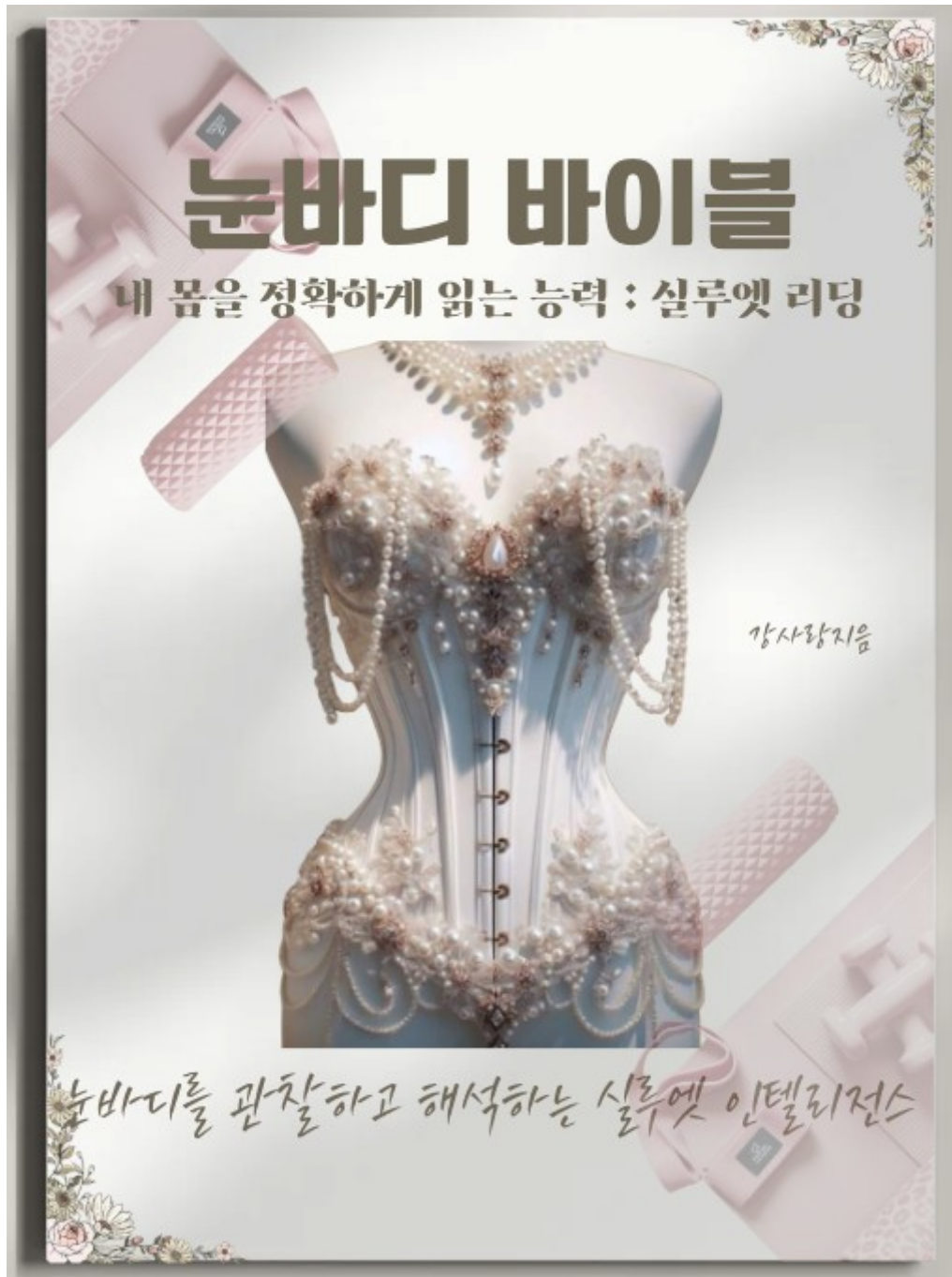




《눈바디 바이블: 실루엣 리딩》

내 몸을 정확하게 읽는 능력: 실루엣 리딩

Silhouette Intelligence System™ · Level 1 · Silhouette Reading

강사랑 지음

목차

이 책을 읽기 전에	2		
프롤로그	8	PART 5 눈바디를 해석하는 언어, 실루엣 그래머 — 해석 Interpret	145
PART 1 눈바디를 읽는 새로운 능력	18	제 15 장 실루엣의 세 기준점	146
제 1 장 실루엣 인텔리전스	19	제 16 장 BPI	148
제 2 장 눈바디는 외모 평가가 아니라 신체 해석이다	44	제 17 장 UD 와 LD	158
PART 2 숫자만으로는 몸의 선을 설명할 수 없다	55	제 18 장 BG 와 BG-10	164
제 3 장 체중은 몸의 무게를 말하지만, 몸의 선을 말하지 않는다	56	제 19 장 밸런스와 대비는 다르다	169
제 4 장 BMI 와 BIA 가 눈바디를 설명하지 못하는 이유	59	제 20 장 하나의 숫자로 몸을 단정하지 않는 법	178
제 5 장 같은 몸무게, 다른 눈바디	65	PART 6 시간 속에서 내 몸을 읽는 법	183
PART 3 몸의 선을 읽는 기술 — 관찰 Observe	71	제 21 장 한 번의 값보다 변화의 방향이 중요하다	184
제 6 장 판단하지 말고 먼저 관찰하라	78	제 22 장 나만의 실루엣 기준선	187
제 7 장 3D 눈바디 읽는 법	86	제 23 장 사진과 측정값이 다르게 말할 때	191
제 8 장 어깨에서 허리로 내려오는 선	95	제 24 장 변화인지 노이즈인지, 언제 해석을 보류할 것인가	194
