

한국의 신체단련의 역사에 대한 문헌 고찰

심재근, 이현정, 김애정*
경기대학교 일반대학원 대체의학과

A Literature Review on the History of Body Building in Korea

Jae-Geun Shim, Hyeon-Jeong Lee, Ae-Jung Kim*
Department of Alternative Medicine Graduate School Kyonggi University

요 약 최근 우리나라는 운동 부족과 영양 불균형으로 인해 건강 수명이 점차적으로 감소하는 추세에 놓여있다. 이에 신체단련을 통한 건강증진에 대한 관심이 증가하면서 무분별한 신체단련으로 오히려 국민 건강에 위해가 되고 있는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 올바른 신체 단련 방안을 제시하고자 1991년부터 2021년까지 발표된 신체단련 및 보디빌딩에 관한 문헌을 갑오경장을 기점으로 구분하여 서양과 비교·고찰하였다. 갑오경장 이전에 해당되는 선사시대에는 생계를 위한 수렵생활로 신체발달이 이뤄졌으며, 부족국가시대와 삼국시대에는 군사훈련을 통해 신체단련 행위가 이루어졌을 것으로 추정된다. 고려시대에 성행하였던 맨손무예는 조선시대에 이르러 종합적으로 체계화되었다. 광복 이후, 역도와 더불어 보디빌딩이 본격적으로 발전하였다. 2010년 이후부터는 보디빌딩이 근육의 크기나 선명도에 지나치게 의미를 둔다는 지적에 따라 피트니스가 등장 및 성장하였다. 반면, 일부 사람들에게 의해 금지약물 사용이 근절되지 못하고 부정적 이미지가 부각되기도 하였다. 우리나라의 신체단련의 역사 및 그 의미를 바탕으로 한국의 신체단련이 신체 이미지 구축(아름다운 몸매 만들기) 뿐 아니라 건강증진이라는 본래의 취지로 돌아가길 기대한다.

Abstract A gradual decline has recently been observed in the healthy life expectancy of Koreans, mainly due to nutritional imbalance and lack of exercise. Reckless physical training, which was bolstered by the increased interest in promoting health via body building, has been rather damaging to the health of the Korean population. This study was therefore undertaken to examine the history of physical training in Korea that divided into Gabo-Gyeongjang by researching articles related to physical training and bodybuilding, published between 1991-2021, and comparing our data to the West. In prehistoric times, physical development was the outcome of a hunter-gatherer lifestyle, whereas during the era of tribal states and the Three-Kingdoms period, physical training was carried out for military training. The bare-handed martial arts which prevailed in the Goryeo-dynasty became more systematic in the Joseon-dynasty. After liberation from the Japanese colonial rule, there was further development of bodybuilding and weight training. Subsequent to 2010 saw the emergence of fitness, which gained importance due to the criticism generated that body building overemphasized on muscle mass. However, eradication to use prohibited drugs could not be achieved due to usage by certain populations. Based on the history and meaning of physical training, we hope that Korean physical training will serve its original purpose of building one's body image and promoting health.

Keywords : History of Body Building, Weight Lifting, Body Building, Fitness, Health Promotion

*Corresponding Author : Ae-Jung Kim(Kyonggi Univ.)

email: kaj419@kgu.ac.kr

Received May 20, 2021

Accepted July 2, 2021

Revised June 30, 2021

Published July 31, 2021

1. 서론

우리나라의 기대수명은 2000년 76세에서 2019년 83.3세로 꾸준히 증가하는 추세이며[1], OECD 회원국들의 기대수명보다 남자는 2.2년, 여자는 2.9년만큼 높게 나타났다. 그러나 2018년의 경우 기대수명이 82.7세인 것에 비해 같은 기간의 건강수명은 64.4세로 약 17년 정도 기간이 단축된 것으로 보고되었다[2]. 즉, 우리나라의 기대수명도 OECD 회원국들과 마찬가지로 증가하는 추세이지만, 65세 이상 인구의 삶의 질은 낮아지는 경향을 보이고 있다. 특히 삶의 질을 결정하는 데에는 근감소증 지수와 비만지수가 많은 영향을 미친다[3].

