



### 저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

김 미 숙 교수지도  
석사학위 청구논문

미학(美學)적 관점에서 본  
보디빌딩과 보디피트니스

2012

성신여자대학교 대학원

체 육 학 과

이 진 원

미학(美學)적 관점에서 본  
보디빌딩과 보디피트니스

김 미 숙 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2011년 11월

성신여자대학교 대학원

체 육 학 과

이 진 원

# 인 준 서

이진원의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 \_\_\_\_\_ (인)

심사위원 \_\_\_\_\_ (인)

심사위원 \_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 대학원

## 논문 개요

이 연구는 여러 미학 이론 중 체육·스포츠의 미학에 대해 논의된 내용을 보디빌딩과 보디피트니스에 적용하여 연구 한 것이다. 연구의 방법으로는 다양한 체육·스포츠의 미적 가치의 이해, 미학 이론과 시대적 미의 가치의 변화를 문헌 연구를 통하여 탐구하였다.

이러한 목적을 수행하기 위해 신체 운동의 범주인 ‘형식미’와 ‘신체의 미’에 관한 의미를 추출하였다. 그 후 신체의 형식미 범주에 따라 보디빌딩 포즈에서 나타나는 미를 의미화 하고 육체 본연의 아름다움을 추구하는 보디빌딩의 가치를 확인하였다. 또한 신생 종목인 보디피트니스의 정의와 미적 기준에 대하여 추출한 뒤 시대적 미의 기준의 변화에 따른 발전 방향을 논의 하였다. 그 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째 보디빌딩 포즈는 육체의 본연의 아름다움을 근원으로 하며 형식미의 범주의 따라 통일미·대칭미·비례미·균형미·대비미·조화미·점층미·곡선미·리듬미·다양성과 단일성의 미 로 존재한다. 이들은 따로 존재하는 것이 아니라 통일적으로 형식미 안에 결합관계를 이루며 보디빌딩 포즈의 미적 가치를 환산시키는데 중요한 역할을 한다.

둘째 보디피트니스의 발생 배경에 관하여 조명한 뒤, 이상적인 신체의 미에 관한 요소를 근육미·건강미·골격미·피부미·모발미로 규정 했다. 이는 근원적으로 외현의 미를 나타내는 요소들이며 보디피트니스의 심미감을 상승시켜주는 매우 중요한 요소이다.

셋째, 현대의 신체미는 시각적으로 보여 지는 신체에 대한 욕구가 커지면서 자신의 몸을 가꾸고 발전시키는 의학적이며 기능적인 형태로 발전 했다. 또한 근육의 미에 대한 기준은 단순히 크고 우람한 근육이 아닌 과도하지

않는 외형적 발달 내에서 아름다운 근육을 원하는 상태로 변화했다.

이에 편승하여 현대에는 기존방법에 따라 근육을 심미적인 고민 없이 우람하게 키우기 위한 운동 방법과는 다른, 조화롭고 심미적으로 아름다운 근육을 만드는 운동 방법이 증가하는 추세이다.

따라서 보디피트니스는 신체의 미에 대한 자원들이 총체적으로 동원되어 대중들로 하여금 신체 운동의 욕구를 일깨움과 동시에 대중의 운동욕구가 무엇인지 알아야 하며, 그러한 욕구는 미적 감흥의 지속성을 가지고 보디피트니스에 대한 관심을 심어줄 수 있어야 한다.

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구 목적 .....	3
3. 연구 방법 및 제한점 .....	4
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>5</b>
1. 보디빌딩 발생의 배경 .....	5
2. 보디빌딩의 개요 .....	7
1) 보디빌딩의 정의 .....	7
2) 보디빌딩의 역사 .....	8
3) 보디빌딩의 체급 및 규정포즈 .....	10
3. 보디피트니스의 개요 .....	15
1) 보디피트니스의 정의 .....	15
2) 보디피트니스의 탄생 .....	15
3) 보디피트니스의 체급 및 규정포즈 .....	17
4. 보디빌딩과 보디피트니스의 심사기준 .....	21
<b>III. 보디빌딩과 보디피트니스의 미학적 요인</b> .....	<b>25</b>
1. 미학의 정의와 가치 .....	25
2. 스포츠에서의 미학의 적용 .....	29
3. 시대적 신체미의 기준의 변화 .....	31
4. 미의 형식 관한 분류 .....	33

1)보디빌딩에서의 신체의 미 .....	33
2)보디피트니스에서의 신체의 미 .....	44
<b>IV. 결론 .....</b>	<b>51</b>
1. 요약 및 결론 .....	51

## 참고문헌

## ABSTRACT

## 표 목 차

표 1. 세계보디빌딩연맹(IFBB) 및 대한보디빌딩협회(KBBF)보디빌딩 체급 · 10	
표 2. 세계보디빌딩연맹(IFBB) 보디빌딩 규정포즈 및 심사기준 ..... 11	
표 3. 세계보디빌딩연맹(IFBB) 보디피트니스 체급 ..... 17	
표 4. 세계보디빌딩연맹(IFBB) 보디피트니스 규정포즈 ..... 18	

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

인류가 생겨난 이래 동·서양을 막론하고 신체에 대한 아름다움은 언제나 인간의 기초적이자 지속적인 관심분야이다. 어떠한 신체가 아름다운가? 왜 아름다운가? 어떻게 해야 그것을 아름답게 할 수 있는가? 이러한 질문에 관하여 사람들은 어떻게 하면 자신을 아름답게 꾸밀 수 있고 아름답게 보이게 할 지 끊임없이 생각하고 그 생각을 만족을 시키려 노력했다.

예를 들면 고대 그리스에는 건강하고 균형 잡힌 신체의 미가 최고 규범으로 여겨 플라톤은 몸과 정신을 최고로 아름답게 하는 것이 교육이라고 주장하였다. 그 당시의 그림, 조각들은 스포츠맨들이 그 대상으로 되었다. 마찬가지로 현대에서도 수중발레·다이빙·리듬체조 등 각 경기장에서 일어나는 현란한 테크닉과 움직임은 인간의 궁극적인 미적 체험(aesthetic experience)을 얻게 한다. 즉 미적 표현은 인간의 본능적인 모든 것을 살아있는 신체로서 가장 자연스럽게 표현할 수 있는 장으로 인식되고 있다(김영환,1995).

동양의 미에 대한 문명사는 티그리스강유역의 서 아시아인들에 의해서 신체 미와 예술로써 표현 되었다. 5천 년 전에 이들 문명 발생지의 벽화와 조각에 서는 생동하는 인체가 발견되었다. 이것은 그 당시 농경생활의 노동을 통해 인류가 신체의 구조와 기능을 단련해왔고 심미감을 길렀다는 것을 보여준다. 인도는 동방의 오래된 특색을 유지하면서, 서방의 문화를 흡수하였으며 우람하고 튼튼한 신체를 미로 여겼고 먹는 것을 즐겨 하여 살찐 신체를 추崇(追崇)하였다. 기원전의 조각상에서 현대 은막의 배우에 이르기까지 모두 이것이 반복된다. 마찬가지로 중국의 미에 대한 문명사도 유구하다. 감속성 태안(泰

安)엠티에서 발견된 약 7천 년 전에 그려진 지화(指畵)에는 인물과 동물이 묘사되어 있고 여신묘에서 출토된 대량의 여신 조각상들은 매우 건강미가 넘쳐서 연령에 따라 발육상태가 서로 다른 체형의 윤곽을 확연히 묘사하고 있다(胡小明, 1991).

이처럼 인간이 있는 곳에서는 생활이 있었고 생활이 있는 곳에는 반드시 신체에 관한 묘사와 신체의 움직임을 통한 행위가 있었다. 신체가 가지는 활동에서 여러 가지가 있으며 이를 운동이라고 표현한다. 모든 운동마다 특수한 장점을 가지고 있으며 그 중 보디빌딩은 육체를 아름답게 가꾸주는 운동 종목이라 할 수 있다.

보디빌딩 운동을 사회 생활체육의 형태로 경험한 대 다수의 사람들은 이 운동은 단순히 선수들에게만 국한된 것이 아니라 누구나 즐겁게 즐길 수 있는 것으로 인식하게 되었고 이에 대중적인 요소가 결합되어 현재 전국 7000여 곳의 헬스클럽이 운영되고 있고 기하급수적으로 웨이트 트레이닝의 인구가 증가하여 많은 보디빌딩 선수들이 활동하고 있다. 그리고 매 해마다 각 시, 도 시합과 전국체전·Mr. Korea·세계선수권 등 명실 공히 세계적인 스포츠로 자리 잡고 있다(안승진, 2003).

이에 따라 보디빌딩의 학문적 노력은 다양하게 나타났다. 먼저 전국의 여러 대학에 보디빌딩전공이 생겨났으며 그와 더불어 보디빌딩을 주제로 한 연구들이 쓰여 졌다.

보디빌딩을 주제로 한 최근 선행 연구를 살펴보면, 주로 보디빌딩의 운동 생리적 측면의 연구(김상두, 2000; 강경원, 2008; 한동기, 2010; 김성민, 2011 등)가 주를 이루며 보디빌딩의 기원 역사 연구(황옥철, 2004; 방현석, 2005; 안승진, 2003 등), 보디빌딩 프로그램 연구(손봉암, 2002; 여윤수, 2006 등)가 많이 이루어지고 있는 실정이다. 이러한 연구들은 주로 실증주의적으로 보디빌딩의 기술의 발전과 보디빌딩의 인구저변 확대 및 상업화에는 도움을 주었지만, 보디빌딩의 정체성과 보디빌딩으로 인하여 발달된 근육의 미적 관점에 관해서는

연구가 미흡하였다.

또한 보디빌딩에서 파생된 새로운 시합 형태인 보디피트니스에 관한 전문서적과 연구도 미비한 실정이다. 보디피트니스는 보디빌딩이 과도한 근육의 크기와 한계치에 달하는 낮은 체지방수치를 높게 평가한다는 지적과 함께 대중들이 원하는 신체 심미적 관점의 변화에 발 맞춰 신생된 종목이다. 보디피트니스는 우람하지 않고 균형 잡힌 체형과 탄력 있는 근육을 가져야하며 심미적으로 본 신체의 아름다움이 중요하게 평가된다. 국내에서 개최된 후 보디피트니스 여성 선수들의 건강한 몸매는 대중들의 몸매 기준에 새로운 방향성을 제시하였다. 이는 대중의 요구로 인해 새롭게 생겨난 보디피트니스가 다시 대중의 미적기준에 영향을 주는 것으로 나타난다.

따라서 본 연구는 체육철학 분야에서 미학적 연구의 관한 연구에 많은 도움이 될 수 있을 것으로 기대되며 보디빌딩과 보디피트니스를 미학적 관점에서 재조명하고 시대의 흐름에 따른 미적 관점에 대해 탐색하고 제시하는데 그 의의가 있다.

## 2. 연구의 목적

보디빌딩의 경기문화 안에서 선수들의 포즈에 관한 미적 연구는 보디빌딩과 보디피트니스의 미래를 보는 장이 된다. 따라서 본 연구는 미학적으로 본 보디빌딩·보디피트니스 포즈의 미적 관점에 대해 탐색 하고자 한다. 현재 관심이 고조되고 있는 보디피트니스 종목에 관한 연구와 보디피트니스만이 가지는 미적가치에 대하여 연구 하고자 하며 시대의 흐름에 따른 보디빌딩과 보디피트니스의 방향성을 제시하는데 그 목적이 있다.

이러한 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 세부 연구문제들이 탐구되었다.

첫째, 신체 형식미로 본 보디빌딩의 포즈는 어떤 것 들이 있는가?

둘째, 미학에서 바라본 보디피트니스의 아름다움은 무엇인가?

셋째, 시대적 미의 기준은 어떻게 변화하였는가?

넷째, 보디피트니스의 발전 방향성은 무엇인가?

상기의 세부 연구문제들은 보디빌딩 포즈와 보디피트니스에 대한 미학적 분석과 문헌 연구를 토대로 구체화되었다.

### 3. 연구 방법 및 제한점

본 연구의 정당성을 확보하고 이를 바탕으로 논리적으로 기술하기 위해 본 논문 영역에 속하는 체육 미학에 관련된 선행연구 검토와 문헌연구를 하였다. 선행연구에 대한 검토는 보디빌딩의 연구 동향을 파악함으로써 보디빌딩의 변화와 보디피트니스의 유래에 대해 탐색하였다. 이러한 과정은 보디빌딩과 보디피트니스가 학문적, 시대적으로 어떠한 추이로 변화해 왔으며 미래에 대한 가치는 어느 정도인지 파악하는 잣대가 되었다.

연구의 제한점은 보디빌딩 포즈를 통한 미학적 영역에서 신체의 형식미로 제한하였으며 보디피트니스의 미에 관한 연구는 심사기준과 신체의 미에 대한 학문을 활용하였다. 활용되는 각종 자료의 인용은 자료가 내포된 각종문헌의 전반적인 이해를 원칙으로 하고 가급적 주제에서 벗어나지 않는 범위 내에서 미학에 관련된 논문, 보디빌딩에 관련된 논문, 서적자료를 발췌하고 인용하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 보디빌딩 발생의 배경

보디빌딩과 비슷한 종류의 운동은 대략 기원전 2500년 전의 고대 이집트에서 청년들 사이에서 힘겨루기로서 무거운 중량들기 운동이 행하여 졌으며 고대문명의 벽화에서도 보디빌딩과 유사한 포즈가 있었다. 기원전 1122~249년의 고대 중국의 주조(周朝)시대에는 군인을 위해 긴 활을 다루거나 검술과 더불어 중량들기가 특수 검사 종목의 하나로 국가에서 규정하고 있었다는 기록이 전해지고 있다. 또한 고대 그리스, 로마 시대에는 특히 검투사와 레슬링 선수들이 힘과 인내를 위해 보디빌딩 훈련을 했었다. 고대 그리스의 레슬링선수 밀로는 처음으로 역도선수로 기록이 되어있으며 밀로는 송아지를 어미 소가 될 때까지 어깨에 메고 걷는 훈련과 들어 올리는 훈련을 하였다. 밀로의 점진성 원리는 오늘날 근력강화와 신체컨디션 조절을 위해, 덤벨과 바벨의 무게를 가벼운 것에서 무거운 것으로 조절하는 보디빌딩 체력훈련이 되었다(Chapman, 1988).

