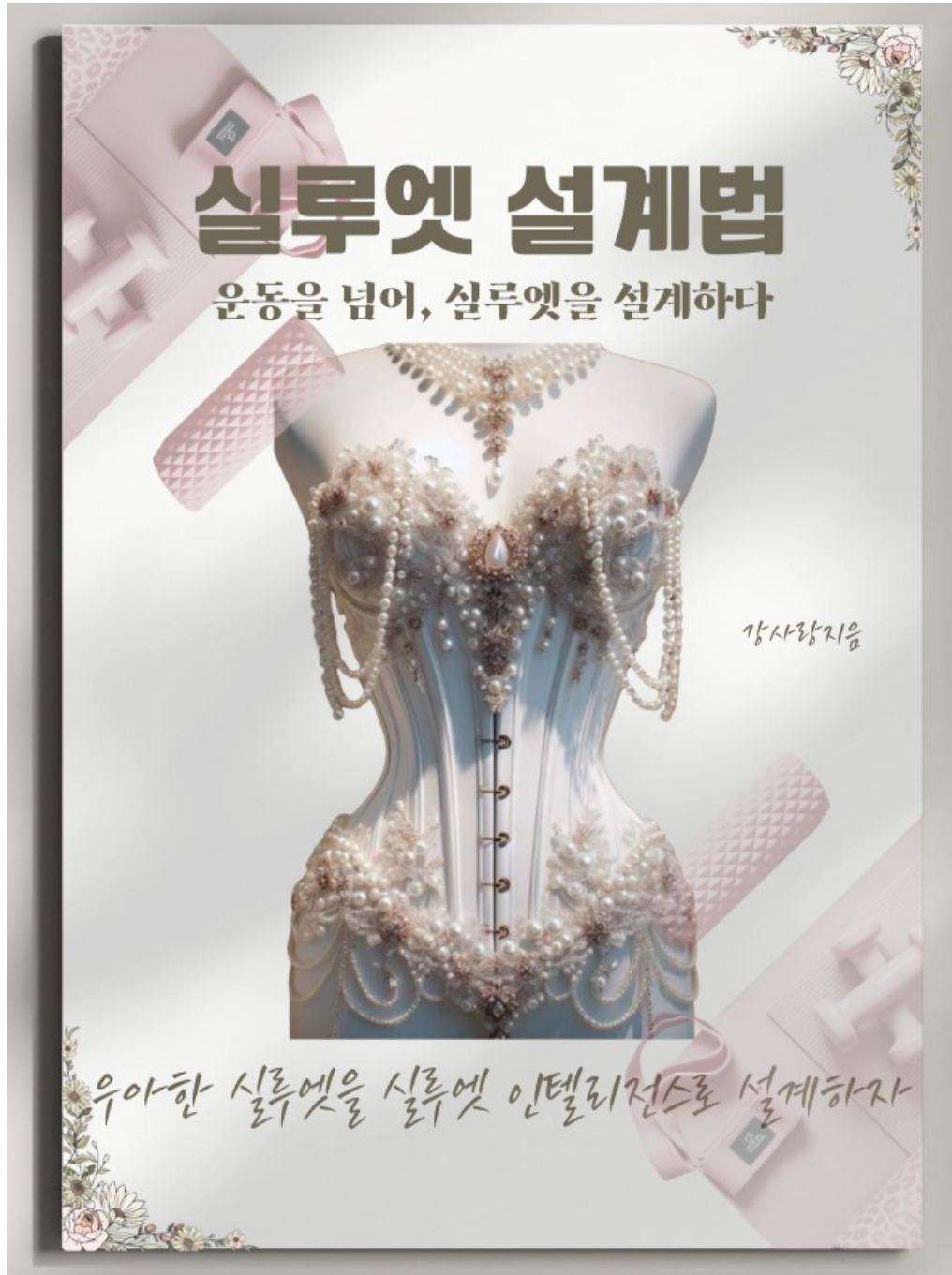




《실루엣 설계법: 실루엣 디자인》

운동을 넘어, 실루엣을 설계하다

Silhouette Intelligence System™ · Level 2 · Silhouette Design

강사랑 지음

목차

이 책을 읽기 전에	2		
프롤로그	15	PART 4 나만의 실루엣 설계도를 완성하다	114
PART 1 읽은 몸을 설계로 전환하다	19	제 16 장 가장 큰 실루엣 레버리지를 찾아라	115
제 1 장 읽는 것과 설계하는 것은 다르다	20	제 17 장 실루엣 우선순위는 세 개를 넘기지 않는다	118
제 2 장 운동은 마지막 단계다	32	제 18 장 개인 실루엣 마스터 설계도 Personal Silhouette Master Blueprint	121
제 3 장 운동은 동작을 만들고 설계는 선을 만든다	41	제 19 장 4 주 실루엣 검증과 12 주 실루엣 축적을 설계하라	126
제 4 장 Level 1 자료를 Level 2 설계 입력값으로 바꾸는 법	53	PART 5 설계를 추적하고 업데이트하는 법	127
PART 2 현재 몸을 설계 자료로 바꾸다	68	제 20 장 Photo Evidence Board 와 Silhouette Management Chart	128
제 5 장 나의 Silhouette Evidence Pack 을 만든다	69	제 21 장 Weekly Tracking 과 설계 업데이트 규칙	136
제 6 장 현재 실루엣을 한 문장으로 정의하라	74	PART 6 설계도를 몸에 구현하다	140
제 7 장 강점과 보호 조건부터 잠가라	78	제 22 장 설계에 맞는 훈련 시스템을 선택하고 조합하는 법	141
제 8 장 나만의 North Star 를 정하라	83	제 23 장 나의 Silhouette OS 를 설계하라 - 운동뿐 아니라 생활과 회복도 설계하라	151
PART 3 관계와 방향으로 실루엣을 설계하라	90	제 24 장 배를 넣는 것이 아니라 중심을 세운다 - 코르셋머슬메소드	153