세계보건기구(WHO: World Health Organization)는 비만, 심혈관 질환, 고혈압, 고콜레스테롤혈증, 당뇨병 등의 만성질환을 감염성 질환과 비교하여 비감염성질환(NCD: Non-Communicable Disease)으로 정의하였다[4]. 비감염성질환에 대한 한국국민건강영양조사(KNHNES: Korean National Health and Nutrition Examination Survey)에 따르면 우리나라의 비감염성질환 중 비만의 유병률이 가장 높다고 보고하였다. 2019년 조사결과를 살펴보면 남녀의 비만율은 각각 43.1%, 27.4%로 약 2-3명 중 한 명은 비만한 것으로 분석되었다[5].

비감염성질환과 근감소증의 직접적인 요인이 운동 부족인 것으로 밝혀지면서[6] 운동은 예방과 치료 및 재활을 위한 가장 바람직한 방법으로 제시되고 있다[3,7].

또한, 웰빙(well-being)의 영향으로 건강관리와 삶의 질에 대한 관심이 높아졌지만, 2020년 1월 전 세계를 팬데믹으로 만든 COVID-19에 의해 제자리걸음을 하고 있다[8]. 즉, 헬스클럽과 같은 실내운동 시설들의 제한적인 폐쇄로 인해 국민들의 운동량이 지속적으로 감소하는 실정이다[9]. 따라서 포스트 코로나 시대에 따른 비감염성질환과 근감소증의 유병률이 급격히 증가하고 있을 것으로 추정된다.

이러한 삶의 질에 대한 사회적 이슈가 계속되는 가운데 보디빌딩은 비감염성질환과 근감소증을 예방하여 삶의 질을 높이는 데 도움을 주는 가장 적합한 운동 종목으로 연구되어왔다[10]. 보디빌딩은 근력과 근 신경 발달의 상호작용을 증진시킬 수 있도록 신체를 자극하고, 건강 관련 체력 요소와 관련된 근력과 근지구력을 발달시키기 위한 체계적인 운동이다[11]. 심폐지구력 증가에만 많은 관심이 집중되었던 과거와는 달리 건강한 삶을 위한 체력증진에는 근력, 근지구력 및 유연성 등과 같은 요소들

도 함께 포함되어야 하기 때문에 신체 부위별 근육기능을 향상시킬 수 있는 보디빌딩이 더욱 필요하게 되었다[12].

한국의 근대 체육은 1894년 갑오경장을 기준으로 시작되었으며, 근대 체육의 성립 및 발전의 시대로 규정하였다[13]. 갑오경장으로 인해 근대 학교가 전국 곳곳에 설립되었고, 이어서 서구적 근대 체육이 도입되어 정착하면서 근대 학교에서는 체육을 정식 교과목으로 채택하고 각종 운동회를 수시로 개최하였다[14]. 근대 체육의 도입은 특수 계층만이 실시하던 전통 체육에서 모든 학생이 참여하는 서민 본위의 체육으로 변천하는 과정이었다.

경제가 발전하면서 보디빌딩은 국민들의 삶의 질 향상에 초점을 맞춰 여가활동 및 접근하기 쉬운 스포츠로 보급되면서 전국 곳곳에 헬스클럽이 생겨났다. 건강뿐만 아니라 육체의 미를 중요시하는 현대인들에게 보디빌딩 운동은 누구나 쉽게 접할 수 있어 동호회나 생활체육 운동으로 즐기는 이가 끊임없이 증가하고 있다. 또한, 시간 및 공간의 제약이 적고 비용 부담이 크지 않다는 점은 가장 큰 이점으로 작용하고 있다[16]. 보디빌딩을 생활체육의 형태로 경험한 대다수의 사람들은 이 운동이 단순히 선수들에게만 국한된 것이 아니라 누구나 즐겁게 즐길 수 있는 운동방식으로 인식하게 되었고, 여기에 대중적인 요소가 결합되어 기하급수적인 헬스 인구의 증가와 많은 생활체육 보디빌딩 선수들이 생겨났다[17].

하지만 일부 생활체육 보디빌딩 선수를 포함한 지도자, 엘리트 선수들은 급격한 근육의 크기 증가와 근육의 선명한 갈라짐 등 인위적인 몸매에 매몰되어 금지약물을 복용하기 시작했다[18]. 이들은 금지약물에 대한 부작용을 인식하면서도 약물로 만들어진 근육의 상실에 대한 두려움으로 지속적으로 금지약물을 사용하고 있다[19]. 그 결과 우리나라의 도핑 검사 적발 건수(2010-2020년)는 총 268건 중 보디빌딩 종목에서만 175건이 적발되었으며, 전체의 65%가 넘는 비율을 차지하였다[20]. 이에 따라 2019년부터 보디빌딩은 전국체전 정식종목에서 시범종목으로 격하되어 대회를 치르게 되었다[21].