이후 직접적으로 보디빌딩을 체계화 한사람은 유젠 산도우(Eugen Sandow, 1867~1925,독일)라고 할 수 있다. 그는 해부학을 전공하였으며 체격과 신체의 강건함을 보여 주었다. 그는 유럽에서 전문적인 스트롱맨 으로서 명성을 얻었으며 1890년경 미국으로 건너가 그를 '세상에서 가장 힘센 사람'으로 광고하고 다니던 플로렌츠 지그펠트란 사람에게 발탁되었다. 그는 아름다운 체격을 갖고 있었으며, 사람들은 그의 근육 발달의 아름다움과 균형미는 높이 평가하였다. 그는 실제로 박물관에 대리석조각품을 측정하여 완벽한 신체를 위한 공식으로 그리스적인 이상을 추구했으며 정확한 비율로 자신의 신체를 만들었다.

그는 무화과 나뭇잎 하나만 걸치고 유리 상자 안으로 들어가 포즈를 취하며  
관중들이 자신의 신체를 찬미 하는 것을 즐겼다. 이 시대에 남자의 몸의 심  
미성을 찬양하는 일은 매우 새로운 것 이였다. 이처럼 그는 의도적으로 근육  
을 미리 정한수준으로 발달시킨 최초의 운동가이자 ‘보디빌딩의 아버지’라고  
한다(Schwarzzeneger, 2006).

또한 그는 바벨과 덤벨을 만들어 수천 달러를 벌여 들었고, 자신의 책과 잡  
지 판매를 통하여 자신을 둘러싼 총체적인 사업을 만들어냈다. 보디빌딩 대회  
는 1901년 유젠 산도우가 주관하여 ‘Great Competition’이란 이름으로 처음 열  
리었다. 그 당시 산도우는 34세로 출전하여 1위를 하였다. ‘Great Compe  
tition’이 열리기전 거의 3년간 지역 우승자를 선발하여 약 60여명의 선수들이  
‘Great Competition’에 출전하였다. 그 중에서 12명의 본선 진출자 중에서 다  
시 1, 2, 3위를 뽑았으며 입상자 에게는 金, 銀, 銅의 트로피와 부상을 주었으  
며, 이때 트로피의 모양은 유진 산도우의 조각상이었다. 이때 입상자를 뽑는  
기준은 첫째, 전체적인 발달 둘째, 근육 발달의 균형 셋째, 근조(筋調)와 컨디  
션 넷째, 일반적인 건강 다섯째, 피부의 컨디션이었다(신정태, 1993). 이 최초  
의 대회는 영국에서 열렸으나 그 후에 세계적으로 보급되기 시작하다가 제  
2차 세계대전 후에 국제보디빌딩연맹(International Federation of BodyBuil  
ding)이 조직되면서 괄목할 만한 발전을 이룬다(Chapman, 1988).

이후 베르나르 맥파든(Macfadden, 미국)은 육체문화에 대한 추구를 실체적으  
로 종교화하여 ‘스트렝스(Strength)’라는 잡지를 발간하였으며 콘테스트를 열  
어 상금을 수상 하였다. 맥파든은 뛰어난 프로모터였는데 1903년부터 뉴욕 메  
디슨 스퀘어가든 에서 경기를 개최해서, 우승자는 ‘세상에서 가장 완벽하게 발  
달한 남자’라는 타이틀로 선발됐다. 신체문화주의자인 베르나르 맥파든은 “운  
동은 기술보다 신체의 시각적 발달이다”고 강조하였고 그의 경기는 단순히 근  
육을 얼마나 강한가 하는 것 보다 몸이 어떻게 보이는가 하는데 관심을 증진  
시키는데 도움이 되었다. 그는 나이 70세 후반이 될 때 까지 건강과 피트니스

의 좋은 본보기 역할을 했다. 또한 보디빌딩을 모든 스포츠에서 인정하려는 의도를 남겼고 보디빌딩을 하나의 스포츠로써 자리를 잡아가기 시작한 배경이 되었다.

## 2. 보디빌딩의 개요

### 1) 보디빌딩의 정의

보디빌딩은 바벨이나 덤벨 등과 같은 저항 운동 기구를 사용하여 근력 파워를 향상시키는 저항운동이며(홍영표, 2001), 여러 가지의 운동기구를 사용하여 여러 형태의 각도로 신체 각 부위의 근육에 점진적인 부하를 주어 균형 있고 조화로우며 아름다운 신체를 만들어 건강증진과 체력의 강화를 도모하는 운동이다(권만근, 1995).

이러한 관점으로 볼 때 보디빌딩은 기초체력을 증진 시킬 수 있으며, 남녀노소를 막론하고 온 가족이 즐길 수 있는 생활 체육이다. 실내의 운동으로써 적은 비용으로 계절과 시간에 상관없이 즐길 수 있으며, 부위별 또는 전신 운동으로 나뉘서 할 수 있다(방현석, 2005). 또한 육체를 육성하고 다듬어 그 미(美)를 심사·채점하여 우열을 평가하는 경기적(競技的)인 의미를 가지고 있다. 보디빌딩은 여러 방면으로 사용되어지고 있으며 단순한 근육을 키우기 위해서가 아닌 생활체육의 가치와 운동 처방적인 방법으로써 사용되어 지며 기본적인 바탕에 많은 요소들을 접목시켜 새롭고 독립적인 모습들로 발전하고 있다.

## 2) 보디빌딩의 역사

한국의 보디빌딩 도입은 1894년 갑오경장이라고 할 수 있다. 체육이 도입되어 정착하면서 근대학교에서는 체육을 정식 종목으로 채택하고 각종 운동회를 수시로 개최하였다. 근대 체육의 도입은 특수 계층만이 실시하던 전통체육에서 모든 학생들이 참여하는 서민 본위의 체육으로 변천하는 과정이기도 했다(조명렬, 1977). 최초의 역도(weight lifting)와 보디빌딩의 선두주자를 꼽는다면 문곡 서상천을 꼽을 수 있다. 당시 22살의 서상천 선생은 1925년도에 일본 체육회 소속 체육학교를 졸업하고 돌아온 그 해에 인천 신성학교에서 교편을 잡았다. 그는 사회체육에 대한 연구를 시작하면서부터 역도를 우리나라에 뿌리 내리게 한 선구자이자 태두라고 말할 수 있다(손봉암, 2002). 이 시기에 우리나라의 보디빌딩은 단독운동으로 취급받기보다는 역도를 하는 역사들의 근육을 키우고 육체미를 다듬는 정도였다.

1984년 대한민국 정부수립으로 민주체육이 시작되었지만 6.25전쟁으로 인하여 체육의 기반이 와해되어졌다. 이 시기의 보디빌딩은 유럽과 미국의 흥행과는 다르게 침체되어 일부층만이 관심의 대상으로 여겨왔다. 우리나라의 정세가 국내외적으로 안정을 찾으면서 보디빌딩은 역도와 더불어 서서히 발전하였다. 대한역도연맹 산하 ‘보디빌딩 분과회’의 모습을 갖춘다(방현석, 2005). 최초의 역도와 보디빌딩은 역도와 유사한 점이 많지만 관리와 운영 면에서도 같은 길을 걸었다. 역도인들이 보디빌딩에 대부분 참여 하였고, 국내외적으로 이루어지는 모든 행사는 대한 역도연맹에서 주관하고 주최하였다(이학래, 1990).

우리나라 최초의 시합은 1949년 12월 4일 명동시공관(전 국립극장)에서 ‘제1회 미스터 코리아 선발대회’로 개최되었다. 제1회 미스터 코리아 선발대회는 우리나라에서 보디빌딩을 대중화 시키는 출발점 이었다(손봉암, 2002). 그 후 국민체육 발달을 과학적으로 연구하기 위한 스포츠과학연구소들이 많이 설립되었으며 서울 운동장에 서킷트 트레이닝 센터가 들어오면서 현대적인 웨이트

트레이닝 시스템이 갖추어 졌고 당시 기구 제작은 정일 칠공소가 우리나라 최초로 웨이트 트레이닝 기구를 제작하였다(오승환, 2002).

이 시기에는 한국 보디빌딩 사에도 많은 변화가 있었다. 1970년에 아시아 보디빌딩협회(ABBF)에 가입하면서 우리나라에서 도장 또는 체육관으로 불렀던 명칭을 헬스클럽으로, 육체미를 보디빌딩으로 국제적인 추세에 걸맞게 용어의 명칭 변경을 이루어졌다. 이렇게 바뀜으로써 국제적인 면모를 갖추기 시작하여 선수층도 두꺼워져 미스터코리아 입상의 기회는 더욱더 어려워졌다. 본격적인 국제무대 참가를 시작하여 한·일 정기교환경기는 물론 아시아 보디빌딩 선수권대회도 적극적으로 참가하기 시작하였다. 또한 역도연맹이 주최하고 중앙대학교가 주관하여 우리나라에서는 처음으로 ‘미스터 유니버시티대회’를 개최하였으나 지속되지 못하다가 1980년대에 전국 대학 보디빌딩 동아리회 연합에서 주최, 주관한 ‘미스터 유니버시티대회’가 계속 이어져 지금은 명실상부 대학 최고의 보디빌딩 경기로 운영되고 있다(홍영표, 2001).

보디빌딩이 비약적으로 발전하여 보디빌딩 인구의 저변확대와 더불어 어느 스포츠와도 접목시킬 수 있는 인기 스포츠로, 또 하나의 단독 스포츠 종목으로 자리 잡았으며 국민들이 건강의 중요성을 인식하는 계기가 되었다. 1980년대에 접어들면서 우리나라 체육은 아시아게임과 서울 올림픽대회유치 및 성공적 개최로 인한 국민적 관심의 증대와 더불어 우리나라의 경제적 성장과 정부의 사회복지 정책의 시행 등으로 체육 분야의 발전이 급속히 이루어졌다. 이를 계기로 일반국민들의 체육의 관심이 고조되었으며 스포츠 참여인구가 대폭 증대 하였다. 또한 체육시설이 목욕탕 업에 속해있어 독립된 허가 종목이 없었지만, 체육관 개관에 교육적 의미를 부여하는 것이 합당하다는 인식아래 교육위원회에서 학원처럼 허가 하도록 하는 법령 개정 작업을 진행시키기도 했다(김재수, 2002).

1990년대는 제71회 전국체육대회에서 처음으로 시범종목으로 보디빌딩이 채택되었으며 1991년에 정식종목으로 채택됨에 따라 그 다음해에 일반부 8체급

에서 8위까지 점수를 부여하였고 1,2,3위에게 주는 메달 점수를 채점하여 15개 시도간의 점수 경쟁과 우수선수 확보가 문제가 크게 관심을 불러 일으켰다(홍영표, 1992). 1995년 미스터코리아대회부터는 국내 여자보디빌딩 인구 증가와 스포츠의 다변화 등 여성들의 스포츠 영역확대로 여자 보디빌딩경기대회가 개최되었다. 2개의 체급으로 시작하여 1996년에는 5개 체급으로 확대 조정되었다.



현재 우리나라에서 보디빌딩은 최고의 전성기를 달리고 있으며 보디빌딩에 대한 국민들의 인식이 완전한 생활체육이나 사회 스포츠로서 정착되어 가는 시기라 평가 할 수 있다(방현석, 2005). 우리나라의 보디빌딩 역사로서의 모습과 운동방식은 서양의 보디빌딩과 비교 할 수는 없지만 현재의 시대성에 맞게 발달하고 있는 추세이다.


### 3) 보디빌딩의 체급 및 규정포즈


표 1. 세계 보디빌딩연맹(IFBB) 및 대한보디빌딩협회(KBBF) 체급


남성		여성	
Flyweight	-60kg 이하	Lightweight	- 49 kg 이하
Bantamweight	-65kg 이하	Middleweight	- 52kg 이하
Lightweight	70kg 이하	Heavyweight	+ 52kg 이상
Welterweight	75kg 이하		
Light-Middleweight	80kg 이하		
Middleweight	85kg 이상		
Light-Heavyweight	90kg 이하		
Heavyweight	100kg 이하		
Super-Heavyweight	100kg 초과		


표 2. 세계보디빌딩연맹(IFBB) 및 대한보디빌딩협회(KBBF) 포즈 및 심사기준


	포즈명	자세설명
1		<p>선수는 심판원을 향해 정면으로 서서 두 팔을 들어서 두 어깨와 주먹을 쥐는다.</p> <p>이 포즈에서 제일 중요한 근육 부위는 이두박근과 전완근 이다.</p> <p>이두박근 부위의 근육을 힘껏 수축해야 한다.</p>
		<p>심사기준</p> <p>전면 이두박근 및 전완근의 발달정도를 심사한다.</p>
2		<p>선수는 심판을 향해 정면으로 서서 두 손을 주먹 쥐거나 전면 근육의 이완과 수축을 조정할 수 있어야 한다.</p>
		<p>심사기준</p> <p>전면 광배근의 발달정도를 심사한다.</p>
	<p>Front Double Biceps (전면 이두근 포즈)</p>	
	<p>Front Lat Spread (전면 광배근 포즈)</p>	

	포즈명	자세설명
3		<p>선수는 우측 또는 좌측의 자신있는 가슴 근육쪽을 선택하여 연기한다. 한쪽 다리를 굽혀 다른 쪽 발 앞으로 착지한다. 선수는 가슴을 제끼고, 심판에게 보여지는 쪽 팔을 힘껏 꺾고, 이두박근을 수축하여 울퉁불퉁하게 한다. 동시에 다리의 근육을 수축한다. 특히 이두박근과 종아리 근육을 수축한다.</p>
		<p><b>심사기준</b> 전면 이두박근 및 전완근의 발달정도를 심사한다.</p>
	<p>Side Chest (측면 가슴 포즈)</p>	

	포즈명	자세설명
4		<p>선수는 뒷모습이 심판에게 보이게 서서 두 팔과 팔목부분을 Front Double Biceps 동작과 똑같이 한다.</p> <p>한쪽다리를 발 앞으로 착지하고, 발꿈치를 든다. 팔과 어깨, 등 근육을 수축하고 허벅다리, 종아리도 힘껏 수축한다.</p>
		<p><b>심사기준</b> 등 근육의 밀도와 곡선 전체의 발달 정도를 심사한다.</p>
	<p>Back Double Biceps (후면 이두근 포즈)</p>	

	포즈명	자세 설명
5		<p>선수는 뒷모습이 심판에게 보이게 서서 두 손을 허리에 놓고 팔꿈치를 편다.  한쪽 다리를 발 앞으로 착지하고 발끝을 들고 뒤로 뺀다.  광배근을 가능한 한 힘껏 펴고, 종아리도 수축한다.</p>
	<p>Back Lat Spread (후면 광배근 포즈)</p>	<p><b>심사기준</b>  광배근의 신축성과 등근육의 강도, 부피와 발달 정도를 심사한다.</p>

	포즈명	자세 설명
6		<p>선수는 자신의 어느 한쪽 팔의 삼두 부분을 택하여 연기한다.  우측 또는 좌측으로 심판을 향해 서고 두 손을 몸 뒤쪽에 놓는다.  심판을 향한 쪽의 다리는 반드시 조금 굽혀 다른 쪽 발 앞으로 착지한다.  선수는 앞에 있는 손을 힘껏 수축하고 근육을 과시 한다.  삼두근과 전신을 착지한다.</p>
	<p>Triceps (측면 삼두근 포즈)</p>	<p><b>심사기준</b>  가슴과 허벅다리, 종아리의 근육발달 정도를 심사한다.</p>

	포즈명	자세 설명
7		<p>선수는 심판을 향해 정면으로 서서 한 쪽 다리는 앞으로 빼고, 그 다음 복부 근육을 수축하고 몸을 약간 앞으로 하며 손을 깎지 낀 채로 머리 뒤로 올리는 동작을 취한다. 동시에 앞으로 뻗은 다리 근육을 수축한다.</p>
	<p>Abdominals &amp; Thighs (복직근과 다리포즈)</p>	<p style="text-align: center;"><b>심사기준</b></p> <p>복부 근육과 다리 근육 발달 정도를 심사한다.</p>

### 3. 보디 피트니스의 개요

#### 1) 보디피트니스의 정의

피트니스(fitness)는 ‘건강함, 체력 상태’ 라는 의미를 가지고 있다. 근력운동 안에서는 날씬하고 탄력 있는 신체의 형태·균형 잡힌 신체를 만들어 주는 운동으로의 의미도 내재 되어 있다.