제 9 장 실루엣 설계의 다섯 가지 명령	91	제 25 장 나의 CMM 경로를 선택하라 - Level 3 Handoff Sheet	157
제 10 장 하지 않을 것까지 설계하라 — Do Not Build	95	실전 설계 사례	165
제 11 장 상체 실루엣을 설계하라	98	에필로그	184
제 12 장 미들섹션 실루엣을 설계하라	101	APPENDIX A · LEVEL 2+	185
제 13 장 하체 실루엣을 설계하라	104	APPENDIX B-1 / B-2 · TERM & SOURCE MAP	188
제 14 장 전체 밸런스와 대비를 설계하라	107	APPENDIX C · WORKBOOK ROUTE	190
제 15 장 정면·측면·후면을 하나의 관계 도면으로 연결하라	110	저작권 및 지식재산권 보호	191
		협업 및 IP 라이선스 문의 안내	195

프롤로그

운동을 넘어, 실루엣을 설계하다

기록을 방향으로 바꾸고, 방향을 한 장의 개인 설계도로 완성하는 단계

집은 벽돌을 많이 쌓는다고 완성되지 않는다. 같은 면적의 대지와 같은 양의 벽돌, 같은 종류의 철근과 콘크리트를 사용해도 어떤 관계와 순서로 배치하느냐에 따라 전혀 다른 건물이 만들어진다. 기둥이 놓이는 위치, 벽이 하중을 받는 방식, 공간과 공간을 연결하는 동선, 비워둘 곳과 확장할 곳, 빛이 들어오는 방향이 달라지면 건물의 기능과 인상도 달라진다.

재료는 구조의 가능성을 제공하지만 스스로 구조를 결정하지는 않으므로, 건축에서는 시공에 앞서 대지와 기존 조건을 파악한다. 무엇을 보존하고 새로 만들지, 전체 목적과 제한 조건 안에서 어떤 구조가 가능한지 검토해 설계도를 만든 뒤 그에 맞는 재료와 시공 방법을 선택한다. 설계도 없이 공사를 시작할 수는 있다. 벽돌을 쌓고, 벽을 세우고, 공간을 덧붙일 수도 있다. 그러나 그렇게 만들어지는 형태는 의도된 결과라기보다 그때그때 선택한 행동이 누적된 결과에 가까워진다.