따라서 본 연구에서는 우리나라의 선사시대부터 현대에 이르기까지 신체단련(body building)의 역사와 기원을 갑오경장을 기준으로 나누어 정리하고 서양과의 차이점 고찰을 통하여 보디빌딩의 현 상황을 파악하고, 올바른 방향을 재정립하기 위한 대책 마련의 기초 자료를 제공하고자 하였다. 단, 본 연구에서 보디빌딩은 인류의 삶속에서 자연스럽게 이루어진 전반적인 신체단련으로 인식하고 본 연구를 진행하고자 하였다.

1.1 연구방법

본 연구는 우리나라의 선사시대부터 현대에 이르기까지 신체단련의 역사와 기원을 알아보고자 1991-2021년 사이에 발표된 문헌을 한국교육학술정보서비스(RISS), 과학기술정보통합서비스(NDSL), 국회도서관(NAL), PubMed 등을 통해 수집하여 종합적으로 고찰하였다.

2. 본론

2.1 한국의 신체단련(body building)의 역사

한국 신체단련의 역사에 대해 알아보고자 갑오경장을 기준으로 그 이전 시대를 선사시대부터 조선시대까지 발생기로 구분하고 그 속에 담겨 있는 흔적을 조사하여 Table 1에 제시하였다.

2.1.1 한국 신체단련(body building)의 발생기

2.1.1.1 선사시대

한국 신체단련(身體鍛鍊)의 발생기 중 선사시대는 BC 70만 년 전 구석기시대부터 BC 8000년 전 신석기시대를 말한다[22]. 원시사회(原始社會)의 신체활동(신체단련)은 일(수렵채집)하는 가운데 도구를 만들고, 사냥하는 가운데 부수적으로 생긴 것으로 이 시기에는 특별한 신체단련 행위는 없었던 것으로 추정된다[23]. 도구를 제작하거나 사용하는 데 있어 취하는 각각 다른 동작은 신체의 부위별 발달에 분명히 지대한 영향을 주었을 것이고, 그로 인해 선사시대 인류의 신체 발달을 가져왔을 것이다[24]. 제사 의식 중 행해지는 원시무용 역시 신체언어로 서툰만 아니라 조직적인 신체활동의 발달을 가져온 것으로 추정된다[25]. 제천의식(祭天儀式) 및 주술행위(呪術行爲)와 축제 때에도 우수한 신체 능력을 갖춘 자가 큰 역할을 수행할 수 있었으므로 신체단련이 요구되었을 것이다[26].

한국의 선사시대 신체단련은 생계를 유지하기 위한 수렵 활동 가운데 필요한 도구를 만들거나 사냥을 하는 행위 등을 통해 이차적으로 생긴 결과이며, 서구의 선사시대[27]와 차이가 없었다.

2.1.1.2 부족국가시대

한국에서 부족국가시대는 BC 3000년 전 청동기 시대부터 BC 400년 전 철기시대이며, 특히 BC 2333년 고조선 시대를 말한다[22]. 부족국가시대에는 농경생활을 위

한 신체활동과 전투기술을 위한 군사훈련이 분리되면서 군사훈련을 통해 본격적으로 신체단련 행위가 이루어졌을 것으로 추정된다[28]. 즉, 농사에 종사하는 농민은 농업활동을 위해 단순히 노동력을 제공하는 단계의 신체활동이었을 반면, 전쟁에 참여하는 군사들의 경우는 강인한 체력을 가진 전사로 양성되기 위해 신체단련의 필요성이 대두되었다[29]. 특히, 부족사회가 발전해가는 과정에서 부족들의 연합체인 연맹부족국가가 형성되면서 농민과 병사는 분리 운영하게 되었고 군대의 신체단련은 더욱 강화되었다[26].

한국의 부족국가시대(BC 3000-)는 전쟁이 빈번한 시기로 국방을 위한 군사훈련 중에 신체단련 행위가 이루어졌다. 이 시기는 세계 4대 고대문명의 형성기로 메소포타미아문명(BC 3500), 이집트문명(BC 3000), 인더스문명(BC 2500) 등이 발생하였으며, 이들 문명 간 교류가 활발해지면서 전쟁에 대비한 신체단련 행위가 이루어졌을 것으로 추정된다[30]. 이 시기의 고대 그리스에서는 올림픽의 기원인 올림피아제(BC 776-AD 393)가 개최되었는데, 이는 제전경기(祭典競技)로써, 인간의 신체와 정신을 단련시켜 신에게 그 결과를 보여주는 의식이었다[31].