창용찬(2009)은 보디피트니스는 “육체미의 기준의 변화에 맞춰 여성의 날씬 하면서 균형 잡히고 적당히 발달된 근육을 평가하는 종목”이라고 규정했다. 또한 보디피트니스의 IFBB Rules에서 심사규정으로 본다면 ‘여성 보디빌더에게서 요구되는 것과 같은 근육의 타입·혈관이 나온 정도·근육의 질 그리고 과도한 다이어트로 인한 마른 모습’은 감점 요인이 된다.

보디피트니스는 보디빌딩에 비해 여성성을 지향한다. 즉, 여성적인 근육의 라인과 전반적인 발달·얼굴의 아름다움·헤어스타일·균형미·피부와 피부 톤의 상태·자신감을 토대로 자신을 나타내는 종목이다.

#### 2) 보디피트니스의 탄생

보디피트니스는 여성보디빌딩에서 파생된 새로운 형태의 시합이다. 현대적인 보디빌딩 여자부 시합은 미국의 1970년대 후반에 시험적으로 시작되었는데, 그중에 조지 신더(Gorge Synder)의 경기가 아마 가장 성공적인 시합이었을 것이다(이때 여성들은 하이힐을 신고 무대에 올랐다). 1980년에는 미국 신체위원회가 제1회 여자부 내셔널 챔피언십을 개최했고, IFBB 제1회 ‘Ms.Olympia’ 경기를 인가했다. 대중에게 잘 알려진 최초의 여자보디빌더 리사 라이언(Lisa Lyon)은 근육포즈와 무용 같은 동작을 최초로 결합시켰고 이것이 오늘날까지도 여자부시합에서 무대 발표의 특징이 되고 있다. 제1회 미즈 올림피아로 레

이첼 맥리시(Rachel McIish)가 선발되었다. 그녀는 매력적인 외모에 근육미과 품위까지 두루 갖추었는데, 이는 여자 보디빌더들이 어떤 것이 뛰어난의 표준인지에 대한 기준으로 삼게 되었다. 코리 에버슨(Cory Everson)과 린다 머레이(Lenda Muray)가 1980~90년대 미즈 올림피아를 지배했으며 그 이후 킴 키제프스키(Kim chizevsky)가 엄청난 근육의 양과 근육 발달된 모습으로 미즈 올림피아를 차지했다(Schwarzzeneger, 2006).

이 시점 다시 미에 관한 논쟁이 일기 시작하였다. 이전에는 여자가 심미적인 목적으로 근육을 발달시킨 역사가 없었고 여자보디빌딩은 다른 스포츠 종목에 비해 근육을 과도하게 발달시키고 많은 양의 단백질량을 섭취 하게 된다. 이런 형태는 현대에 들어와 더욱 극심한 양상을 띤다. 여성보디빌더들도 남성보디빌더들과 마찬가지로 무리한 근육발달과 스테로이드와 같은 도핑금지약물에 빠져 여성으로의 삶과 생명을 마감해야하는 과오를 범하기도 한다. 스포츠의 과학의 발달과 보충식품들의 발달은 여성을 남성보디빌더들처럼 거구로 만들었고 그 결과 대중들은 극단적이고 건강을 해치는 세계 여성 보디빌더들의 모습에 여성으로써의 미를 찾을 수 없게 되었고, 대중들은 여성의 몸에 맞는 건강미가 넘치는 신체를 추구하게 되었다. 이러한 여성미의 추구는 새로운 원형의 시합인 '보디피트니스'라는 종목으로 나타났다(창용찬, 2009).

첫 번째 보디피트니스 대회는 2001년 뉴욕의 BMCC Performing Arts Center에서 열렸다. 이 대회를 시점으로 2002년 10월 27일 여성보디피트니스는 공식적으로 IFBB의 새 스포츠 분야로 인정되었다(IFBB, 2011). 보디피트니스는 근육의 대칭과 톤을 보는 대회이다. 선수들은 무대 위에서 하이힐과 경기복(비키니 형식의 의상)을 착용한 뒤 오른쪽으로 네 번에 나누어 돌며 4개의 규정포즈를 보여준다. 이 때 피부·헤어스타일·메이크업·경기복의 아름다움 등을 심사하며 그 후 여성적이며 건강한 근육을 가지고 있는가를 비교 심사한다. 또 워킹의 모습도 평가되어 지는데 이는 우아함·자신감·균형미 심사하기 위함이다.

IFBB에 의해 인가된 세계적 보디피트니스 대회는 ‘Figure Olympia’ 와 ‘Figure International’가있다. 우리나라에서 여성 보디빌딩 대회가 시작된 것은 1995년 제47회 미스터 코리아 선발대회 부터인데 이제 갓 10년이 조금 넘는 짧은 역사를 가지고 있으며 보디피트니스의 도입은 2009 미스터&미즈코리아 선발대회에서 처음 개체 되었다.


현재는 우람하지 않고 균형 잡힌 체형과 탄력 있는 근육을 가진 여성 보디 피트니스 대회에 대한 관심이 높아졌으며 여성 선수들이 각광을 받고 있는 추세이다. 더불어 건강한 몸매와 조화로운 몸매의 기준이 변화 되었다.


### 3) 보디피트니스의 체급 및 규정포즈

표 3. 세계 보디빌딩연맹(IFBB) Body Fitness 체급


국제 경기대회 보디 피트니스	
Class A	158cm 이하
Class B	163cm 이하
Class C	168cm 이하
Class D	168cm 이상


표 4. 세계 보디빌딩연맹(IFBB) Body Fitness 4 Quarter Turn 규정포즈

	포즈명	자세 설명
1	 <p data-bbox="419 956 688 1050">(Front)전면포즈 Quarter Turn Front</p>	<p data-bbox="753 466 1273 678">똑바로 서서 머리와 눈이 몸과 같은 방향으로, 무릎은 굽히지 말고 붙이고, 배는 넣고 가슴은 내밀고 어깨는 뒤로 보낸다.</p> <p data-bbox="753 701 1288 972">양팔은 몸 중심라인 따라 유지, 팔꿈치 살짝 굽히고, 엄지와 손가락들은 붙이고, 손바닥은 몸을 향하고, 몸에서 10cm 떨어뜨리고, 양손은 살짝 꺾을 듯이 취한다.</p>

	포즈명	자세 설명
2		<p data-bbox="753 1191 1273 1403">정면 포즈에서 오른쪽의 방향으로 90도 회전한다. 똑바로 서서, 머리와 눈은 몸과 같은 방향을 바라보고 발꿈치는 붙이고 발은 30도 각도로 벌린다.</p> <p data-bbox="753 1426 1288 1697">무릎은 굽히지 않은 채로 붙이고, 배는 넣고 가슴은 내밀고 어깨는 뒤로, 왼팔은 살짝 몸의 중심 라인에서 뒤로, 팔꿈치를 살짝 굽힌 채로, 엄지와 손가락은 붙인다.</p>

	<p>(side) 왼쪽 측면포즈 Quarter Turn Right</p>	<p>손바닥은 몸의 방향을 향하게 하고, 손은 살짝 컵을 쥔 듯 구부리며 팔의 위치는 상체를 살짝 왼쪽으로 틀어지게 한다. 왼쪽 어깨가 내려가고 오른쪽 어깨가 올라간다.</p>
--	--	--

	포즈명	자세 설명
3		<p>신체의 후면을 심사하는 포즈이다. Quarter Turn Right 포즈 에서 오른쪽 방향으로 90도 방향 회전한다. 똑바로 서서, 머리와 눈은 몸과 같은 방향을 바라보고 발꿈치는 붙이고 발은 30도 각도로 벌린다. 무릎은 굽히지 않은 채로 붙이고, 배는 넣고 가슴은 내밀고 어깨는 뒤로, 양 팔은 몸의 중심라인에 맞춰서 옆에 둔다.</p>
	<p>(Back) 후면포즈 Quarter Turn Back:</p>	<p>팔꿈치는 살짝 구부리고, 엄지와 손가락은 붙인다. 바닥은 몸을 향하게 하고 몸에서 10cm 떨어뜨린다.</p>

	포즈명	자세 설명
4	 <p data-bbox="412 1274 700 1372">(left) 오른쪽측면포즈 Quarter Turn left</p>	<p data-bbox="764 368 1276 578">Back 포즈에서 오른쪽 방향으로 90도 회전한다. 똑바로 서서, 머리와 눈은 몸과 같은 방향을 바라보고 발꿈치는 붙이고 발은 30도 각도로 벌린다.</p> <p data-bbox="764 656 1283 1401">무릎은 굽히지 않은 채로붙이고, 배는 넣고 가슴은 내밀고 어깨는 뒤로, 오른 팔은 몸의 중심라인에서 살짝 뒤로, 팔꿈치 살짝 구부리고, 엄지와 손가락은 붙이고, 손바닥은 몸 방향으로, 손은 살짝 컵을 쥔 듯 모은다. 왼 팔은 몸의 중심라인보다 살짝 앞으로, 팔꿈치 살짝 구부리고, 엄지와 손가락은 붙이고, 손바닥 몸 방향으로, 손은 살짝 컵을 쥔 듯이 모으며 상체를 살짝 왼쪽으로 틀어지게 한다. 오른쪽 어깨는 내려가고 왼쪽 어깨가 올라간다.</p>

## 4. 보디빌딩과 보디피트니스의 심사기준

### 1) 보디빌딩의 심사기준

선수의 육체미를 평가할 때 심판은 전체적인 육체미의 포괄적인 평가를 고려하는 일상의 절차를 따라야 한다. 규정포즈의 비교심사 심판은 머리부터 시작하여 전체적인 육체미를 관찰해야 한다. 심판은 머리부터 시작하여 전체적인 육체미를 관찰하고, 대체적인 인상을 시작으로 차례차례 아래쪽으로 체격의 모든 부분들을 주시하면서 근육의 크기·균형적인 발달·근육의 조밀도 및 선명도를 찾아야 한다.

하향식 측정은 머리·목·어깨·가슴·전체 팔 근육·가슴 전면·흉부·복부·허리·허벅지·다리·종아리 및 발을 살살이 관찰해야 한다. 후면부도 같은 방식으로 상·하승모근·원근·극하근·척추기립근·둔근·허벅지의 대퇴이두근·종아리 및 발을 살살이 관찰해야 한다.

다양한 근육군의 상세한 평가는 비교 심사 중에 이루어져야 하며 선수의 전체적인 균형 잡힌 발달 정도를 고려하는 동안에 심판은 근육의 형태·밀도·선명도를 비교하는 것이 효과적이다.

규정포즈의 비교심사는 심판이 어느 선수가 근육의 크기·균형적인 발달·근육의 조밀도 및 선명도 관점에서 보다 우수한가를 판단하는데 참고가 될 뿐 지나치게 강조되어서는 안 된다.

#### ① 남자선수의 육체미 심사

전체적인 외형과 다양한 근육군이 중요시된다. 심판은 조화롭고 표준적인 육체미를 가진 선수를 지지해야 한다. 심판은 선수의 훌륭한 포징과 선수의

자세(신체의 기초구조 · 넓은 어깨 · 최고의 가슴 · 명확한 척추 곡선 · 좋은 비율의 팔다리 와 몸체 · 안짱다리가 아니 곧게 뻗은 다리를 포함하는)명확한 해부학적 구조를 주시해야 한다. 심판은 또한 IFBB가 피부결점 · 단정한 머리모양 · 좋은 형태의 발과 발가락을 중시하는 것처럼 수술이나 상처 · 발진 · 여드름 · 문신이 없는 건강한 피부색을 주시해야 한다.

## ② 여자 선수의 육체미 심사

심판은 제일 먼저 여자 보디빌딩 경기임과 목적은 이상적 여성 육체미를 찾는다는 것을 명심해야 한다. 따라서 가장 중요한 측면은 근육의 형태가 더욱 더 여성스러운 형태이어야 한다. 다른 측면은 남성 육체미를 평가하기 위해 기술 된 것들과 비슷하지만 근육의 발달 정도는 남자 육체미의 육중한 근육과 비교하여 과도한 체중감량으로 부터의 여윌과 혼동되지 말아야 한다. 선수는 또한 무대에서 품위 있는 매너로 행동하는지를 평가받게 된다.

(KBBF, 2011)

## 2) 보디피트니스의 심사기준

① 심사위원은 먼저 체격의 전체적인 모양을 평가 한다. 이 평가는 전체 체격의 발달 정도와 체격의 일반적인 인상과 함께 헤어스타일과 얼굴의 아름다움을 고려한다. 즉 얼굴 미용 상태 · 근육의 전반적인 발달 · 균형 · 대칭적으로 발달된 체격 · 피부와 피부 톤의 상태 · 자신감 · 균형감과 품위로 자신을 나타내는 선수의 능력 등을 평가한다.

② 체격은 운동과 노력을 통해 만들어진 전반적인 근육 톤의 수준으로 평가된다. 근육은 원형과 단단함이 있어야 하며 너무 과도하게 비대한 근육질이거나 너무 가늘지 않아야 한다. 지나치게 깊은 근육 분리 혹은 잘게 갈라지는 것이 없어야 한다. 과도하게 근육질이거나 과도하게 마른 몸은 감점 요인이다.

③ 피부의 탄력과 톤도 고려대상이다. 피부 색조는 부드럽고 건강해 보여야 하며, 셀룰라이트가 없어야 한다. 얼굴·머리와 화장은 선수가 보여주는 전체적인 이미지를 나타내야 한다.