제 9 장 허리에서 골반으로 이어지는 전환	102	제 25 장 내 몸의 반복 패턴을 발견하는 법	197
제 10 장 골반에서 힙으로 흐르는 곡선	111	제 26 장 나만의 눈바디 아카이브	201
제 11 장 실루엣 플로우	118	에필로그 운동을 넘어 실루엣을 설계하다	204
PART 4 눈바디 표준화 및 데이터화 — 측정 Measure	127	다음 학습 경로	208
제 12 장 같은 몸이 다르게 기록되는 이유	128	부록 표준 촬영·측정·해석·아카이브 실습 자료	211
제 13 장 눈바디 표준 촬영법	133		
제 14 장 측정값을 표준화하는 법	138		

프롤로그

체중보다 눈바디가 중요하다면서, 왜 눈바디를 읽는 법은 없었을까

“체중보다 눈바디가 중요하다.”

다이어트를 하는 사람부터 트레이너, 피지크 선수와 코치에 이르기까지, 많은 사람이 체중계 숫자와 함께 실제로 몸이 어떻게 보이는지를 확인해야 한다고 말한다. 운동이나 다이어트에 큰 관심이 없는 사람도 “체중보다 눈바디가 중요하다” 는 말은 한 번쯤 들어보았을 것이다.

나 역시 현역 비키니 선수로 몸을 세밀하게 만들어가는 경험이 쌓일수록, 체중계에 찍힌 숫자나 인바디로 널리 알려진 체성분 수치보다 눈에 보이는 실루엣이 훨씬 중요하다는 것을 몸소 깨달았다. 그러면서 한 가지 공백을 발견했다. **눈바디가 그렇게 중요하다면, 구체적으로 무엇을 어떻게 읽어야 할까?**

체중은 몸의 무게를 보여주지만, 그 무게가 몸 밖으로 어떻게 배치되어 있는지는 보여주지 못한다. 같은 키에 똑같은 체중의 두 사람이 있을때, 겉으로 드러난 어깨와 허리의 대비, 허리와 골반의 전환, 골반에서 힋으로 이어지는 곡선, 복부의 정돈 상태와 전체적인 몸의 인상은 전혀 다를 수 있다.