2.1.1.3 삼국시대

삼국시대는 BC 1 C-AD 900년에 해당하는 시기로 [22], 서로 간 대립하고 있던 시기인 만큼 국방을 위한 신체단련이 무의 형식으로 발달하게 되었다[32].

2.1.1.3.1 신라

BC 57-AD 935년 사이, 신라는 한반도의 남단에 위치하여 건국 초기에는 주위 국가들의 침입이 없었으나 백제와 고구려 등 다른 국가들과의 영토 확장을 위한 싸움을 시작하면서 국방의 중요성이 대두되었다[22]. 이에 진흥왕(534-576)이 고구려의 조의선인(阜衣仙人)을 받아들여 화랑도(花郎徒)를 설치하였고 군사의 신체단련과 무술훈련에 힘썼다[33, 34]. 또한 신체 존중 사상의 영향으로 인체의 외적 아름다움도 중요시되었다[35]. 삼국사기 열전[36]에 의하면 김유신(595-673)은 축국(蹴鞠)이라는 놀이를 통해 전쟁에서 필요한 신체단련을 도모하였다고 전해진다[37].

2.1.1.3.2 고구려

BC 37-AD 668년 사이, 고구려는 영토의 지리적 특성상 산과 숲이 많고 평야가 적어 비옥하지 못하여 생존

과 국가 발전을 위한 전쟁이 빈번하였다[21, 38]. 특히, 중국과 국경을 접하고 있어 백제, 신라보다 국방을 위한 신체단련과 군사훈련이 필수적인 요소가 되었다[26]. 이를 대표하는 신문사(新聞社)라는 임시 군대조직은 평소에는 생업에 종사하다가 전쟁 시에는 전투에 참여하기 위해 평상시 신체단련을 매우 중요시하였다[33]. 체격이 강건하고 우람한 남성 두 명이 맨몸에 속옷 바지 차림으로 힘겨루기를 하고 있는 집안장친1호분의 백회 기악도[39]와 맨몸에 삼각팬티를 입고 팔과 다리를 벌려 서로 공격하는 힘겨루기를 하고 있는 무용총의 벽화[40]에서도 체격 및 신체적 우위성의 중요성을 엿볼 수 있다.

2.1.1.3.3 백제

BC 18-AD 660년 사이, 백제는 영토의 지리적 특성상 일본과의 관계가 특히 잦았다[21, 41]. 대부분 군수물자와 병력의 교류가 많았던 것으로 보아 군사훈련과 신체단련의 중요성을 추정할 수 있다[42]. 또한, 국민모병제(國民募兵制)를 형성하여 국방의 의무를 위한 신체단련이 중요시 되었으며, 탁견(扞盾, 탁견)이 민족행사로 후대에까지 이어져 온 것을 보면 신체단련을 위한 맨손무예가 성행했을 것으로 추정된다[43]. 탁견의 동작은 백제의 무용인 기악무(伎樂舞)와 많이 닮았으며[33], 움직임의 동작들이 현대의 동적 스트레칭과 비슷함을 유추할 수 있다. 백제 금동대향로에서 볼 수 있는 한 병사의 특출난 무예 동작[44]들을 미루어 보아 신체단련을 중요하게 여겼다는 것을 알 수 있다.

삼국시대 신체단련의 공통점은 중앙집권체제와 정복 활동으로 신체단련의 중요성이 대두되었는데[45], 한강을 중심으로 서로 대립과 친선관계를 오가며 시기별로 변화하는 과정을 거치면서 자연스럽게 국방을 위한 신체단련이 중요하게 되었다[46].

즉, 삼국시대도 부족국가시대와 마찬가지로 국가 간의 전쟁이 잦았고, 이를 대비하는 과정에서 신체단련이 행해졌다. 그러나 삼국시대에 이르러서는 단순한 전쟁 준비에서 고구려의 신문사, 신라의 화랑도, 백제의 국민모병제 등으로 체계화되어 발전하게 되었다. 이 시기 서양은 그리스를 복속시킨 고대 로마시대부터 로마제국의 아우구스투스, 콘스탄티누스 등을 지나 프랑크 왕국을 중심으로 서유럽국가가 형성되고 봉건제가 자리 잡는 등의 긴 시간이었으며 국가 간의 전쟁이나 반란 등이 빈번했다[30]. 또한 인체의 미를 수학적 비례로 규범화하려는 시도까지 더해져[47] 신체단련과 인체미에 대한 관심이 더욱 증가하였을 것으로 추정된다.