④ 심사위원의 운동선수에 대한 평가는 선수의 모든 표현력을 포함하며 이 모든 표현력이란 선수가 스테이지에 올라올 때부터 무대 뒤로 내려갈 때까지 전부를 말한다. 선수는 서있는 모습, 움직이는 모습, 포즈 잡는 모습 즉, 건강하고 균형 잡힌 선수의 몸을 강조하며 매력적으로 ‘종합적인 신체미’를 보여주어야 한다.

⑤ 이것은 보디빌딩 콘테스트가 아니므로 선수들은 자신의 보디빌딩 대회에서 처럼 비대한 근육 크기, 선명한 혈관의 정도가 아니라 아름답고 적절한 근육의 형태로 경쟁해야 한다.

(IFBB, 2011)

① 예선 라운드에서 심판은 운동경기 중심의 등급을 위해 전체적인 체격과 체형·균형·피부색의 명암을 평가한다.

② 평가는 체격의 전반적인 용모와 함께 시작하며 ‘Total Package’(모든 것을 갖춘 전체적인 패키지)를 모두 본다.

- ③ 근육 조직의 전체적인 건강한 발달이 있어야 하며, 근육군은 적은 양의 지방을 가지고 둥글고 단단하게 보여야한다.
- ④ 근육이 지나치게 발달하거나 또는 빈약하여서는 안 되고, 근육의 분리도가 없어야 하며, 오히려 지나치게 발달한 근육질이거나 빈약한 체격은 감점 요인이다.
- ⑤ 피부는 셀룰라이트(둔부나 대퇴부에 멥을지는 지방, 노폐물로 된 물질)없이 매끄럽고 건강한 외관 이여야 한다.
- ⑥ 보디 피트니스 선수는 매력적으로 표현되는 전체적인 패키지 안에서 건강하게 균형 잡히고, 조화롭고 강건한 체격 상태를 표현해야 한다.

(창용찬, 2009)

### III. 보디빌딩과 보디피트니스 미학적 요인

#### 1. 미학의 정의와 가치

미학은 미(美, beauty)의 철학 또는 미의 학문(Santayana, 1896) 예술철학이나 예술학(Parker, 1920) 그리고 비평철학(Beardsley, 1958) 등으로 다양하게 이해되고 있다(Sparshott, 1963).

미학은 그리스어 동사의 지각하다(aisthanesthai)와 명사 지각할 수 있는 것(aisthetica)에 파생된 용어이다. 이때의 미(美)는 ‘아름답다’라는 형용사의 의미로 그 적용범위가 넓다. ‘아름답다’는 것은 인간과 인간, 인간과 자연의 관계 구조 하에 존재하는 사물의 행위·사상·언어심상·기술적·실험적 요소들을 포함하는 광범위한 대상을 가진다(김창룡, 1999).

미학은 18세기 중엽에 라이프니츠학파의 기호학자인 Christian Wolff의 제자인 Baumgarten(1714~1762)에 의해서 철학적인 용어로 도입되었다. 미의 본질과 원리를 탐구하는 철학분야가 미학이라는 명칭을 가지게 된 이유는 전적으로 그가 이 용어를 색다르게 사용했기 때문이다. 1735년에 Baumgarten은 당시의 철학적 원리 체계가 매우 불완전하다는 생각을 처음 갖게 되었다. 마침내 그는 전형적인 독일 정신을 토대로 자신의 주장을 전개하였고 그로부터 15년 후에 「미학」(Aesthetica)이라는 저서를 통해 새로운 학문을 확립하였다(안용규, 2006).

Baumgarten이 지각 철학의 필요성을 인식하고 예술과 미에 관한 책을 서술한 주된 요인은 그의 철학적 훈련과 뛰어난 재능 보다는 오히려 예술의 시에 대한 그의 남다른 취향이었다. 어원적으로는 그는 지각에 관한 연구를 미학으로 명명할 수 밖에 없는 처지였다. 하지만 그는 책의 서언에서 미학을 순수예

술론이자 감각적 인식론으로 규정짓고 「미의이론」(A theory of beauty)이라고 명명하였다. 또한 그는 감각적으로 완벽한 인식은 미를 지각할 때 발견된다고 믿었기 때문에 이러한 견해를 꾸준히 유지할 수 있었다.(민선홍, 2006)

Immanuel Kant(1724~1804)는 미학용어를 취향에만 국한시키는 Baumgarten을 비난한 후 순수히 어원학적 의미에서 미학이라는 용어를 감각적 지각에 일반적으로 적용하도록 주장하였다. 특히 Kant는 「판단력 비판」이라는 저서를 통해서 Baumgarten의 용어 사용법에 대해서 재차 문제를 제기하였고 이로 인하여 영국에서는 매우 심각한 갈등이 일어났다. 일례로 빅토리아 시대의 의유산물 수록한 「건축대백과사전」에서 미학을 ‘어리석은 학자의 용어’라고 규정하였다.

Baumgarten은 본래 이성적 인식의 논리학에 대하여 감성적 인식의 논리학인 에스테티카(Aesthetica)를 마련하여 이성의 유사물으로써 기능을 감성적 인식에 승인하였다. 그 후 감성에 대한 연구와 체계는 미학으로 발전 전개되었으며 예술 철학의 대부분이 미학의 중심을 이루게 되었다(이천희, 1996).

철학적으로 미학의 위치는 가치론적 하위 학문으로서 예술의 본질 및 중요성 그 자체와 예술의 평가와 가치부여, 그리고 미의 개념과 관련된 분야이다. 플라톤과 아리스토텔레스 시대에 미학의 주제는 아름다움 이었다. 초기에는 단지 일상생활에서 사용되는 모든 자연물과 인공물이 아름다움과 관련될 때 예술로 인정되었으나 점차 일상생활로부터 유리된 예술 고유의 분야가 탄생하게 된 것이다(김창룡, 1991).

이러한 미학의 개념 및 가치평가는 비록 체계적이고 정교하게 개념적으로 전개하는 데에는 부족했지만 현대 미학이론이 형성될 수 있는 초석의 역할을 하였다.

미학자 백기수(1989)는 이처럼 미의 인식이 자아와 대상과의 깊은 융합에서 이루어지므로 미에 관한 학문을 ‘감성적 인식의 학(學)’이라 정의하였다. 한편 이천희(1996)는 미학 이론에 대하여 미와 예술에 관한 학문으로써 두 가지 축

면으로 구분하고 있다. 미의 주관적인 측면에서는 미적 체험에 대해 언급 하고 미의 객관적 측면인 미적 대상에 관한 연구로 언급 되어 진다. 미의식 또는 미적 체험은 미적 직관과 미적 감정이라는 두 측면에 의해서 성립하고 있으며 그 어느 쪽에 중점을 두는가에 따라서 주지주의적 경향의 미학과 주장 주의적 경향의 미학으로 구별된다.

즉 미학은 ‘미’또는 ‘예술’ 혹은 감성적 인식을 주제로 하는 철학적인 학과 이다. 철학적이라 함은 개개의 예술 작품이나 시대 양식 등의 구체적인 모습으로서가 아니라 오히려 그 특수상을 규정하고 있는 보다 원리적인 상(象)을 지향하는 학문을 가리키며, 학과라고 함은 단순한 직관적인 인식이 아닌 분절된 문제 체계를 가진 학문 분야를 의미한다. 따라서 미학은 어원적, 철학적 그리고 구분론 적으로 정의를 하며 그것은 일종의 감성적 인식을 체험하는 것으로 생기며, 미적 체험의 근원적인 모습은 판단하는 것에서 성립되기 때문에 미학을 미적 판단에 관한 학문이라 할 수 있다.

그러면 미(美)라는 것이 어떻게 인간에게 의미와 가치를 부여하는가의 문제를 놓고 봤을 때 아름다움은 정해져 있는가 아니면 속한 상황에 따라 혹은 각 개인에 따라 달라지는가의 문제가 따른다. 결론적으로 이 문제의 명확한 답은 없다. 고대 그리스 혹은 그 이전부터 고민했고, 수많은 철학자들이 과연 진정한 미가 무엇인지 밝히고자 탐구해왔지만 아직까지 그들의 의견을 하나로 모은 정답은 없다. 정답이 없다는 것은 하나로 답을 낼 수 없음 또는 경우에 따라 모두 답이 될 수 있음을 뜻한다. 이렇듯 미적 가치는 한정하여 단정 짓기 어려운 다양하고 포괄적인 의미를 가지고 있다. 하지만 미적 가치를 인식하고 감정적으로 느끼는 것은 바로 자기 자신이다. 미적 가치는 자신과 미적 가치의 대상의 상호영향 관계에서 생겨나며 의미를 가지게 된다. 미적 가치를 느끼는 것이 바로 자기 자신이라는 점에서 객관과 주관의 문제가 생겨났으며 고대에서 현대에 이르기까지 미학의 논쟁거리가 되었다(유순주, 2009).

미의 존재적 가치에 관한 입장은 크게 두 가지로 구분할 수 있다. 첫째는

미적 가치를 객관적인 속성으로 이해하는 입장이다. 미적 가치가 미가 지닌 객관적인 속성이라면 대상을 바라보는 주관의 쾌, 불쾌와는 무관하게 된다. 예를 들면 플라톤은 우리가 경험하는 미의 대상이 미의 이데아와 얼마만큼 닮았는가를 기준으로 판단하는 객관적인 입장으로 이해했다. 미를 이와 같이 대상 속에 존재하는 어떤 성질로 이해하는 객관론자의 입장의 설 경우, 어떤 것이 아름답다는 미적 판단은 단지 개인적인 감정에 따른 판단이 아니라 참, 거짓이 구별되는 사실에 대한 판단이 된다. 따라서 미적 속성을 객관적으로 지니고 있음에도 불구하고 그것을 아름답다고 느끼지 못한다면 그것은 그 대상을 경험하는 자의 잘못이지 대상이 실제 아름답지 않아서가 아니라는 입장을 취한다.

둘째, 미적 가치를 주관적인 감정문제로 이해하는 입장이다. 따라서 누구나 미를 다르게 이해할 수 있고, 누군가에게 미가 아닌 것이 또 다른 누군가에게는 미가 될 수 있다는 것이다. 미가 주관의 감정 문제로 간주되는 것은 미를 경험하는 주관의 조건에 대한 관심을 촉발시켰다. 주관의 역할이 증대된 낭만주의 시대 후의 미학에서는 미적 태도라는 개념을 대두시켰는데, 이는 미적 경험이 지닌 특수한 성질을 설명하기 위한 것으로 좋은 미적 경험을 위해 감상자가 지녀야 할 태도로 규정되었다. 이런 미적 태도의 개념은 한편으로는 미라는 가치의 범주의 외연에 확장되게 하는 결과를 초래하였다. 예를 들어 ‘흥미로운 것’, ‘추한 것’ 등에서 볼 수 있듯이 이제 더 이상 미는 ‘아름답다’라는 하나의 가치가 아니라 미적인 것이라는 가치로 이행하게 된다. ‘미적 태도’라는 개념의 출현은 미적 가치의 범주의 확장에도 영향을 끼쳐, 미적 가치는 매우 다양하고 명확한 정의가 어렵게 되었다. 이렇게 미적 가치는 새로운 개념의 출현과 시대적 변화에 따른 인간의 의식변화를 바탕으로 인간의 역사와 함께 변화되고, 발달되어 왔다.

## 2. 스포츠에서 미학의 적용

곤도 히데오의 구상에 따른 체육미학의 관점에서 체육의 미는 ‘신체미·스포츠미·무용미’ 세 부분으로 전개될 수 있다. 이것은 우리의 신체에서 자연미와 정신미의 결실로서의 ‘신체미’를 보고, 다음에 그 신체성을 매개로 하여 새로운 기술미로서 ‘스포츠 미’의 세계를 생각해 볼 수 있으며, 마지막으로 신체운동에 의한 새로운 표현적 세계로서 ‘예술미’로서 무용세계를 그려 볼 수 있음을 뜻한다. 이것은 신체성을 기조로 하는 ‘자연미로서 신체미’, ‘기술미로서 스포츠’, ‘예술미로서 무용’으로 나타낼 수 있을 것이다. 예를 들어 신체미에 관하여 언급하자면, 우리는 고대 회랍의 뛰어난 조각상을 통해서 신체와 정신의 변증법적인 통일로서의 이상적 인간상을 접할 수 있다. 회랍인들은 조각 속에 인체의 미를 추구하는 이상을 발견했지만, 그것은 플라톤 식으로 ‘칼로카가티아’로서 미와 선이 통합된 이상의 상징이기도 하다. 또한 신체는 표현적 생명의 하나의 계기이다. 안으로는 정신이 밖의 계기인 바깥(소재)에 자신을 형식적으로 표현할 때 안과 밖에 있어서의 표현적 매개적 계기이며, 이럴 경우 신체미는 자연미(생리적, 형태적)를 넘어서는 신체, 즉 정신의 변증법적 구조로서 그 아름다운 신체미로 쉐러 식으로 ‘아름다운 영혼’을 추구한다. 따라서 ‘몸만들기’나, ‘체력 만들기’, ‘신체형성’이라는 말은 자칫하면 생리적 개념만으로 쉽게 얻어지는 신체 형성이라고 생각되기 쉽겠지만, 그것은 오히려 이상의 표현미로서 그곳에서 정신이 빛나는 결과를 목격하는 것이요, 쉐러가 말한 자연미와 정신적 통일로서의 인간미 또는 그러한 가능태인 신체미로서 자연미의 상위에 놓여야 할 성질의 것으로 인식해야 할 것이다. 물론 이 영역에서 인체미의 미술 해부학적 연구로서 이상적 체형으로서의 인체비례론, 즉 캐논(canon) 연구가 있을 수 있다. 체육학 적으로 좀 더 근접한 연구로는 스포츠 체형연구 등을 지적할 수 있으며 이러한 연구는 체육미학의 기초를 이루는 중요한 분야로 간주할 수 있다(이

승건, 2007).

그럼 이상의 체육미학을 구성하고 있는 미학으로서 스포츠 미학은 어떻게 접근될 수 있을까? 스포츠는 신체적 움직임에 동반하고 놀이성을 지니며 규칙에 통제 받는 경쟁적이고 도전적인 활동이며 동시에 인체의 움직임으로 표현되는 미를 나타내는 것이다. 스포츠의 아름다움은 다양한 체육활동을 통해 표현되는 모든 미를 총칭한다. 이러한 이론적 근거를 토대로 스포츠 미학에 관하여 정의를 내리면 스포츠 미학은 과학적으로 체육활동의 특징을 밝혀 줄 뿐만 아니라 발전 적인 방법까지 형성시켜주는 학문이라 할 수 있겠다. 체육미학의 임무는 체육 활동 중에 미적인 감상능력, 창조와 표현능력을 배양시켜줌으로써 형체와 동작에 완미함을 갖추게 하고 미학을 통하여 더 좋은 문명정신을 촉진시켜주는 것이다(胡小明, 1991).