몸을 변화시킬 때도 비슷한 일이 생긴다. 몸이 마음에 들지 않으면 운동량을 늘리거나 새로운 프로그램을 추가하고, 특정 부위를 더 강하게 훈련하며 식사와 생활을 바꾸기 쉽다. 이 행동들이 반복되면 몸은 자극에 반응하지만, 변화가 생긴다는 것과 원하는 방향으로 변한다는 것은 다르다. 설계는 그 변화가 어느 방향으로 축적되도록 할지 결정하는 과정이다.

몸은 건물이 아니라 살아 있는 구조다

몸을 집에 비유한다고 해서 사람의 몸을 고정된 물체로 취급하는 것은 아니다. 건물은 완성된 뒤에도 외부 환경과 하중의 영향을 받지만, 스스로 회복하거나 훈련에 적응하지는 않는다. 반면 사람의 몸은 호흡하고, 움직이고, 회복하며, 반복되는 자극에 적응하는 생물학적 시스템이다.

몸은 하루에도 달라진다. 수면과 소화, 수분과 스트레스, 훈련 피로와 회복 상태에 따라 보이는 선과 느껴지는 감각이 달라질 수 있다. 장기적으로는 훈련, 생활습관, 나이와 환경의 변화에 반응하며 새로운 사용 방식과 형태를 만들어간다.

살아 있는 몸도 서로 연결된 구성 요소와 힘의 관계를 지닌다는 점에서 구조적으로 살펴볼 수 있다. 머리와 몸통, 상지와 하지가 연결되어 있고, 뼈와 관절은 지지와 움직임의 조건을 만들며 근육과 결합조직은 힘을 생성하고 전달한다.

흉곽과 골반도 몸통 안에서 서로 관계를 이루며, 몸은 이 연결 속에서 중력에 대응해 서고 앉고 걷고 방향을 바꾼다. 사람은 머리와 몸통, 팔과 다리라는 공통된 해부학적 구성을 공유한다. 상체와 하체를 잇는 중심부,

어깨에서 허리로 내려오는 관계, 허리에서 골반과 힙으로 이어지는 관계가 있지만, 이 구조가 각자의 몸에 구현되는 방식은 다르다. 골격의 길이와 비율, 근육의 발달 위치와 정도, 지방과 수분의 분포가 다르며 관절 가동 범위, 몸을 지지하는 습관, 호흡과 복부 압력의 사용, 훈련 경험과 생활환경도 같지 않다. 각 개인은 공통된 인체 구조 위에 형성된 **N=1의 고유한 신체 구현체**인 셈이다.

몸을 설계할 때도 공통 원리를 이해하되, 현재 조건과 목표, 제한 요소와 변화 가능성을 개인별로 다루어야 한다. 하나의 완성 도면을 모든 사람에게 적용할 수 없는 이유다.

실루엣은 부위의 목록이 아니라 관계의 출력이다

몸을 설명할 때는 ‘어깨가 넓다’, ‘허리가 굽다’, ‘복부가 나온다’, ‘힙이 작다’, ‘하체가 무겁다’ 처럼 부위별 특징에 집중하기 쉽다. 그러나 눈에 보이는 실루엣은 이 특징들이 서로 어떤 관계를 이루는지에 따라 달라진다.

어깨의 인상은 어깨 자체의 크기만으로 결정되지 않는다. 어깨가 허리와 어떤 대비를 이루는지, 상체가 어느 방향으로 놓여 있는지에 따라 같은 어깨도 다르게 보일 수 있다.

힙의 곡선 역시 힙의 크기만으로 결정되지 않는다. 허리에서 골반으로 이어지는 전환, 몸통의 위치, 하체가 지지되는 방식과 전체적인 비율 속에서 그 인상이 만들어진다.

복부선도 하나의 원인으로 설명되지 않는다. 조직의 양뿐 아니라 흉곽과 골반의 관계, 호흡과 압력의 사용, 자세, 소화와 컨디션 같은 여러 조건이 함께 보이는 선에 영향을 준다.