그렇다면 눈바디를 볼 때는 구체적으로 어디를 봐야 하는가? 무엇을 기준으로 비교해야 하는가? 사진에서 허리선이 달라 보일 때, 그것은 실제 신체 사이즈 변화인가 아니면 조명과 자세의 차이일까? 복부가 무거워 보일 때, 그것은 체지방인가, 수분 저류인가, 복부 팽만인가, 호흡과 압력의 문제인가? 어깨와 허리, 허리와 골반, 골반과 힋의 관계는 어떻게 기록하고 비교할 수 있는가? 무엇보다 눈으로 보이는 변화를 단순한 느낌이 아니라, 반복해서 표준화해 사용할 수 있는 언어와 수치로 어떻게 바꿀 수 있는가?

많은 사람들이 분명 눈바디를 중요하게 생각하고 있지만 지금껏 자기 몸에 직접 적용할 수 있는 **구조화된 눈바디 관찰 기준, 관계형 지표, 계산 체계와 시계열 해석법(시간 순서대로 쌓인 기록을 비교하는 방법)**은 거의 찾아보기가 어려웠다.

“비율이 좋아 보인다” , “몸이 좀 부었다” , “허리가 두꺼워졌다” 는 말은 몸의 인상을 표현하지만, 무엇을 관찰했고 왜 그렇게 해석했는지는 구분해주지 못한다. 그 결과 일시적인 붓기나 팽만을 지방 증가로 오해하거나, 체중계 숫자 하나로 몇 주간의 노력을 성공과 실패로 판단하기도 한다.

체중과 인바디에는 이전 기록과 곧바로 비교할 수 있는 공통 언어와 숫자가 있었지만, 눈바디에는 그런 구조가 부족했다. 숫자는 증가와 감소를 즉시 보여주고 소수점까지 제시될수록 더 정밀하고 객관적으로 느껴지므로, 눈바디가 중요하다는 사실을 알아도 다시 체중계와 체성분 수치로 돌아가기 쉽다.

반면 눈바디는 오랫동안 이런 식으로 표현되어 왔다.

“오늘 허리가 조금 더 잘록하게 들어가 보인다.”

“복부가 전보다 무겁다. 배가 튀어나왔다.”

“몸이 호리호리하다.”

“살이 빠져보인다.”

“엉덩이 볼륨이 좀 더 살아난 것 같다.”

이러한 관찰에는 중요한 신체 변화가 담겨 있을 수 있지만, 무엇을 기준으로 그렇게 느꼈는지 설명하거나 지난주와 한 달 전보다 얼마나 달라졌는지 정확하게 비교하기는 어렵다. 반면 체중과 인바디는 공통된 언어와 수치로 제시되므로 객관적인 사실처럼 받아들여지기 쉽고, 사람들은 눈바디가 중요하다고 말하면서도 다시 그 숫자로 돌아간다. 기존의 수치 인지와 판단 연구에서도 이러한 현상을 이해하는 데 도움이 되는 근거를 찾을 수 있었다.

“Lembregts와 Pandelaere는 2019년 《Journal of Marketing Research》에 발표한 연구에서, 사람들이 자신의 환경을 통제하지 못한다고 느낄수록 범위로 제시된 정보보다 하나의 명확한 숫자로 제시된 정보를 더 선호할 수 있음을 보여주었다. 연구 참여자들은 통제감이 낮아졌을 때 구체적인 단일 수치를 환경의 예측 가능성을 높여주는 신호처럼 받아들였다. 심지어 실제 혜택이 더 작은 선택지라도 하나의 명확한 숫자로 제시되면 더 선호하는 경우까지 나타났다.”

이 연구는 몸이나 체중계를 직접 다루지는 않았지만, 몸의 변화처럼 불확실성이 크고 통제력이 흔들리는 상황에서 사람들이 명확한 수치를 붙잡으려는 이유를 이해하는 데 단서를 제공한다. 기대와 다른 변화가 생기면 다이어트가 제대로 되고 있는지, 살이 찌는 것인지 부은 것인지, 운동 효과가 나타나는지 확인하기 어렵고 거울과 사진도 촬영 조건과 감정에 따라 다르게 보인다.

이때 체중계의 53.8kg이나 인바디의 골격근량 22.4kg이라는 숫자는 복잡한 몸의 상태에 하나의 확실한 답을 주는 것처럼 느껴질 수 있다.