최근 많은 체육학자들은 스포츠를 예술의 한 형태로 인정하느냐 않느냐에 대하여 많은 논란을 벌이고 있다. 이들 중 상당수의 학자들이 스포츠는 예술의 한 형태임을 주장한다. 그 중 대표적인 학자인 Kleinman(1980)은 ‘예술로서의 스포츠’의 관점에서 체육학의 방법론을 제시하고 있다(김창룡, 1991).

Kleinman(1980)은 “스포츠는 신체발달이나 기능습득 이상의 가치가 내재된 의미 있는 인간 움직임이며, 행위자나 관람자 모두에게 극적 체험의 순간을 제공해 줄 수 있다. 그리고 스포츠는 지속적인 자아혁신 과정의 단계이고 이러한 스포츠가 예술의 한 형태”라고 주장하였다(임일혁, 2003).

또한 마르크스주의 철학은 세계관과 방법 논의로부터 스포츠 미학을 연구하는데 필요한 기본적인 이론, 관점과 방법이 이론과 실제로 서로 결합되어 있어서 고도의 체육을 연구할 수 있다. 또한 역사와 논리학이 서로 통하여 과학적으로 체육을 연구 할 수 있으며 사회 현상중의 미학문제를 구체적으로 연구할 수 있다.(胡小明, 1991)

대부분의 사람들이 아름다움을 논할 때 예는 주로 건축·조각·회화·음악·희극·문학 등의 예술을 연상하며 스포츠에 무슨 미가 있는가? 라고 반

문할지도 모른다. 그러나 넓은 체육관 안에서 격투동작의 무술 연출을 보게 되면, 그 동작의 형상에 있어 동(動)·정(靜)·속도(速度)의 선명함은 사람들로 부터 절찬을 받게 된다. 그리고 꽃과 가지 아름다운 스케이팅에 귀를 즐겁게 해주는 음악을 곁들여 여러 가지로 하는 자세·경쾌한 질주·아름다운 복장과 소리·색상·광선·형식적 운동으로 한 폭의 그림 같은 것을 조성할 때에는 인간에게 미를 만끽 시켜줄 것이다(이재봉, 2000).

즉 스포츠는 움직임이고 아름다움은 순간적이다. 신체 운동 자체가 많은 요인을 가지고 있으니 만큼 아름다움을 표현하는 말도 대단히 많다. 즉 인간의 언어나 몸짓을 어떠한 예술이나 놀이로 표현하게 된다. 우리는 이렇게 자신의 감정이나 기분을 얼마나 예술적으로 표현하느냐에 따라서 그것이 미와 추를 말하게 된다. 하지만 결론적으로 스포츠와 미적의 관계는 인간이 본능적으로 살아있는 신체로서 가장 자연스럽게 표현할 수 있는 장인 것이다.

### 3. 시대적 신체미의 기준에 대한 변화

고대 그리스 로마 시대에는 신체에 대한 연구나 신체의 아름다움에 대한 관심이 매우 높았다. 이 시기에는 건강미를 표출 할 수 있는 몸을 아름답게 보았다. 장식을 통한 미의 창출도 또한 있었겠지만, 움직임을 통하여 표출되는 아름다움을 더욱 중시하였다. 그로 인해 아무것도 걸치지 않은 나체에 대한 관심이 높았으며 여성보다는 남성의 몸에 더 관심이 많았다(고영득, 2009). 예를 들면 마켄지는 여러 종목의 운동선수를 400명 이상이나 선발하여 그들을 측정하고 평가, 종합하여 가장 이상적인 운동선수의 신체를 조각으로 만들었다. 이와 같은 예는 Robert Soranit는 ‘체조선수(gymnast)’와 ‘장대높이뛰기(paul vault)’라는 조각 작품을 통해 움직이는 신체를 생동감 있게 나타냈다(김영환, 2000).

고대시대와 중세시대는 그 사회적 분위기가 매우 다른 시기였다. 예술에 있어서 암흑기라 불리는 중세시대에는 신체미를 평가하거나 재현하는 행위에 있어서 수학적 비례를 사용하지 않았는데 그 이유는 정신적인 미를 위하여 육체적인 미를 평가절하 한 것이다. 봉건주의와 스콜라주의 사상이 대두되었던 이 시기에는 모든 형태의 놀이와 운동을 부도덕인 것으로 간주하고 가치 없는 것으로 여겼으며, 기독교 지도자들은 육체노동 이외에는 어떠한 신체적 수단을 통해서 몸을 사용하는 것이 금지되었다(고영득, 2009). 중세 말기로 들어서면서 무역과 상업이 발달하였다. 또한 도시문화도 발달하였고 시민 사회화가 되면서 억압되었던 신체미의 표출이 다시 일어났다. 그 후 르네상스 시대가 오면서 인간이 세상의 중심이 되는 존재로 여겨지고, 신체미의 기준은 경직성에서 유연성으로, 인위성에서 사실성으로 변화하는 계기를 가진다.

20세기 초부터 1차 대전 이전까지 인체미의 특성(과장된 S라인 커브)은 코르셋 퇴조와 함께 사라지고 자연스럽게 유연한 느낌으로 표현되어 졌다. 즉, 20년대 초의 인체는 대략 서양의 배 형이라고 Danielson은 말한다(이순재, 1997). 근대로 들어올수록 성과 신체에 대해 더욱 자유로운 태도를 지니게 된다. 중세와 다르게 그 어느 것에도 얽매이지 않고 자유스럽게 개인의 신체를 표현하기에 이르렀다. 이 시기에 신체는 자신을 표현할 수 있는 수단이었으며, 신체 자체가 치장하고 가꾸어야 하는 것으로 인식되었다. 어느 시기보다 화려함과 우아함이 강조되었고 귀족들이 자신의 몸을 꾸미기 위한 사치가 극에 달했다. 그러나 빈부의 격차가 심해 신체를 가꾸고 치장할 수 있는 자들은 자본의 여유가 있었던 귀족층이었다.

근대 가운데서도 전기와 후기 신체관이 약간 다르게 나타난다. 산업혁명을 거치고 자본주의로 발달하면서, 가꾸고 치장하는 보살핌의 신체보다는 신체를 하나의 도구로 보기 시작하였다. 신체가 아름다움을 표현하기보다는 단지 노동력을 이끌어 낼 수 있는 것으로 보는 기계론적 신체관이 형성되었다. 이것은 산업 혁명을 거치고 노동중심의 사회로 바뀌면서 이루어진 결과라 할 수 있다.

## 4. 미의 형식에 관한 분류

인류의 건강한 신체를 통해 표현되는 미가 신체미이다. 이 신체는 인체의 양호한 생리적 균형과 평안한 심리가 적절히 조화되어 드러나는 건강의 미이다. 체육활동을 통해보면 생명력이 충만한 신체미를 접할 수 있다. 이러한 미는 주로 운동을 통해 표출되며, 반복되는 훈련을 통해서만이 비로써 얻을 수 있다.

체형에 대해서 비교적 엄격한 경기종목은, 운동선수가 그 소재를 선택할 때 개별적 신체미의 요소들을 충분히 고려해야 한다. 이외에 신체미는 체육의 효과를 점검하는 중요한 지표가 된다. 가장 이상적이면서 조화롭게 발전한 신체는 말할 것도 없이 미학의 표준으로써 측정되어야 한다.

보디빌딩과 보디피트니스는 개별적인 신체미의 요소들을 갖추고 있으며 이 두 가지의 경기종목은 신체미에 대해 비교적 고차원적인 요구를 하고 있다. 그러므로 신체미의 연구는 두 종목의 발전에 유리하다.

### 1) 보디빌딩의 신체의 미

아무리 근육이 발달되었더라도 인체 본연의 자연스러운 형식 상태를 깨뜨리는 정도의 체형 변화는 보디빌딩이 추구하는 미가 아니다.

안용규(2007)는 “예술은 미를 추구한다. 미를 추구하지 않은 예술은 생각할 수 없다. 원래 미는 미적대상과 미를 보는 객체에서 일어나는 미적 인상과 합치되고 융합하는 데에서 성립하는 일종의 쾌감이며, 스포츠 활동 자체의 경우 어떤 종류의 미도 출현될 수 있는 가능성이 있다”고 말하였다.

형식미에 관해서는 최고의 형식원리인 ‘다양성에 있어서의 통일’을 비롯하여 여러 가지 미적 형식원리가 정립되어 있다. 다양성에 있어서의 통일의 원

리는 미적대상이 구성요소로서 관해서 가능한 한 복잡하고 다양하면서도 전체로서 통일될 것을 요구하는 것으로 바로 이점에서 다른 모든 형식법칙의 근거를 이루는 것이지만, 미적 대상의 공간적 또는 시간적 형식에 대해서는 더욱 특수한 여러 형식법칙이 설정된다(정재환, 2008).

신체 운동 형태의 형식미는 운동미를 평가하는 중요한 근거가 되며, 운동미는 운동중의 형식미에 매우 비중을 둬으로써 심미대상이 된다. 이재봉(2000)은 “운동미는 동작미·기술미·형식미·복장미·환경미등으로 구별되며, 운동미는 곧 신체의 표현이다. 신체는 유한이며, 때때로 운동미는 시공상에 순간적으로 사라지기도 한다”고 하였다.

즉 형식미는 우주만물에 보편적으로 존재하는 일정한 색·형·음 등으로 구성된 형식의 미를 가리킨다. 형식은 미의 형상을 구성하는 필요조건이다.

형식은 미적인 형식의 공통된 특징이며, 수많은 미적 사물에 추상적으로 존재하므로 인간의 신체 구조에 의해 운동하는 과정에 나타난다. 사람들은 미적 사물을 통해 형식미를 발전 시켰으며 다양한 미적삼불의 표현을 통해 형식의 공통된 특징 즉 형식미의 법칙을 세웠다. 형식미의 법칙은 인류가 창조하는 미의 발현과정에서 운용되었던 형식을 분석한 경험적 총화이다(胡小明, 1991).

신체와 운동에서 파생된 형식미의 법칙은 현대의 수많은 경기종목에서 심미적 특징을 갖도록 하였다. 운동종목 중에 미는 구체적으로 내용과 형식의 통일이며, 주로 미의 형식이 직접관중의 미감에 호소하도록 구성된다. 심미활동의 선택 수정된 운동의 형식으로부터 형식미의 법칙을 개괄해낼 수 있다. 이러한 법칙은 상대독립성이 있으며 경기 활동에 활용된다. 각 종목의 특징을 최대한 살려서 강조 할 수 있다면 좋은 효과를 기대 할 수도 있을 것이다(안용규, 2007).

胡小明(1991)의 형식미 통일·대칭·비례·균형·대비·조화·점층·곡선·리듬·다양성과 단일성 의미를 기준으로 보디빌딩 포즈에서의 각 포즈를

분석하는 것은 인간 육체 본연의 아름다움을 근원으로 하는 보디빌딩의 가치를 확인 하고자 한다.

### 1) 통일미 (Uniformity)

전체의 구성이 잘 통일되어 이루어진 예술적인 아름다움을 뜻 한다(국립국어원, 2011).

또한 반복 혹은 획일 의 의미를 가지고 있으며 정제일를 이라고 칭하기도 한다. 스포츠 활동 중에는 주로 단체 운동 중에서 나타나며 여러 가지 형태의 대열로써 이루어지는 동작들을 예로 들 수 있다(胡小明, 1991).



<사진1>출처: <http://bodybuilding.sports.or.kr>

보디빌딩의 포즈에서는 개인이 개별적으로 나타는 통일미는 찾아보기 힘들다. 하지만 보디빌딩 단체경기에서 이를 확인 할 수 있다. 단체경기에서 5명 이상의 선수들이 각 창조적인 포즈를 취한다. 이는 강건하고 힘 있는 웅장한 기백을 들어내며 선수들의 정열된 모습을 엿볼 수 있다. 심사기준 또한 근육발

달과 창조력, 포즈가 좋고 전체의 무대와의 조화, 단체정신과 흐름 그리고 선수들 간의 체격을 본다(IFBB, 2011). 이때의 선수들의 일치된 포즈는 조화롭고 장관을 이루게 된다. 이처럼 보디빌딩의 포즈 중 단체경기에는 통일미가 존재한다는 사실을 알 수 있다.

## 2) 대칭미(Symmetry)

대칭(對稱)은 균형 또는 반복적 자기 닮음이다(국립국어원, 2011). 또한 어떤 형상(形象)의 구성이 양편으로 그 위치가 똑같이 대응하고 있는 것이다. 이러한 대칭에서 선, 즉 대칭선을 중심으로 하여 대응하고 있는 것을 좌우 대칭, 몇 개의 대칭축이 교차되어 있는 것을 방사대칭이라고 한다(이희승, 2011).

홍영남(2000)은 “지구상에 살고 있는 생물체들과 그들에 의해 만들어진 구조물(인간을 포함해서)들은 거의 모두 대칭을 이루고 있다. 우리는 대칭에 익숙해져 있기 때문에 균형 잡힌 대칭구조에 대해 아름다움을 느끼는지 모른다”고 말하였다.

대칭에 관하여 사람들은 자신의 신체 구조와 생리적 특징에서 근거를 찾았다. 사람의 콧대는 수직선을 이루며 위로부터 아래까지 체표양측은 대칭이 아닌 것이 없다. 불구자와 기형의 신체에는 대칭이 아니므로 체격이 정상인 사람에게 불유쾌한 인상을 준다. 사람들은 완벽하고 조화로움을 추구하며 생리적인 본성상 대칭적 신체를 좋아한다. 이런 대칭의 미는 보디빌



<사진2>출처: [www.Flexonline.com](http://www.Flexonline.com)

더의 몸에서도 느낄 수 있다. 보디빌딩에서 대칭미는 신체 좌, 우 근육의 모양과 발달의 대칭 정도를 가늠하는 것이다. 예를 들어 대흉근의 모양이 서로 다르거나 발달정도가 차이가 난다면 몸의 대칭미를 깨트리는 것으로 이는 보디빌딩이 추구하는 미와는 다르다. 상대적으로 완벽에 가까운 대칭미를 가지고 있는 선수가 더 좋은 성적을 차지하는 것은 당연한 것이다.

### 3) 비례미 (Proportion)

전체에 있어서의 부분들의 상호관계, 또한 한 부분과 전체 및 서로 다른 두개의 것 사이의 직관적으로 쾌적한 비례관계를 말한다. Zeising A는 아름다운 비례의 수적 기본관계를 황금분할(golden section, 1:1.618)로 간주하여 이것을 형식법칙이라고 했다.