2.1.1.4 고려시대

918-1392년 사이에 존재했던 고려는 한국사에서 중세로 정의되며, 왕건이 건국한 국가였다[26]. 고려는 문무(文武)의 양반제도를 채택하였으면서도 문에 비해 무를 차별하는 정책을 썼다[48]. 이에 무신들은 반란을 일으켜 약 100년 동안 정치적 영향력을 행사하면서 저마다 사병(私兵)을 두었고, 경대승의 도방(都房)에 이르러서 조직화되었으며, 군사적 핵심 집단이었던 삼별초(三別抄)를 통해 군사훈련과 신체단련을 더욱 활발히 하였다[46]. 용감한 병사 양성이라는 국가적 요구로 인해 신체단련을 중요시 하였고[49], 맨손무예를 수박(手搏)이라고 처음 기록한 것도 고려시대였으며, 이는 고려사(高麗史), 고려사절요(高麗史節要)를 통해 알 수 있다[50]. 고려 초기 유교 이념과 문을 중시하는 사상으로 수박은 점차 병졸의 무예로 인식하게 되었으며, 민간에 의해 유지되고 발전하는 경향을 띠게 되었다[51]. 충혜왕(1340-1348) 때에는 매사냥, 씨름 등과 함께 수박이 크게 성행하였으나, 이때는 무인의 선발보다는 군사훈련과 국왕의 관람용 유희라는 성격을 지녔으며 씨름이 각희(角戲), 각력(角力), 각저(角觝), 각력희(角力戲), 각저희(角觝戲) 등으로 기록된 문서가 많았던 것으로 보아 이 시기에 신체단련이 유희로써 활발히 이루어졌음을 알 수 있다[15]. 경주 용강동 고분에서 발굴된 채색 토용에서 이를 잘 보여주고 있으며[33], 고려시대에는 신체단련이 독자적인 사회적 영역으로 자리 잡았다기보다는 주로 군사 활동이나 체력훈련에 중점을 두고 형성되었던 것으로 보인다[52].

즉, 고려시대는 무신 차별로 인한 무신정변(1170) 이후 사병 양성 등으로 신체단련이 요구되었고, 맨손무예인 수박과 씨름 등이 유희로써 성행하였다.

이 시기의 서양 또한 중세 중기(11-14 C)로 정의되는데, 이때 활발한 십자군 전쟁(1096-1270)에 출전한 군인들의 신체단련이 예상되지만, 이후 창궐한 흑사병으로 유럽 전역은 병과의 사투를 이어갔다[30]. 그와 더불어 중세 전 시기에 걸쳐 두드러지는 기독교의 보수적인 성 윤리로 인한 육체의 부정적인 인식으로[53] 서양의 중세 시대에는 문화적 측면뿐 아니라 신체단련 또한 단절된 암흑기였을 것으로 추정된다.

2.1.1.5 조선시대

조선시대는 1392-1910년에 해당하는 시기로 유교주의 국가이념을 바탕으로 한 유학(儒學)-무학(武學)-기술(技術) 교육이 시행되었다[22]. 고려의 맨손무예를 계승 발전시키는 한편, 중국과 일본의 무예를 흡수하여 한국의

무예를 종합적으로 체계화하고 신체단련을 활발하게 한 것으로 보인다[51]. 퇴계 이황(1501-1570)은 활인심방(活人心枋)과 신체운동투호(身體運動投壺)를 통해 신체단련과 정신통일을 강조하였고[54], 율곡 이이(1536-1584)는 병농일치(兵農一致)와 십만양병설(十萬養兵設)을 주장하였으며, 이를 통해 신체단련의 중요성을 보여주고 있다[15]. 특히, 군사훈련을 할 수 있는 등룡정(登龍亭), 운룡정(雲龍亭), 대송정(大松亭), 풍소정(風嘯亭), 등과정(登科亭)이 있었으며, 이는 이순신(1545-1598)이 무과로의 진로변경과 합격에 가장 큰 도움을 주었던 군사훈련 및 신체단련 기관이었다[55]. 또한 이순신은 씨름을 통해 우승자에게 상을 내려 상무 정신을 고취시켰으며, 부하장병들의 신체단련을 강조하고 군의 사기를 높였다[56]. 임진왜란 이후, 왕들은 체계적인 군사훈련과 무예의 발전에 관심을 가질 수밖에 없었으며, 살수무예의 등장과 확산은 종래와 달리 하층민들을 군사로 끌어들이는 계기가 되었다[57]. 19세기 화가인 혜산 유숙(1827-1873)의 대쾌도(大快圖)에서도 알 수 있듯이, 평민은 물론 양반의 자