그 외에도 추가적으로 문헌자료들도 이를 뒷받침하고 있다. “Janiszewski와 Uy는 2008년 《Psychological Science》에 발표한 다섯 개의 실험을 통해, 둥근 숫자보다 정밀하게 제시된 숫자가 더 강한 앵커로 작용할 수 있음을 보여주었다. 사람들은 둥근 숫자를 기준으로 판단할 때보다 소수점이나 세밀한 단위가 포함된 숫자를 기준으로 판단할 때 그 숫자에서 더 적게 벗어나는 경향을 보였다. 정밀한 숫자가 더 세밀한 척도와 과정을 통해 산출된 결과처럼 받아들여지면서 이후 판단을 더 강하게 고정한 것이다.”

“Park와 Kwon은 2022년 《Journal of Consumer Psychology》에 발표한 연구에서 숫자의 정밀성이 기술에 대한 신뢰성 판단에도 영향을 줄 수 있음을 보여주었다. 익숙하지 않은 기술의 성능이 정밀한 숫자로

제시되었을 때, 사람들은 그 수치가 더 세밀하게 시험되고 보정된 결과라고 추론했다. 이러한 추론은 해당 기술의 지각된 신뢰성을 높였다. 숫자가 실제로 더 정확하다는 별도의 증거가 없더라도, **정밀하게 제시된 형식 자체가 충분히 측정되고 검증된 정보라는 인상을 만든 것이다.**

“Schley, Lembregts와 Peters는 2017년 《Journal of Consumer Psychology》에서 사람들이 숫자를 판단할 때 단위와 전체 맥락보다 눈앞에 제시된 숫자의 크기에 과도하게 의존할 수 있는 ‘단위 효과’를 다루었다. 같은 비율의 차이라도 7과 9의 차이보다 700과 900의 차이를 더 크게 느낄 수 있는 것처럼, 숫자의 표면적인 크기가 실제 의미보다 판단을 더 강하게 끌어당길 수 있다는 것이다.”

앞서 소개한 연구들은 체중이나 인바디에 대한 집착을 직접 조사한 것은 아니지만, 사람들이 왜 “허리선이 더 정돈되었다”는 관찰보다 “체중이 0.8kg 올랐다”거나 “골격근량이 0.3kg 줄었다”는 결과를 더 확실한 사실처럼 받아들이는지 이해하는 데 인지적 단서를 제공한다. 숫자는 증가와 감소를 즉시 보여주어 비교하기 쉽고, 정밀하게 표시될수록 객관적으로 측정되고 검증된 정보처럼 느껴질 수 있다.

통제하기 어렵고 불확실한 상황에서는 이런 수치가 하나의 명확한 답처럼 받아들여지기도 하며, 일단 기준점이 되면 이후의 판단과 감정을 그 주변에 고정할 수 있다. 그 때문에 눈바디의 중요성을 알면서도 체중과 인바디 수치가 오르면 불안해지고 내려가면 안도하며, 실제 몸의 선이 정돈되고 있는데도 체중이 증가했다는 이유로 몸이 나빠졌다고 느낄 수 있다.

반대로 골격근량이 늘거나 체지방률이 낮아졌다는 이유만으로, 실제 실루엣도 자신이 원하는 방향으로 좋아지고 있을 것이라고 추정할 수 있다. 하지만 **수치로 나타난다는 사실과, 그 수치가 내 몸의 중요한 변화를 완전하게 설명한다는 것은 같은 말이 아니다.**

체중이 1kg 증가했다는 결과는 명확하지만, 그 증가가 체지방, 수분, 근육, 음식량 또는 회복 과정에서 나타난 변화인지는 체중만으로 알 수 없다. 골격근량이 증가했다는 수치 역시 변화가 어느 부위에서 나타났는지, 상체와 하체의 관계를 어떻게 바꾸었는지, 원하는 실루엣에 가까워졌는지까지 보여주지는 못한다.