진망도(1926)는 일찍이 “제이시의 실험결과에 의하면 황금비례는 예술품에서는 물론이고 천제에서나 또는 자연물에서도 모두 다 응용될 수 있다. 황금비례가 또한 동물계 가운데 인류의 신체상에서 더욱더 응용될 수 있다. 사람의 신체를 상·하 부분으로 나누면, 즉 배꼽을 경계선으로 상·하의 황금비례가 있으며 상부에는 머리로부터 인후, 또 인후에서 배꼽에 이르기 까지, 하부로는 배꼽부터 무릎까지, 또 무릎에서 발바닥까지 모두 황금비례가 있다”라고 말하였다.



<사진3>출처: Muscle&Fitness, 2004

또한 고대그리스 조각상 ‘창을 가진 사나이’에서 황금비례를 보여 주듯이 보디빌딩 또한 인체의 이상적인 신체를 황금비례를 추구한다. 이런 관점에서 보디빌딩의 포즈마다 비례미가 나타남을 알 수 있다.

보디빌딩에서 비례는 각 근육군이 서로를 압도하거나 모자라지 않으면서 발달된 근육의 상태를 말한다. 예를 들어 상체근은 잘 발달되어 있으나 하체 근육은 발달되어 있지 않은 상태 또는 쇠골의 길이가

넓고 삼각근이 잘 발달되어 있으나 목 근육은 발달하지 못해 전체적인 비례를 깨는 몸매는 보디빌딩이 추구하는 좋은 몸매가 아니다.

#### 4) 균형미(Balance)

어느 한쪽으로 기울거나 치우치지 아니하고 고르다는 의미이다. 모든 스포츠 종목은 모두 중심을 지켜야한다. 또한 신체의 평형을 유지하기 위해선 효과적인 근육발달을 유지해야 한다.

지구인력의 작용에 의해 걷거나 춤을 출 때 가지도 평형을 유지하기 위해 노력해야 한다. 이 것 역시 운동생물학의 기초이다. 인체 동작의 앞 뒤의 연결과 조화, 훈련 중의 강도와 밀도의 합리적인 배치나 신체 근육의 발달 정도는 모두 다 균형을 평가할 수 있는 원칙이라 할 수 있다. 신체 운동은 끈 끊임없이 기존의 균형을 깨뜨리고 새로운 균형에 도달하는 것이다(胡小明, 1991).



<사진4>출처: [www.Flexonline.com](http://www.Flexonline.com)

보디빌딩에서 균형미는 외형상의 균형미와 동적인 균형미로 나눌 수 있다. 외형적으로는 근육의 발달상태가 고르게 발달되어 있는 것을 이야기한다. 그리고 그것을 균형 있게 표현하는 동적인 균형미(규정포즈와 자유포즈)로 나눌 수 있다. 근육의 균형 있는 발달을 뽐내는 포즈에서 팔의 각도나 다리의 위치 등이 서로 균형이 맞지 않고 한 쪽으로 치우치게 된다면 좋은 포즈라 할 수 없다.

## 5) 대비미(Contrast)

대비미는 두 가지의 차이를 밝히기 위하여 서로 맞대어 비교하는 것으로서 서로 다른 성질의 것을 나란히 놓았을 때, 그 차이가 현저하게 드러나는 현상을 칭한다(이희승, 2011). 빛깔이나 크기뿐만 아니라 감각, 감정 따위의 심적 활동이 나타날 때에도 볼 수 있으며 스포츠 경기에서도 각 팀마다 유니폼의 색을 다르게 차이를 두는 것에서도 나타난다. 이는 서로가 지닌 다른 특색을 돋보이게 함이다.

체격의 크고 작음, 뚱뚱하고 마름, 피부색의 검고 등은 모두 대비가 될 수 있다. 남성의 강인함과 여성의 부드러움 역시 좋은 대비가 된다. 동작에 있어서 견실하고 깨끗하며, 거세고 강건한 동작은 귀엽고 온유하며, 유창하고 완곡한 동작과 서로 대조되어 상대를 더욱 강조하고 돋보이게 하는 작용을 한다(이재봉, 2003)

보디빌딩 경기는 기본적으로 대비미를 평가하는 것이다. 여러 명의 선수들이 자신의 체형과 근육의 발달도, 체지방의 상태 등을 상대적으로 대비하여 평가 받는 것이 보디빌딩 경기인 것이다. 이러한 대비를 통해서 전체 선수들 중 한 선수의 특징과 발달이 더욱 선명하게 들어나기도 한다.



<사진5>출처: [www.Flexonline.com](http://www.Flexonline.com)

이는 정해진 포즈를 동시에 취하는 상황(규정포즈)에서 개개인의 현저한 차이를 보게 된다. 이것은 서로 상호강조의 대상이 되기도 하지만 단점이 더욱 눈에 띄게 되기도 하므로 보디빌딩 포즈 수행에 있어서 나타난 대비미를 뚜렷하게 관찰 할 수 있다.

#### 6) 조화미(Harmony)

조화는 서로 잘 어울림을 칭한다. 일반적으로 두 개 또는 두 개 이상의 부분이 서로 차이점을 갖고 대립하면서도 어우러져 통일적인 인상을 주는 경우를 말하며, 색의 조화 등도 그 예라고 할 수 있다(정재환, 2008). 색의 조화를 예를 들어보면 배색이 보는 사람에게 쾌감을 줄 때, 그 색은 서로 조화되고 있다고 한다. 색의 조화를 색상이라는 점에서 보면 같은 색의 조화·유사색의 조화·반대색의 조화가 있다. 보통 배색에서는 이런 것들이 적당하게 되는 이유는 사람들에게 형식상의 미감과 일치성을 전해 주기 때문이다.

이처럼 조화는 많은 형식미의 요소 중 에서 대비와는 상반되며 각 사물의 아주 미세한 차이를 병렬해 놓은 것이다. 조화는 부분과 부분사이, 부분과 전체사이의 통일 관계를 나타내므로 사람들에게 형식상의 미감을 전해주며 융화와 원만한 일치성을 나타낸다. 이 근원은 사람 자체에 있다. 사람은 오래 기간 동안 대자연 속에서 노동을 통해 대자연을 관찰하고 경험 하였다. 이 결과 색체에 대한 시각적 심미경험을 할 수 있었으며 음성의 이용을 통해 최적의 소리를 낼 수 있는 발음기관을 형성하게 되었다. 이것은 인체의 각 부분들이 하나의 몸체를 구심점으로 조화롭게 결합하여 있다는 것을 증명 해준다. 그 조화로움은 생존에 유익을 주며 조화로운 동작을 통해 수고를 덜 수 있게 하며 더 나아가 아주 효율적인 동작을 갖추게 한다.

보디빌딩의 조화미는 포즈에서 두드러진다. 포즈 기술 구성의 조합(자유포

즈), 포즈의 균형과 조화, 동작과 음악의 조화 등이다. 또한 단체포즈 경기에서는 여럿이 하나를 이뤄 어울림이라는 시각적 효과를 극대화하는 요인이 되므로 조화미를 표현해 준다.

#### 7) 점층미(gradation)

사물이 일정한 순서에 따라 단계적으로 변화하는 것을 점층미라고 한다. 낮은 곳에서 높은 곳으로 이어지는 계단, 큰 것으로부터 작은 것으로 축조되는 탑등은 층차를 보여준다. 인체의 구조는 위에서부터 아래로부터 밖으로 안으로 그 층차가 분명하다. 그리고 체육경기의 구조 또한 시로부터 도, 전국 및 나아가서 국제시합에 이르기까지 선발과 탈락의 과정이 중복 된다. 그리고 대형 단체연기종목에서 보여 주는 층차의 효과는 더욱 두드러진다(胡小明, 1991).

보디빌딩에서도 점층미는 매우 중요하다. 특히 하체에서 상체로, 몸의 후면부에서 전면부, 몸의 중심부에서 외곽으로 전해지는 점층미는 외형과 더불어 기능에도 관여하기 때문이다. 보디빌딩 경기에서 신체는 완벽에 가까운 비율과 대칭을 가지며 발달해야 하지만 선수 간 신체의 발달도가 비슷할 경우 상대적으로 하체가 좋은 선수, 상대적으로 몸의 후면부가 더 발달된 선수에게 높은 등위를 주기 마련이다. 이는 인체의 미를 평가하는 기준에서 점층미가 좋을 수록 미적 완성도가 높다고 보기 때문이다.

#### 8) 곡선미(Curved)

곡선미는 곡선에 나타나는 아름다움, 또는 곡선으로 표현되는 아름다움을 뜻한다(국립국어원, 2011). 직선은 사람들에게 단조롭고 딱딱한 느낌을 주는 것에 비하여 곡형 곡선은 부드럽고 아름다움을 느끼게 한다. 체육활동의 어

디에서나 볼 수 있는 곡선은 외간상 S형과 파랑형 으로 나타난다. 사람의 신체에는 직각이 없으며 각 부분의 돌기는 모두 정도의 차이가 있긴 해도 활이 굽은 것 같은 호형이고 더욱이 여성의 곡선은 그 기복이 더욱 잘 나타나 사람들로 하여금 부드럽고 유동적인 음유의 미를 한껏 보여 준다(胡小明, 1991).

보디빌딩에서도 곡선미는 매우 중요하다. 몸매가 곡선형인 선수들이 직선형의 선수보다 ‘몸매가 아름답다’라는 평가를 받는다. 곡선형의 몸매를 가진 선수들일수록 근육의 기시점에서 착시점에 이르기까지 전반적인 근육의 발달도가 뛰어나다. 또한 골격근이 서로 겹치는 부분의 골이 깊다. 이를 ‘근육의 분리도가 뛰어나다’라고 평한다. 상대적으로 골격근이 직선의 형태로 발달된 몸매는 강인해 보이긴 하지만 예술성이 떨어진다. 그럼으로 많은 보디빌더들은 몸의 곡선미를 살리기 위해 특별한 운동기술 (근막스트레칭, 상위지점 절정 수축)을 동원하기도 한다.

## 9) 리듬미(Rhythm)

리듬은 음악음의 장단이나 강약 따위가 반복될 때의 그 규칙적인 음의 흐름을 말하거나 일정한 규칙에 따라 반복되는 움직임을 이르는 말이다. 박자감·흐름·흐름새로 순화되기도 한다(국립국어원, 2011).

사람의 각종 운동 형식은 무의식적으로 생리적 리듬에 의해서 일정한 리듬형식을 갖게 된다. 각종 운동경기에서 특별한 리듬의 흐름을 포착하지 못하면 좋지 못한 성적을 초래 할 수 있다. 이것은 높이뛰기·멀리뛰기·장애물달리기·구기 종목 등에서 잘 나타난다. 리듬은 운동미를 평가하는데 있어서 중요한 의의를 갖는데, 이는 그 자체의 특징에서 결정 되는 것이다. 우선 그 리듬 자체가 운동이다. 어떤 리듬이든지 일단 정지되면 운동도 곧 정지되며, 운동이 없으면 리듬 도 존재하지 않는다(胡小明, 1991).

일반적인 경우 보디빌딩에서 리듬미는 중요치 않게 생각될 수 있다. 하지만 보디빌딩 경기를 구성하는 요소 중에는 정적인 상태에서 몸매를 평가하는 규정포즈와 음악과 함께 동적인 상태에서 몸매를 평가하는 자유포즈가 있다. 특히 자유포즈에서 리듬미는 중요하다. 포즈와 포즈 사이에 멈춤이 없이 자신의 몸매의 장점을 극대화하는 상황에서 자유포징은 무용의 안무와 흡사하다. 상당수의 보디빌더들이 전문 안무가의 도움으로 자유포즈의 루틴을 설계한다. 이는 보디빌딩경기에 있어서 리듬감이 중요한 부분을 차지한다는 것에 대한 방증이다.

#### 10) 다양성과 단일성의 미(Variety and Unity)

다양성과 단일성에 있어서 형식미의 규율 요구는 질서와 단일성만을 추구해서 다양화의 변화 자체를 소홀히 한다는 것이 아니고 또 그렇다고 다양한 변화만을 위해 단일함을 버린다는 것도 아니다. 그것은 두 방면의 결합만이 비로소 최고의 형식미를 구축한다는 것을 말한다. 풍부하고 다채로운 운동 가운데서 다양성과 단일성은 다른 형식미 법칙과 비교해서 통솔적 역할을 하는 법칙이다. 형식미의 법칙은 매우 많으며, 그것들은 운동 가운데서 서로 고립되어 존재하는 것이 아니고 서로간의 밀접한 연계성을 갖고 있다. 다양성과 단일성이란 질서·대칭·균형 등 각각의 형식이 법칙을 모두 내포하고 있는 경우에만 가능하다. 이는 다른 일련의 법칙으로 수정을 가할 수 있어야 됨을 시사한다. 예컨대 동작의 이행 과정에서 편협적으로 정제와 대칭만을 추구한다면 아마 단조롭고 지루함을 면치 못할 것이다. 이럴 경우 전체적 변화에 단일함을 이루어 더욱 세련된 균형과 조화를 기획해야 한다(胡小明, 1991).

보디빌딩은 단일성과 다양성을 동시에 체크하는 경기이다. 기본적으로 보디빌딩은 체급경기이다. 신장(단신부·중신부·장신부) 또는 체중(60kg·

65kg · 70kg · 80kg등) 으로 체중과 신장이 일정한 범위에 속한 선수들끼리 경쟁을 한다. 만약 신장과 체중차가 너무 큰 선수들끼리 경쟁을 한다면 이는 공정치 않기 때문이다. 그래서 단일한 일정의 범위 내의 체중과 체형을 가진 사람들이 체급경쟁을 한다.

하지만 모든 보디빌더들이 일정한 범위 내에서 똑같은 몸매를 가지고 있다면 보디빌딩 경기자체가 성립이 될 수 없을 것이다. 무엇인가 다른 부분들이 있어야 그것을 가르는 경기를 진행할 수 있는데 이때 다양성이 평가 받는다.

인간의 몸매는 판으로 찍은 듯 똑같을 수 없다. 인간은 각자 다른 형태의 몸매를 가지고 있고 자신만의 발달미를 극대화 시키고 그것을 평가 받는 것이 보디빌딩이란 종목이다.

보디빌딩에서는 몸매 그 자체에서도 다양성과 단일성이 요구 되지만 포즈에서 다양성과 단일성은 극대화 된다. 보디빌딩은 선수들이 동일한 포즈로 경쟁하는 일곱 가지 규정포즈와 각자 자신의 장점을 극대화 시켜서 표현하는 자유포즈가 있다. 자유포즈는 선수 개개인마다 다르다. 이는 단일화된 기준에서 서로의 우열을 가지는 상대 평가적 요소와 자신의 강점을 자유롭게 표현하는 예술적인 요소가 결합해서 보디빌더의 미와 경기력을 평가하는 것이 보디빌딩 시합이기 때문이다.