제들까지 어린 시절부터 씨름과 택전을 했음을 확인할 수 있다[44]. 또한, 돌 던지기를 통해 상대방의 기를 빼앗는 경기인 석전(石戰)이 널리 행해졌으며, 이러한 사실들로 신체단련이 중요하게 여겨졌음을 추정 할 수 있다[48].

즉, 조선시대에는 맨손무예가 체계화된 무예로 발전하였고, 특히 임진왜란 이후 상류층의 무예부터 하층민들의 씨름, 택전 등에 이르기까지 모든 신분의 사람들이 신체 단련할 수 있었다.

이 시기 서양에서는 기독교의 강력한 영향력에서 벗어나 고대로의 회귀를 표방한 르네상스시대(14-16 C)에 이르렀는데[30], 문화예술 분야에서도 새로운 시도들이 이루어졌다. 레오나르도 다빈치, 미켈란젤로와 같은 거장들의 인체비례도(1487), 다비드상(1504) 등에서 인체미에 대한 지대한 관심을 추정할 수 있다[58, 59]. 하지만 17세기에는 대항해시대가 절정에 이르렀고, 이후 1-2차 산업혁명(18 C 후반-19 C)의 원인이 된 증기와 전기의 발명으로 인류는 점점 기계에 의존하게 되었다[30]. 세계 대전 또한 맨손무예나 칼 대신 총과 대포와 같은 기계에

Table 1. History of Korean physical training (Body building) before the Gabo Gyeongjang

시대	년도	내용
선사시대	BC 70만 년 - BC 8000년	수렵채집과 제천의식을 위한 신체활동 - 수렵채집 활동은 선사시대 인류의 기질과 체력 발달의 원동력임[24] - 제천의식 및 주술행위 · 원시무용은 신체언어로서, 조직적으로 행해진 신체활동임[25] · 제천의식 및 주술행위는 많은 운동량이 필요하며 발달된 신체를 요구함[26]
부족국가 시대	BC 3000년 - BC 400년	농사와 군사훈련의 신체 행위로 구분[28]. - 농업 활동을 위한 단순한 노동[29] - 잦은 전쟁으로 인해 강인한 체력을 가진 전사 양성을 위한 훈련[29]
삼국시대	BC 1 C - AD 900년	- 신라 (BC 57-AD 935): 화랑도 중심의 신체단련 · 화랑도(花郎徒)는 신체단련과 무술훈련에 중점을 둠[34] · 신체 존중 사상의 풍조로 외적 아름다움도 중요시함[35] - 김유신의 축국(蹴鞠) 놀이를 통해 전쟁에 필요한 신체단련[37] - 고구려 (BC 37-AD 668): 신문사에서 신체의 단련 · 생업에 종사하다가 전쟁 시 군사로 동원(신문사)되어야 하므로 평상시의 신체단련을 중요시함[33]. · 집안장친1호분의 백희 기악도(씨름)와 무용총(수박)에 신체단련의 모습이 나타남[39] - 백제 (BC 18-AD 660): 국민모병제를 통한 신체단련 · 국민모병제 형성 국방의 의무를 위한 신체단련[43] · 후대로 이어진 신체단련 무술인 택전(맨손무예) 성행[43] · 일본과의 군수물자와 병력 교류를 통한 훈련 및 신체단련 방법 습득[42] · 금동대향로에 신체단련의 모습이 나타남[44]
고려시대	AD 918년 - AD 1392년	무신정권시대로 군사훈련과 신체단련 강화 - 사병 조직, 도방과 삼별초를 통한 군사훈련 및 신체단련 강화[46] - 맨손무예(수박, 手搏) 성행(맨손무예를 최초로 수박으로 표기)[50] · 유교 이념과 문을 중시하는 경향으로 병졸 및 민간에 의해 유지[51] · 씨름과 함께 유희의 수단으로 발전됨[52] - 경주 용강동 고분의 채색 토용에 신체단련 모습이 나타남[33]
조선시대	AD 1392년 - AD 1910년	무예정립 - 고려의 맨손무예를 계승하고 종합적으로 체계화함[44] - 군사 훈련기관을 통한 신체단련이 활발해짐[56] - 임진왜란 이후, 백성의 군사동원을 위해 평상시의 신체단련을 중요시함[48] · 살수무예 등장과 확산[57] · 퇴계 이황은 활인심방과 신체운동투호를 통한 신체단련과 정신통일을 강조함[54] · 이순신은 씨름과 포상 제도를 통해 상무정신을 고취시킴[56] - 혜산 유숙의 대쾌도에서 택전과 씨름의 흔적이 나타남[44]