그래서 같은 체중이나 허리둘레, 비슷한 근육량도 다른 전환과 인상으로 나타날 수 있다. 실루엣은 신체의 여러 요소가 어떤 비율과 방향, 연결 관계로 조직되어 있는지를 밖으로 보여주는 시각적 출력이기 때문이다.

몸을 바꿀 때도 부족해 보이는 부위를 키우거나 마음에 들지 않는 부위를 줄이는 데서 그치지 않고, 한 영역의 변화가 다른 영역과 어떤 관계를 만들지 함께 보아야 한다.

어깨의 변화가 허리와의 대비에 어떤 영향을 주는지, 허리의 변화가 골반과 힙의 전환을 어떻게 바꾸는지 또한 측면의 정렬이 정면의 인상과 움직임에 어떤 차이를 만들고, 한 방향을 강화했을 때 기존 강점은 유지되는가 등 말이다. 왜냐하면 실루엣은 관계의 결과이기 때문에, 실루엣을 변화시키는 과정도 관계를 중심으로 조직되어야 한다.

설계는 이상형을 그리는 일이 아니다

설계라는 말이 몸을 원하는 대로 만들 수 있다는 뜻은 아니다. 타고난 골격이나 뼈의 길이, 관절의 기본 구조를 마음대로 바꿀 수 없고, 건강과 회복 능력, 생활환경과 사용할 수 있는 시간도 함께 고려해야 한다.

좋은 설계는 이러한 제한 조건을 분명히 확인하는 데서 시작한다.

설계학에서 설계란 무제한의 자유 속에서 원하는 모양을 그리는 일이 아니다. 주어진 목적과 조건 안에서 여러 가능성을 검토하고, 그중 가장 적절한 관계와 순서를 선택하는 일이다.

건축가는 대지의 모양을 없애고 건물을 짓지 않는다. 경사와 면적, 주변 환경과 법적 조건을 확인한 뒤 그 조건에서 가능한 구조를 설계한다.

몸에서도 지금 가진 골격과 비율, 이미 형성된 강점, 변화 가능한 요소와 보호할 조건이 설계의 출발점이 된다. 바꿀 수 없는 조건은 인정하되 선택 가능한 관계를 찾고, 강점을 보호하면서 목표와 충돌하는 방향을 제한하는 것이다.

이처럼 실루엣 설계는 **현실의 조건 안에서 가능한 방향을 조직하는 작업**이다.

살아 있는 시스템에는 고정된 정답보다 조정 가능한 설계가 필요하다

몸은 같은 계획에도 회복 상태와 수행 방식, 생활환경, 누적된 습관에 따라 다르게 반응하며, 처음에는 적절했던 방향이 시간이 지나면서 더 이상 맞지 않을 수도 있다. 따라서 몸의 설계는 한 번 완성하는 건축 도면보다 지속적으로 갱신하는 운영 설계에 가깝다.

현재의 근거로 다음 방향을 정하고 실제 반응을 확인하되, 예상과 다른 결과가 나타나면 새 정보를 반영해 조정한다. 무엇을 근거로 선택했는지, 어떤 결과에서 유지·수정·보류할지를 남겨두어야 이러한 조정이 가능하다.

살아 있는 몸에 필요한 설계도는 이처럼 현재의 판단과 다음 행동, 이후의 재평가를 이어주는 의사결정 구조다.

기록과 행동 사이에는 방향을 결정하는 층이 필요하다

사진은 보이는 선을 남기고 측정값은 기준점 사이의 관계를 수치로 표현하며, 시간축 기록은 무엇이 일시적이고 무엇이 반복되었는지 확인하게 한다. 다만 현재 상태를 알았다고 해서 무엇을 유지하거나 바꿀지, 어떤 순서로 접근할지까지 정해지는 것은 아니다. 운동과 생활 조정, 회복 전략도 몸에 입력을 제공하는 실행 수단이므로, 무엇을 위해 선택하고 어떤 관계를 만들려는지 먼저 결정해야 한다. 현재 상태를 목적에 연결해 우선순위를 정하고 실행을 하나의 방향으로 조직하는 설계가, 기록과 행동 사이에 필요한 이유다.