## 2) 보디피트니스의 신체의 미

아름다움이라는 것은 객관적 측면으로 미적 대상과 그것을 보는 주관과의 사이에서 일어나는 느낌이 합치와 융합하는데서 성립하는 '정신적 쾌감'이다. 이에 관한 태도는 주관적 감정이 객관적 속성과의 관계에서 작용하는 것으로 인간 주체의 아름다운 것을 추구하는 것 전체로 한다.

건강한 신체의 형태와 이상적 체형의 표준은 많은 미학가와 예술가들에게 관

찰과 연구가 있었지만 체육이라는 형태로 연구되어 지지 못했다.

하지만 안용규(1995)는 “McCloy가 ‘체육의 다음 발전단계는 미학분야가 될 것이다’라고 예견한 이후 약 60여 년 동안 세계 체육학회에서 스포츠 미학이 차지하는 비중은 점차 확대되어 왔으며 더 나아가 미적 차원에서 스포츠를 분석하여, 스포츠가 예술성을 가진 소재가 될 수 있다”고 하였다.

현대에 이르러 스포츠에서 느끼는 아름다움에 대하여 연구되어지고 있으며 그 연구의 목적은 스포츠의 근원적 존재와 스포츠의 미학적 요소, 육체적인 아름다움에 대한 미의요소를 찾는 것이라 사료된다. 또한 이 목적에 상호 관계에 초점을 맞춰 신체에 대한 미학적인 학설들이 많이 제시되고 있다. 근래에 신체적 비례나 외관에 편중된 학설들이 생겨났고 건강한 신체의 형태 표준을 제시해 주고 있다.

Chertis 는 신체미를 구체적 점수로써 평가했는데 “건강 9점 · 안면 9점 · 골격 9점 · 근육6점 · 체중10점 · 눈과 피부 모발 9점 · 지식교양 8점 · 성품 8점 · 성격 9점 · 풍격 10점” 그는 안면부와 정신적 면모를 평가하려 했다.

이천희(1996)는 신체미 는 “건강미 · 골격미 · 근육미 · 피부미 · 모발과 눈의 아름다움 · 수족 · 음성 · 교양 등으로 표현되어 나오는 미”를 포함해야 한다고 했다.

고바야 신지는 “만약 신체미를 대상으로 한다면 포함되어야 할 요소는 그 중에서 형체 · 자세 · 근육 · 피부색 · 생기 등이 있다”고 하였다.

위의 제시된 학설들을 볼 때 신체에서 표현되는 미는 인식의 규범과 통일이 되지 않은 미완성의 단계이며, 다양한 건강미를 나타내는 것이 그 핵심이라고 말할 수 있겠다.

따라서 구체화된 몇 가지 학설들과 보디피트니스의 심사기준에 의거하여 보디피트니스가 가지는 신체의 미적요소에 관해서 제시 하겠다.

## 1) 근육미

탄력 있는 근육은 신체의 곡선미를 구성하는 기초가 된다. 근육은 대부분 골격 위에 덧 붙여져 있으며, 피부에 가려져 더 조화롭고 보이며 보는 이로 하여금 미감을 준다.

인간의 신체비례는 선천적인 유전자의 영향으로 조성된 골격에 의해 고정되어 있지만 눈에 보이는 신체의 형태는 체적의 정도에 따라 변형될 수 있다.

웨이트 트레이닝은 근육의 균형적인 발전에 가장 효과적인 수단이며, 신체미를 변화 시킬 수 있는 중요한 요소이다. 특히 근육발달과 체형변화를 하려는 측면에서는 더욱 그러하다. 근육의 균형은 보여 지는 신체의 형태와 밀접하게 관계가 있는 것을 말해준다.

즉, 복근이 잘 발달되어서 탄탄한 허리와 대둔근의 이어지는 곡선미와 하체 근육의 발달로 탄력 있는 선이 그 예이다.



<사진6>출처: <http://blog.daum.net/bodyworld>

근육미는 보디피트니스의 중요한 심사기준이기도 하며 여성 선수 근육의 곡선은 부드럽고 아름다움을 느끼게 한다.

상대적으로 직선형의 근육미를 보여주는 여성보디빌딩과 달리 보디피트니스 선수들은 곡선형의 몸매가 직선형의 몸매보다 ‘아름답다’라고 평가를 받는다. 곡선형의 몸매를 가진 선수는 근육의 기시점과 착시점에 이르기까지 그 발달이 적당히 나타나며 골격근이 서로 겹치는 부분의 골이 부드럽게 들어가 있다.

보디피트니스에서는 이러한 곡선형태의 아름다운 근육미를 한껏 보여 준다. 이는 여성보디빌딩과 보디피트니스의 다른

심사기준을 보여주는 예이다.

## 2) 건강미

건강미란 주로 운동하고 있는 인체의 형태에서 표현되며 사람들에게 스포츠 활동의 흥미를 불러일으킨다.

피타고라스학파에서는 '건강미란 신체의 여러 요소들 사이에 올바른 수적 비율을 확보하는 것에 달려있고, 인체의 건강미 역시 인체의 수학적 비례에 따르는 것이다'라고 규정했다(김명, 2008).

인체가 이러한 비례조화를 갖출 때 시각상의 미적 쾌감을 주며 이는 신체 활동, 즉 운동이라는 사회 문화 현상과 밀접한 관계를 형성해 갔다.

앵그르(Ingres)는 19세기 초 고전주의 화단에 이례적으로 표준적인 미는 모델의 아름다움에 대한 끈임 없는 관찰에 의해 얻어진 산물이라고 하여 새로운 형태의 인체미를 등장시켰고, 건강한 체격의 남자는 대부분 굵은 목을 하고 있으므로 그러한 목도 건강미를 나타내는 미적 표시의 하나라고 칭하였다. 그리고 앵그르 「예술론」을 통해 “만약 운동 하지 않는다면 모든 인체는 미질을 상실하고 말 것이다”고 단언 했다.

웨이트 트레이닝이나 체육을 통한 운동을 수행 하게 되면 신체미의 비례와 균형에 커다란 효과를 볼 수 있다. 보디피트니스의 종목은 현대 시대의 적합한 건강미를 표출해내고 있으며 여성들의 이상향의 신체를 제시해준다.

특히 몸에 전체적인 근육 증가를 쉽게 기대할 수 있다. 현대의 젊은이들은 자신의 단점을 근육훈련을 통해서 장점으로 만들며 또한 건강미까지 넘치게 만든다. 이처럼 건강미를 추구하는 것은 고대에서 근대, 현대에 이르기까지 이어지는 인간의 본연의 욕구이다. 체육활동이나 근력운동을 수행하며 건강미를 확보할 수 있으며 이를 시각화해 건강미의 일정한 기준을 제시하는 것이 보디피트니스인 것이다. 보디피트니스 선수의 몸매를 보면서 대중들은 건강미를

느끼고 더 나아가 스스로 체육활동을 시작·유지하게 되는 동기를 부여한다.

### 3) 골격미

골격은 체형의 아름다움을 결정짓는 요소이다. 미야나가 미치요(2010)의 「미녀의 골격」은 이와 같은 내용을 담고 있다. 현대 이전 시대에는 풍만한 가슴과 큰 엉덩이와 허벅지를 사랑하는 이들이 미녀로 대접 받았다. 르네상스 시대에 제작된 유명 미술작품 속 여인상을 토대로 보면 미녀란 “외피적(눈·코·입·귀)인 조화도 중요하지만 그 전에 시대가 원하는 골격미를 갖춘 사람만이 그 시대의 진정한 미녀”이다.



이것은 골격의 형성으로부터 신체 비례가 결정된다는 것에 근거한다. 인체의 골격은 척추를 축으로 하여 좌우 대칭을 이루는 평형의 형식미를 나타낸다. 지체에서 핵심이 되는 지탱 작용을 하는 골격의 길이정도는 인체 외부 형태의 균형의 균형 여부를 결정한다.

보디피트니스에서도 골격에 따라 선수들의 외형적인 윤곽이 나타난다. 선천적으로 타고난 등신과 후천적인 훈련으로 인한 근육의 발달과 체형의 변화를 추구해서 보다 완벽한 형태의 골격미를 만들고 아름답게 표현하는 것이 보디피트니스이다. 일반적으로 대다수의 사람들은 자신의 골격미를 극대화 시키지 못한다. 이를 훈련을 통하여 개인의 타고난 골격미를 극대화시킴과 동시에 단점을 보완해 나가 완벽한 신체비례를 만들고 그것을 아름답게 표현하는 종목이 보디피트니스이다.

#### 4) 피부미

피부는 몸의 외부를 덮고 있으며 표피·진피·피하조직으로 구성된 몸의 가장 큰 기관을 뜻한다(국립국어원, 2011). 신체의 표면을 가득 덮고 있는 피부도 매력적인 미의 요소가 될 수 있다.

체르니셰프스키는 “인체는 피부를 통해 광채를 발산하므로 인해 인류의 미에 여러 가지 매력을 부여해 주며 좋은 물감의 색깔도 피부색의 자연미를 표현하는데 부족하다”라고 말하였다.

胡小明(1991)은 “피부를 구성하는 요소는 빛깔·광택·청결이다”라고 했으며 광택은 건강한 피부의 또 다른 표식이며 모든 사람에게 건강미의 미감을 준다. 보디피트니스는 보디빌딩과 마찬가지로 건강한 피부 톤을 심사기준에 명시하고 있다.

건강한 아름다움을 신체적으로 마지막으로 표현할 수 있는 기관은 피부이며 피부의 상태는 건강함의 정도를 나타내는 척도이기도 하다. 보디피트니스에서 피부미를 바라보는 관점은 다음과 같다. 피부는 건강하고 깨끗한 상태여야 하며 셀룰라이트 없이 매끄러운 외관 이여야 한다. 골격의 구조·근육의 발달도·몸의 비례를 더욱 돋보이게 하는 것이 건강한 피부상태이니 만큼 피부미를 강화시키려는 노력은 매우 중요하다.

#### 5) 모발미

모발은 사람의 몸에 나는 털을 총칭해 가리키는 말이며 모발은 두부(頭部)에 집중되어 있어 시각적으로 가장 먼저 눈에 띄는 곳에 위치한다. 모발은 신체미에서 간과할 수 없는 것이다. 머리카락이 풍성 하고 윤기가 흐르는 것은 아름답다고 묘사된다.

호가는(Hogarth)는 머리카락은 수 없이 교차하는 곡선의 형태를 그리며 이

수많은 가닥이 자연스럽게 물결치듯이 움직이며, 그 출렁이는 곡선의 부드러움은 모발의미를 발견할 수 있으며 사람의 눈을 현혹시키는 바람에 날리는 곱슬머리에 관하여도 묘사하였다. 또한 동·서양을 막론한 수많은 예술가들은 건강하고 아름다운 모발을 찬미하였다.

보디피트니스 대회에서의 헤어스타일의 연출은 심사의 한 요소이다. 짧고 강인한 헤어스타일을 연출하는 여성보디빌딩과 달리 대부분 머리를 길게 늘어뜨리는 형태로서 굽은 형태의 선을 넣어 여성의미를 표현한다. 이는 보디피트니스 선수의 여성스러운 근육미와 어울리는 헤어스타일링을 요구하는 것이다. 각 선수들의 개성에 맞게 표현되어 지되 요란하지 않으며 단정해야 한다. 또한 자신의 강점을 더해서 전체적인 종합적인 틀 안에서 완성도를 높여야 한다.

## IV. 결 론

### 1. 요약 및 결론

본 연구는 보디빌딩과 보디피트니스가 지니는 요소들을 미학적으로 탐색하고 미학적 관점을 제시하였다. 보디빌딩과 보디피트니스에 관한 기존 연구들에서는 보디빌딩과 보디피트니스가 가지는 신체에 대한 미(美)에 관하여 어떠한 이론도 규명하지 않았으며 정확한 정의도 미비한 실정에 있다.

따라서 본 연구는(胡小明, 1991)의 신체운동의 형식미의 범주에서 보디빌딩 포즈에서 탐구되어지는 미적요소를 확립 하였으며, 신체의 미에 관한 학설에 대한 이론적 배경으로 보디피트니스의 내제된 신체의 미에 대한 요소를 확립하였다. 이것을 연구한 결과 다음과 같은 결론을 도출하였다.

1. 보디빌딩의 포즈에서 볼 수 있는 미(美)는 신체운동의 미의 범주인 형식미로 정의 하였으며 이는 '10가지 미'로 제시 했다. 첫째, 형식의 요소인 통일미는 선수들의 개인이 개별적인 포즈에서 찾아보기 힘들지만 단체 경기에서 선수들은 창조적인 포즈를 취하며 일치된 선수들의 포즈는 조화롭고 장관을 이루게 된다. 둘째, 대칭미이다. 인간은 완벽하고 조화로움을 추구하며 생리적인 본성상 대칭적 신체를 좋아한다. 보디빌딩 포즈는 대칭구조로 이루어 있으며 그것에 아름다움을 느낀다. 또한 신체 좌·우 근육의 모양과 발달도의 대칭 정도를 가늠하게 해준다. 셋째, 비례미는 보디빌딩에서 근육군이 서로를 압도하거나 모자라지 않으면서 발달된 근육의 상태를 말한다. 가장 아름다운 비례인 황금분할적인 이상적인 신체는 선수들의 이상향이기도 하다. 넷째, 신체의 균형(평형)을 유지하기 위해선 효과적인 근육발달을

해야 한다. 이것은 보디빌딩에 적용되는 원칙중 하나이며 포즈 안에서도 외형적인 균형미(근육의 상태가 고르게 발달됨)와 동적인 균형미(자유포즈와 규정포즈)로 나눌 수 있다.

다섯째, 기본적으로 보디빌딩 경기는 대비미를 평가하는 것이다. 여러 선수들과 자신 체형과 근육의 발달도, 체지방 상태를 대비하여 평가 내려지며 포즈수행에 있어도 개개인의 현저한 차이를 보게 되며 상호강조의 대상과 단점을 관찰 할 수 있는 미이다. 여섯째, 서로의 어울림을 칭하는 조화미는 보디빌딩 포즈에서 두드러진다. 포즈 기술의 구성의 조합·포즈균형의 조화·동작과 음악의 조화이다. 이는 시각적 효과를 극대화 되는 요인이므로 조화미를 표현해준다.