의한 전투가 이어지며[60, 61] 인류의 신체활동과 신체 단련은 점점 감소했다.

2.2 한국 근·현대 신체단련(body building)의 역사

한국 신체단련의 갑오경장 이후 시대인 근·현대 시기는 Table 2에 제시된 바와 같이 보디빌딩의 도입기, 수용기, 발전기, 정착기 및 재편기를 포함하고 있다.

2.2.1 도입기(1894-1944년)

한국에 있어 체육의 근대적 도입기는 1894년 갑오경장(甲午更張)으로 시작한다. 근대 체육의 도입은 특수 계층만이 실시하던 것에서 모든 사람들이 참여하는 것으로 변천하는 과정이었다[15]. 이 시기 우리나라의 신체단련은 그 자체로서 단독운동으로 취급받기 보다는 역도(力道, weight lifting)를 하는 역사들의 근육을 키우고 육체미(肉體美)를 다듬는 정도로 여겨졌으며, 문곡 서상천(1903-1950)을 통해서 역도와 육체미(body building)를 도입하기 시작하였다[62]. 서상천은 1925년에 일본체육회 소속 체육학교를 졸업하고 천전신성학교에서 교편을 잡았으며 사회체육에 대한 연구를 시작하면서부터 역도와 육체미를 우리나라에 전파하였는데 그 당시에는 육체미에 대한 외국의 정보와 문헌이 전해진 사실이 없었다[63]. 1926년에는 자택에서 조선체력증진법연구회를 조직하였고, 1930년에는 중앙체육연구소로 개칭하였다[64]. 1931년에는 현대체력증진법, 1934년에는 현대철봉운동법, 1942년에는 역도 서적을 출판하여 대중에게 신체단련의 중요성을 알려주었다[62]. 즉, 현대 보디빌딩 트레이닝 방법에 비견할 만한 과학적인 방법이 이미 50여 년 전에 실시되었던 것이며, 광복 때까지 이 도장을 거처나간 사람은 3,700여 명에 이르렀다[65].

한국 신체단련의 도입기에는 서상천을 통해 역도와 함께 육체미(body building)가 도입되기 시작했으며, 이 시기 서양에서는 로버츠(Robert J. Roberts, 1849-1920)가 루이스(Dioclesian Lewis)의 경체조 이론과 윈ship(George Barker Windship)의 중체조 이론을 집대성하여 보디빌딩이란 용어를 사용하기 시작하였다[66]. 로버츠는 보디빌딩에서 안정성, 간편성, 접근성, 즐거움을 추구하고, 과도한 운동을 거부하며, 전면적이고 균형적인 신체의 발달을 가져오는 방법을 연구하였다[67]. 그러나 우리나라에는 전해지지는 않았다.

2.2.2 수용기(1945-1969년)

광복 이후, 육체미(body building)의 모든 행사는 대

한역도연맹에서 주관하였고 역도와 더불어 서서히 발전하였다[63]. 우리나라 최초의 시합은 1949년 12월 4일 명동 시공관(전 국립극장)에서 열린 제 1회 미스터코리아(Mr. Korea) 선발대회였으며, 일반부 한 체급으로 시작했고 YMCA(Young Men's Christian Association) 소속의 조순동씨가 우승을 하였다[68]. 이 당시 우리나라의 미스터 코리아 선발대회는 세계연맹이 주최하는 대회보다는 2년 뒤에 개최되었고, 일본보다는 6년이나 앞서 개최하면서 동양권에서는 가장 먼저 육체미(body building)의 선구자 역할을 하였다[63]. 그러나 1950년 6.25 전쟁을 겪고 난 후, 육체미를 할 수 있는 곳이 없어지면서 잠시 쇠퇴기에 있었으나[64], 1961년에 제1회 미스터 중앙(중앙대학교) 선발대회를 개최하면서 다시 육체미가 활성화되었다[69]. 행사를 주관하여 왔던 역도연맹에서까지 육체미 출신의 종사자가 점점 많아지게 되었고, 1962년 국민체육진흥법의 제정으로 우리나라 체육의 새로운 전기를 맞이하면서, 1968년 육체미 분과위원회는 국제보디빌딩연맹(IFBB: International Federation of Bodybuilding and Fitness)에 정식으로 가입을 하게 되었다[70].

