%BW)	300	247	
	물리관/상근 비율(%)	110	143	

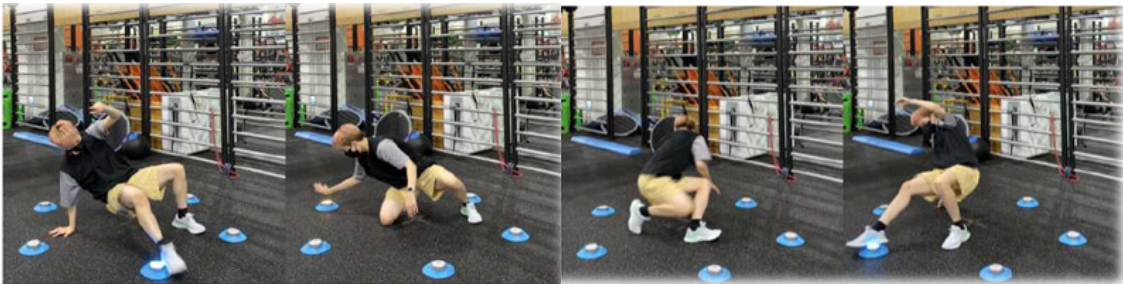


지속시간	측정항목	팀 평균	2023년 3월	향상도(%)
근파워 (120/sec)	물리관(%BW)	263	290	
	상근(%BW)	264	193	





브레이킹 표즈를 활용한 심폐력 강화 훈련



블레이즈 팻을 활용한 종목 특이적 민첩성 강화 훈련(브레이킹 풋워크 동작)

많은 심리적 영향력을 끼치고 있다. 이에 따라 스포츠 심리상담과 스포츠심리기술훈련을 통해 심리지원을 진행하고 있으며, 다채로운 기술에 대한 정밀 분석을

위해 모션캡처 방식과 실제 대회 영상을 통한 AI기반 Pose Estimation 방식을 도입하여 경기력 향상에 도움을 주기 위해 노력 중이다.



마무리

브레이킹은 체력, 기술, 강한 정신력 등 다양한 요인들이 필요한 종합스포츠로써 특히 이번 파리하계 올림픽에서 메달을 딸 가능성이 높은 종목 중 하나이다. 올림픽 신생종목인 브레이킹은 다양한 스포츠과학적 접근과 현장 지도자와의 협업을 통해 지속적으로 유지된다면 경기력 향상은 자연스럽게 성장할 수 있을 것이다. 앞으로 한국 브레이킹이 세계 속에서 우뚝 설 그날 위해 우리 모두 관심과 성원이 필요하다.



© clipartkorea