마찬가지로 체지방률이 감소했다는 사실만으로 어깨에서 허리로 내려오는 선이나 허리에서 골반으로 이어지는 전환이 더 선명해졌다고 볼 수는 없다. 또한 몸무게와 인바디의 **숫자는 명확할 수 있지만, 그 숫자만으로 내 몸의 의미와 눈에 보이는 변화를 모두 설명할 수는 없다.**

나는 이 지점에서 새로운 질문을 시작했다. 체중계와 인바디에는 비교할 수 있는 숫자가 있었지만, 눈바디는 오랫동안 주관적인 감에 의존해왔다. 그러면 눈으로 보이는 몸의 변화도 체중과 인바디처럼 표준화된 언어로 기록하고 비교할 수는 없을까? 눈바디를 “좋아 보인다”와 “별로다”라는 주관적인 의견이나 감에 의존하는게 아닌, 객관적으로 받아들여질 수 있고 비교할 수 있는 숫자의 언어로 바꿀 수는 없을까? 사람들이

눈으로 직접 확인하기 어려운 몸의 총무게와 추정된 체성분 값의 오르내림에만 희비가 엇갈리지 않도록, 실제로 눈앞에 드러나는 실루엣의 변화에도 수치와 해석 체계를 체계적으로 부여할 수는 없을까?라는 질문들 말이다.

《눈바디 바이블》은 바로 그 공백에서 시작되었다. 나는 현역 비키니 선수로 이 문제를 매 순간 마주했으며, 30대 초반에 비키니 선수로 커리어를 전환하고 몸을 만들기 시작했을 때에는 거의 모든 문제를 노력으로 해결하려 했다. 더 무거운 중량으로 운동하고, 식단을 더 엄격하게 지키며, 오래 건디면 언젠가는 원하는 몸을 만들 수 있다고 믿었다.

당시에는 근육을 만들려면 반드시 고강도로 운동해야 한다는 강박이 컸다. 체중을 아침저녁으로 재고 인바디의 골격근량에도 과하게 집착했는데, 비키니 선수에게는 일반인보다 훨씬 많은 근육량이 필요하다고 생각했기 때문이다. 종목 특성상 상하체 밸런스와 모래시계를 연상시키는 얇은 허리선도 중요했으므로, 복부를 정리하고자 복근 운동을 반복했다.

복근 운동을 열심히 할수록 허리선이 오히려 두껍고 무겁게 보이거나, 체중이 내려가도 복부의 인상이 기대만큼 정리되지 않는 순간이 있었다. 다른 여성에게 잘 맞는 것처럼 보이는 운동도 내 몸에서는 다른 실루엣을 만들었기에, 나는 “어떻게 더 열심히 운동할까?”보다 “왜 이 노력은 내가 원하는 선, 즉 실루엣으로 이어지지 않을까?”를 먼저 묻게 되었다.

왜 더 많이 운동하는데 허리는 더 두꺼워 보일까? 왜 체중이 줄었는데 복부의 인상은 정리되지 않을까? 왜 같은 몸도 자세, 호흡, 몸통 내부의 압력(복압), 흉곽과 골반의 관계에 따라 전혀 다르게 보일까? 왜 체중과 허리둘레는 항상 같은 방향으로 움직이지 않을까? 왜 사진과 체중, 체성분 수치와 몸의 감각은 때때로 서로 다른 이야기를 할까?

그 당시 내게 부족했던 것은 노력 자체보다 그 노력을 어느 방향으로 향하게 할지 결정하는 해석 체계였다.

체중과 인바디만으로 설명할 수 없는 변화를 발견했지만 어디에서부터 개선해야 할지 막막했고, 컴퓨터공학을 전공한 나는 이를 “오늘 몸이 왠지 좋아 보인다”거나 “이번에는 뭔가 잘못된 것 같다”는 느낌으로만 남겨두고 싶지 않았다.

매주 미국에 있는 코치에게 체크인 자료를 보내기 위해 정해진 요일과 시간대에 눈바디 사진을 찍고, 체중과 허리 치수, 어깨·허리·hips의 관계를 기록했다. 훈련 단계와 운동 반응에 더해 음식, 수면, 회복, 생리주기, 스트레스, 복부 상태와 자세 변화도 함께 남겼다. 대회 준비뿐 아니라 대회 이후의 회복과 증량·감량 과정까지 추적하면서, 수년에 걸친 장기 신체 자기관찰 아카이브를 구축할 수 있었다. 같은 사람의 몸을 꾸준히 기록하자 사진 한 장에서는 보이지 않던 패턴이 드러났다.