일곱째, 점층미는 미를 평가하는 기준에서 점층미가 좋을 수록 미적 완성도가 높다고 평해진다. 하체에서 상체로, 몸의 후면부에서 전면부, 몸의 중심부에서 외곽으로 전해지는 점층미는 외형과 더불어 기능에도 관여하기 때문이다. 보디빌딩 경기에서 신체는 완벽에 가까운 비율과 대칭을 가지며 발달해야 하지만 선수 간 신체의 발달도가 비슷할 경우 상대적으로 하체가 좋은 선수, 상대적으로 몸의 후면부가 더 발달된 선수에게 높은 등위를 주기 마련이다. 여덟째, 곡선미는 곡선에 나타나는 아름다움을 말한다. 몸매가 곡선형인 선수들이 직선형의 선수보다 ‘몸매가 아름답다’라고 평가를 받는다. 곡선형의 몸매를 가진 선수들일수록 근육의 기시점에서 착시점에 이르기까지 전반적인 근육의 발달도가 뛰어나며 또한 골격근이 서로 겹치는 부분의 골이 깊다. 이를 ‘근육의 분리도가 뛰어나다’라고 평한다. 상대적으로 골격근이 직선의 형태로 발달된 몸매는 강인해 보이긴 하지만 예술성이 떨어지므로 곡선미는 보디빌딩에서 나타나는 미의 요소로 보여 진다.

아홉째, 리듬은 운동미를 평가하는데 있어서 중요한 의미를 갖는데, 리듬미는 보디빌딩에서 중요치 않게 생각 될 수도 있지만 자유포즈의 루틴을 설계하는 과정에서 리듬감과 리듬미는 중요한 부분을 차지한다. 마지막으로

다양성과 단일성의 미이다. 이것들은 운동 가운데서 서로 고립되어 존재하는 것이 아니고 서로간의 밀접한 연계성을 갖고 있다. 즉 두 방향의 결합이 있어야 한다는 것을 말한다. 보디빌딩에서는 체급과 심사기준의 나뉘에서도 다양성과 단일성이 요구 되지만 포징에서 다양성과 단일성은 극대화 된다. 보디빌딩은 선수들이 동일한 포즈로 경쟁하는 일곱 가지 규정포즈와 각자 자신의 장점을 극대화 시켜서 표현하는 자유포즈가 있다. 자유포즈는 선수 개개인마다 다르다. 이는 단일화된 기준에서 서로의 우열을 가지는 상대 평가적 요소와 자신의 강점을 자유롭게 표현하는 예술적인 요소가 결합해서 보디빌더의 미와 경기력을 평가되어 진다.

2. 보디피트니스는 우람하지 않고 균형 잡힌 체형과 탄력 있는 근육을 가진 여성을 선발하는 종목이며 이 종목의 'Total Package'를 심사한다. 이는 전체 체격의 정도와 함께 얼굴의 아름다움·근육의 전반적인 발달·균형감·대칭적으로 발달된 체격·헤어스타일·피부와 피부 톤의 상태·자신감 등을 나타낸다. 이 요소들과 합하여 이상적인 표준과 건강한 신체의 미에 정의 내린 미학 가들의 학설로 보디피트니스의 미를 제시했다. 첫째, 탄력 있는 신체의 곡선미를 구성하는 기초인 근육미이다. 여성의 근육의 곡선은 부드럽고 아름다움을 느끼게 한다. 보디피트니스의 선수들은 근육의 균형과 곡선형의 체형을 나타내며 한껏 조화로운 근육의 미를 나타낸다. 둘째, 건강미이다. 인체가 시각적으로 건강함과 비례조화를 갖출 때 미적 쾌감을 더한다. 보디피트니스 선수들은 현대시대의 적합한 건강미를 표출해내고 있으며 여성들의 이상향의 신체를 보여준다. 셋째, 체형의 아름다움을 결정짓는 골격미이다. 골격은 인체 외부의 형태의 균형여부를 결정하며 지체에서 핵심이 되는 지탱작용을 한다. 보디피트니스는 훈련으로 인해 보다 완벽한 골격미를 만들며 또 그에 맞게 아름답게 표현한다. 넷째, 피부미이다. 피부도 하나의 매력적인 미의 요소가 될 수 있다. 피부의 광택과 빛깔은 건강함의 또

다른 표식이며 신체적으로 마지막 미를 표현하는 기관이 될 수 있다. 다섯째, 모발미이다. 모발은 두부에 집중되어 있다. 시각적으로 가장 먼저 눈에 띄는 위치에 있으며 신체미에서 관과 할 수 없다. 보디피트니스에서 모발미(헤어스타일)의 연출은 여성의 미를 표현할 수 있는 방법이며 종합적인 요소 안에서 자신의 개성미를 창조하는 발현과정이 된다.

3. 현대사회의 삶 속에서 날씬하고 균형 잡힌 신체를 선호하며 건강해 보이고 날씬한 신체를 위해 웨이트 트레이닝과 식이요법 성행하고 있다. 이러한 경향은 사회전반에 반영되어 균형 잡힌 몸매를 가진 사람이 비만인 사람보다 더 높은 사회적 평가를 받는 추세로 변했다. 즉 현대사회에서는 아름다움 뿐 만이 아니라 신체의 미의 요소 중에 건강까지도 포함되는 것이다.

현대사회는 삶의 질의 향상과 자신의 몸을 가꾸고 발전시키는데 있어서 의학적이며 기능적인 형태로 발전해 나갈 것이다. 시각적으로 보여 지는 신체에 대한 인간의 욕구는 계속해서 표출 될 것이며 단순히 크고 우람한 근육이 아닌 과도하지 않는 외형적 발달 내에서 아름다운 근육을 원하는 대중들에 맞춘 보디피트니스는 신체미에 대한 새로운 경향으로 대두되고 있다. 보디피트니스는 균형미 있고 절제된 근육을 평가하며 여성스러운 아름다움과 여성의 날씬하면서 균형 잡힌 신체를 보는 대회이다. 여성들은 건강한 삶을 영위하기 위해 생활 체육의 많은 시간을 투자하고 지방량을 줄이고 탄탄한 몸매를 가꾸며 인체의 아름다움을 표현할 수 있는 보디피트니스에 시간을 많이 투자 할 것이다.

지금까지 논의된 연구결과와 결론을 근거로 할 때, 다음과 같은 점의 발전 방향을 제시해 볼 수 있다. 세계적으로 보디피트니스는 스포츠로써 면모를 지니게 되었지만 한국에서는 아직 대중화 되지 못하고 있다. 보디빌딩과 보디피트니스 협회의 적극적인 홍보와 보디피트니스에 관한 심사규정과 심사규칙이 더 정확히 제시해야 할 것이다. 이것은 운동선수와 대중이 보디피

트니스에 관한 이해를 풍부하게 할 것 이며, 보디빌딩과 보디피트니스가 뚜렷한 구분이 있음을 확인 해줄 것이다. 또한 신체미에 대한 지속적인 미학적 연구는 아직은 생소한 보디피트니스가 대중에게 보다 쉽게 다가갈 수 있는 토대가 될 것이다. 이는 소수의 특정인과 전문적인 운동선수들에게 국한되어지는 경기로서의 보디피트니스가 아닌 보다 대중 친화적인 보디피트니스로 발전하기 위한 초석이다. 앞으로 이러한 신체미에 대한 미학적 연구들은 더욱더 대중의 건강과 아름다움을 향한 욕구를 충족시키는데 도움을 줘야 할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 고영득(2009).보디빌딩의 변화에 대한 고찰. 조선대학교 대학원 석사학위 논문.
- 국립국어원(2011).표준국어대사전. 국립국어원.
- 권만근(1995).한국 보디빌딩 선수들의 트레이닝 실태에 관한 연구. 중앙대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김명(2008).건강과 과학의 이해. 이화여자대학교 출판부.
- 김석원(2010).예술가의 신체를 다시보다. 시각예술 평론집.
- 김영환(1995).스포츠 체육철학. 연세대학교 출판부.
- 김영환(2002).체육철학. 연세대학교 출판부
- 김재수(2002).몸매 만들기와 보디빌딩. 흥경출판사.
- 김창룡(1991).스포츠의 미학적 개념 정립에 관한 연구. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김창룡(1995).스포츠 철학. 대한미디어.
- 김창룡(1999).스포츠 미학의 시론.21세기 교육사.
- 김청훈(1998).스포츠 수행을 통한 미적 체험의 현상학적 접근. 연세대학교 대학원 박사학위 논문.
- 대한보디빌딩협회(2010).보디빌딩경기 규정집. KBBF.
- 미야나가미치요(2010).미녀의골격. 하서출판사.
- 미학대계(2007). 제1권 미학의 역사. 서울대학교 출판부
- 민선홍(2006).미학과 무용비평. 무지개사.
- 방현석(2005).서양보디빌딩과 한국보디빌딩의 경기사에 관한고찰. 창원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 백기수(1989).미학. 서울대학교 출판부.
- 손봉암(2002).올바른 보디빌딩. 오성출판사.

- 신정태(1993).보디빌딩의 역사적 배경과 현황에 관한 연구. 인제대학교 학술지
- 아놀드 슈왈츠제너거(2006).아놀드 슈왈츠 보디빌딩 백과. 퍼블릭.
- 안승진(2003).한국보디빌딩의 변천사에 관한 연구. 경성대학교 석사학위 논문.
- 안용규(1995).태권도 지식체계에 대한고찰. 한국체육학회 경주 하계 학술발표회
- 안용규(2000).체육,스포츠,무용 - 미학에로의 초대. 한국체육철학회 춘계학술  
세미나.
- 안용규 외(2002).체육철학. 연세대학교 출판부.
- 안용규(2006).태권도 탐구논리. 대한미디어.
- 오승환(2002).건강과 운동. 금성정판사.
- 이성진(1999).체육사. 교학연구사.
- 이승건(2007).미학적 관점에서 본 고대 서양의 신체문화. 한국체육대학교 박사  
학위 논문.
- 이순재(1997).우리나라와 서양의 인체 미의식 비교연구. 건국대학교 학술지.
- 이승건(2007).미학적 관점에서 본 고대 서양의 신체문화. 한국체육대학교  
박사학위 논문.
- 이재봉(2000).태권도 품세의 미학적 고찰. 한국체육대학교 대학원 미간행  
박사학위 논문.
- 이재봉(2003).태권도 시범의 형식미 탐색. 한국체육학회지.42(3)
- 이천희(1996).스포츠의 철학적 탐구. 고려대학교 출판부.
- 이택윤(2007).태권도 겨루기의 미적 체험 연구. 한국체육대학교 대학원 석사학  
위 논문.
- 이학래(1990).한국 근대 체육사 연구. 동국대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이희승(2011).국어대사전. 민중서림.
- 임일혁(2003).태권도 미학의 구성원리에 관한 연구. 용인대학교 대학원 미간행  
박사학위 논문.
- 정지혜(2010).가치론적 관점에서의 발레. 세종대학교 일반대학원 박사학위

논문.

- 정재환(2008).태권도 미적가치 탐색. 한국체육대학교 대학원 박사학위 논문.
- 조명렬(1977).체육사. 형설출판사.
- 조요한(1986).예술철학. 경문사.
- 진망도(1926).미학개론. 상해민지서국.
- 홍영남(2000).진화가 대칭을 결정 한다. 과학동아.
- 홍영표(1992).건강과 근육. 홍영표 보디빌딩연구소.
- 홍영표(2001).토탈 보디빌딩. 홍영표 보디빌딩연구소.
- 홍영표·창용찬(2009).건강과 근육. 홍영표 보디빌딩연구소.
- 홍영표(2010).건강과 근육. 홍영표 보디빌딩연구소.
- 胡小明(1991).스포츠 미학론. 가람출판사.
- Anthony, D.W.J.(1968).Sport and physical education as a means of  
esthetic education. Physical Education.
- Chapman, D.(1988) Posing for glory. Muscle and Fitness
- Felshin, J.(1975). Sport, style and social modes. Journal of Health,  
Physica Education and Recreation.
- Fraleigh, W.P.(1970). Theory and design of philosophic research in  
physical education.
- Gowin, D.B.(1969). A method of the analysis of structure of knowledge.  
York Cornell University.
- IFBB(2010).International Federation of Bodybuilding & fitness Rules.
- IFBB(2011).Women Bodyfitness Rules.
- Kenneth R.D.& laura R.S.(1989) Towards a history of Bodybuilding.
- Schwarzzeneger, A.(2006).The New Encyclopedia of Modern Bodybu  
ilding. Public.
- Sparshott, F.E.(1963). The structure of aesthetics. Toronto: University

of Toronto.

Weider, J.(1988) Joe Weider's Bodybuilding System. Weider Health  
and Fitness.

<참고사진>

1. 출처: <http://bodybuilding.sports.or.kr>.
2. Dorian Yates, 출처: [www.flexonline.com](http://www.flexonline.com).
3. Shawn Ray, 출처: Muscle&Fitness, 2004.
4. Ronny Rockel, 출처: [www.flexonline.com](http://www.flexonline.com).
5. 출처: [www.flexonline.com](http://www.flexonline.com).
6. 이진원, 출처: <http://blog.daum.net/bodyworld>.
7. Erin Stern, 출처: [www.flexonline.com](http://www.flexonline.com).

# ABSTRACT

## Body Fitness and Bodybuilding in aesthetic sense

Lee, jin won  
Department of Physical Education  
Graduate School  
Sungshin Women's University

This study of various aesthetic theories and fields in athletics and sports discussion is researched by Bodybuilding and Body Fitness. Various methods of research were used to understand the value of athletics and sports and to study aesthetic theories and change of value of aesthetics with historical document research.

To perform these objectives, the meanings of 'Beauty of Form' and 'Beauty of Body', categories of physical exercise, were extracted. After this, according to this category of 'Beauty of Form', Meaning of beauty in posing of bodybuilding was created and the value of bodybuilding, pursuing true beauty of body itself, was found. Also, definition of Body Fitness, as a new category, and its aesthetic standards were extracted and then historical standards of aesthetic and development directions according to change were discussed. As a results, the following conclusions were obtained.

To sum up conclusions accordingly,

First, the bodybuilding poses need inherent beauty of body itself as origin, and depending on category of 'Beauty of Form', uniformity, symmetry, proportion, balance, contrast, harmony, gradation, curved, rhythm, variety and unity were found. Those aesthetics mentioned above are not separated but combined in unified form of beauty and they have important roles to exchange the aesthetic value of bodybuilding poses.

Second, background of origin of Body Fitness were highlighted and ideal beauty of body were prescribed with beauty of soundness, frame, skin and hair. These are traditional elements to present the beauty of outer body and very important to improve aesthetic sense.

Third, the value of aesthetics will be changed to increased desire of outer body for visual, and functional and medical form of body to develop themselves. With this, exercise methods to make well-tuned and beautiful muscle in aesthetic sense will increase and be developed rather than to make muscle without aesthetic sense but just excessively big.

Therefore, people related with Body Fitness should know overall needs and public's desire for physical exercise

Therefore, people related with Body Fitness should know public's desire of physical exercise and at the same time, should encourage their desire with every knowledge and experiences of aesthetic beauty. Those desires will give interests to public about Body Fitness with continuity of aesthetic inspiration.