몸에 설계가 필요한 이유

몸에서는 한 영역의 변화가 다른 영역의 관계와 전체 인상에 영향을 줄 수 있으며, 현재 상태에서 원하는 방향으로 가는 경로도 하나가 아니다. 한 사람이 사용할 수 있는 시간과 에너지, 회복 능력에는 한계가 있으므로 모든 변화를 동시에 추구할 수도 없다.

어떤 관계를 먼저 다룰지 선택하면서 기존 강점을 보호하고, 아직 판단하기 어려운 부분은 보류해야 한다. 또 몸이 자극에 적응하는 동안 결과를 다시 읽고 조정할 기준을 두어야, 더 많은 정보와 노력을 모으는 데서 실제 결정으로 나아갈 수 있다. 무엇을 더하고 지킬지, 무엇을 하지 않을지 정한 선택들이 모여 개인의 설계도가 된다.

Level 2 는 설계라는 중간층을 구축한다

Silhouette Intelligence System 에서 Level 2 는 Level 1 의 기록을 바탕으로 현재 구조와 강점, 목표와 제한 조건을 하나의 설계도에 연결하는 단계다. 이때는 자료를 더 모으는 것뿐 아니라, 이미 확보한 정보가 다음 판단에 어떤 의미를 갖는지 구분하는 일이 중요하다.

어떤 특징이 보인다는 이유만으로 반드시 바꾸어야 하는 것은 아니며, 같은 상태에서도 보호할 조건과 목표가 다르면 설계는 달라진다. 따라서 ‘지금 무엇이 보이는가’ 와 ‘앞으로 무엇을 선택할 것인가’ 를 구분해야 관찰을 곧바로 행동 명령으로 바꾸는 일을 피할 수 있다. 제 1 장에서는 이 차이를 바탕으로, 현재 몸을 설명하는 문장을 검토 가능한 설계 질문으로 바꾸는 법을 살펴본다.

제 3 장

운동은 동작을 만들고 설계는 선을 만든다

같은 운동도 다른 실루엣으로 축적될 수 있다

제 2 장에서 운동을 설계한 방향의 구현 단계에 놓았다면, 이제 그 운동이 몸에서 어떻게 수행되는지 살펴볼 차례다. 같은 이름의 운동을 같은 횟수와 세트로 수행해도 힘을 받아내고 동작을 완성하는 방식은 사람마다 다를 수 있다.

스쿼트에서 누군가는 하체와 힘으로 부하를 안정적으로 받아내지만, 다른 사람은 허리나 무릎에 부담을 집중시킬 수 있다. 복부 운동에서도 몸통의 중심을 유지하는 경우와 복부를 앞으로 밀거나 갈비뼈를 들어 올려 동작을 마치는 경우가 다르다.

힙 운동 역시 골반을 안정시켜 필요한 부위를 사용하는지, 허리를 꺾거나 골반을 흔들어 움직임을 대신하는지에 따라 수행이 달라진다.

이 차이는 힘을 받아내는 위치와 전달 경로, 관절의 배열, 압력을 사용하는 방식에서 나타난다. 따라서 ‘이 운동은 좋은가’에 더해 현재 자신의 수행을 구체적으로 물어야 한다.

이 운동은 현재 내 몸에서 어떤 방식으로 수행되고 있는가?

그 수행 방식은 어떤 방향을 반복하고 있는가?

그 방향은 내가 설계한 실루엣과 일치하는가?

운동 이름은 결과가 아니다

스쿼트·플랭크·브리지·로우·프레스 같은 이름은 동작의 기본 형태와 목적을 알려준다. 그러나 그 이름만으로는 실제 수행의 다음 내용을 알 수 없다.

- 몸의 어느 부위가 주로 힘을 받아내는가
- 어떤 관절이 안정적으로 유지되는가
- 어느 부위에서 보상이 발생하는가
- 호흡과 복부 압력이 어떻게 사용되는가
- 힘이 몸통을 통과해 어떻게 전달되는가
- 피로가 누적될수록 수행 방식이 어떻게 달라지는가
- 다른 운동들과 함께 배치되었을 때 어떤 방향이 반복되는가