가령, 체중이 증가했는데도 허리와 전체 실루엣이 더 정돈되는 시기가 있었고, 체중은 거의 같은데 허리둘레와 눈바디가 전혀 달라진 시기도 있었다. 허리둘레가 비슷해도 어깨와 힙의 변화로 허리가 더 잘록하게 보이기도 했으며, 구조적인 변화 없이 수면·소화·수분·주기·회복 상태 때문에 눈바디가 일시적으로 달라 보이는 경우도 반복해서 나타났다.

기록이 점점 쌓일수록 눈에 보이는 몸에는 중요한 정보가 많지만, 그 정보를 일관되게 관찰하고 비교하고 해석할 언어가 없다는 공백은 동시에 더 분명해지고 이걸 개선 해야 할 필요성이 분명해졌다. 나는 이를 **가시적 신체 해석 문제(Visible-body Interpretation Problem)**라고 정의하고, 피지크 스포츠의 현장 경험에 컴퓨터공학의 데이터 구조화 사고를 결합해 연구하기 시작했다.

신체 비율과 선, 곡선, 프레임의 관계를 읽기 위해 기하학적 관점을 적용했으며, 정렬·압력·지지·중심축·움직임의 관계에는 생체역학적 관점을 참고했다. 훈련과 영양, 회복, 신체 상태의 장기적 변화는 스포츠과학의 문제와 연결했다.

사진과 앱, 스캐너, 측정 기기의 출력을 사용자가 어떻게 받아들이는지 살피기 위해 인간-컴퓨터 상호작용(HCI)과 인간-기계 시스템(HMS)의 문제의식도 함께 보았다. 여기에 시스템 사고를 적용해 몸을 비율·상태·맥락·시간·상호작용이 함께 움직이는 살아 있는 시스템으로 이해하고자 했다.

이 연구를 통해 나는 눈에 보이는 인간의 형태를 구조적으로 읽고 해석하기 위한 상위 연구 학술 프레임으로 **인간미학공학(Human Aesthetic Engineering, HAE)**을 발전시키기 시작했다. 그 아래에서 가시적 신체 데이터와 실루엣을 관찰·해석·설계하는 공개 교육·응용 분야로 실루엣 공학(Silhouette Engineering)을, 그리고 그 전체 과정을 조직하는 운영 라이프사이클로 TSE(Total Silhouette Engineering)를 구축했다. 그리고 인간이 자기 몸의 보이는 선과 데이터, 컨디션과 시간축을 함께 읽고 해석하며 다음 방향을 설계하는 능력을 **실루엣 인텔리전스(Silhouette Intelligence)**라고 정의했다.

실루엣 인텔리전스는 단순히 거울을 더 자주 보거나 눈바디를 감각적으로 평가하는 능력이 아니다. 눈에 보이는 몸의 선과 관계를 읽고, 신체 데이터를 컨디션과 시간 맥락 안에서 해석하며, 그 이해를 다음 방향으로 연결하는 인간의 자기관리 능력이다.

이 책은 그 전체 과정 가운데 가장 먼저 필요한 **관찰과 해석**을 중점적으로 다룬다. 실루엣 인텔리전스가 무엇이며, 이 능력이 기존의 감정적이고 반응적인 몸 관리를 어떻게 바꾸는지는 제 1 장에서 본격적으로 설명한다.

기존의 수치 인지 연구와 장기 신체 아카이브를 함께 살펴보니, 체중과 인바디에 의존하는 이유에는 몸에 관한 설명력뿐 아니라 반복 측정과 비교, 변화 방향을 즉시 확인할 수 있는 정량적 형식이 있다는 점이 드러났다. 반면 눈바디는 실제 외형 변화를 보여주면서도 오랫동안 정량적인 자기관리 체계 밖에 놓여 있었다.