한국 신체단련의 수용기에는 육체미 대회가 최초로 열렸으며, 동양권에서는 선두주자로 발전하게 되었다. 이 시기 서양에서는 유진 샌도우(Eugen Sandow, 1867-1925)가 아령체조(hand dumbbell bymnastic)를 고안하여 전 세계에 보급하였다. 독일계 영국인인 그는 1980년경 미국으로 건너가 새로운 기구인 바벨(barbell)을 제작하였고 그 수익금으로 최초의 보디빌딩경연대회를 개최하였다[69]. 이는 보디빌딩이 상업적으로 자리를 잡게 되는 계기를 마련하고, 보디빌딩대회가 점차 확대되어 나가는 시발점이 되었다.

2.2.3 발전기(1970-1989년)

1970년-1989년의 시기는 한국 보디빌딩의 발전기로 여겨지고 있다.

2.2.3.1 1970년대

1970년대부터 YMCA를 비롯한 체육관이 점점 생겨나기 시작하였으며[69], 서울 운동장에 서킷 트레이닝(circuit training) 센터가 들어오면서 현대적인 웨이트 트레이닝(weight training) 시스템이 갖추어졌다[71]. 1970년에는 아시아 보디빌딩협회(ABBF: Asian Body Building Federation)에 가입하였고, 도장(체육관)으로 불렸던 명칭을 헬스클럽(health club)으로, 육체미를 보

디빌딩으로 명칭의 변경이 이루어졌으며, 1970년에 역도 연맹이 주최하고 중앙대학교가 주관하는 전국 대학 미스터 유니버시티(Mr. University) 대회를 개최하였다[69]. 보디빌딩은 헬스클럽의 대중화와 보디빌딩 선수의 기하급수적인 증가와 더불어, 동호인 수 또한 수백만 명에 이를 정도로 많은 성장을 이루었다[72].

2.2.3.2 1980년대

1980년대부터는 기계문명의 발달로 인하여 운동 부족 현상이 생겼으며, 체력증진을 위해 헬스클럽의 필요성이 대두되었다[69]. 1981년 세계 보디빌딩연맹(IFBB)에 프로협회로 가입하고 일본과도 매년 한일 친선 교류 대회를 개최했다[64]. 체육관 시설이 목욕탕업에 속해 따로 허가 종목이 없었으나 교육위원회에서 학원처럼 허가하도록 하는 법령 개정 작업을 진행하기도 했다[73]. 1985년 미스터 아시아 선발대회를 유치하였으며[64], 1988년에는 역도연맹의 보디빌딩 분과위원회에서 대한 보디빌딩협회(조동환 회장)로 분리되어 대한체육회에 준가맹단체로 가입이 되었고, 1989년에는 김남학 회장의 영입과 김덕현 부회장, 홍영표 전무이사 및 20여 명의 이사진을 구성함으로써 대한체육회에 정식 가맹단체로 가입이 되어 한국 보디빌딩이 발전하는 새로운 전환기를 맞이하였다[68].

한국 신체단련의 발전기에는 보디빌딩이란 용어를 정식으로 사용하였으며, 세계보디빌딩연맹에 정식 가입을 하고 정보 공유와 교류로 보디빌딩의 대중화가 이루어졌다. 이 시기에 서양은 보디빌딩이 스포츠로서 자리를 잡은 시기라 할 수 있다[73]. 국제보디빌딩연맹(IFBB)이 결성되었고 보디빌딩의 원리를 고안한 조 웨이더(Joe Weider, 1919-2013)가 등장했다. 그는 바벨과 덤벨 이후의 새로운 머신을 도입하여 체계적인 트레이닝을 가능하게 하였다[75]. 특히, 1970년 미스터 올림피아 우승자인 아놀드 슈왈제네거(Arnold Schwarzenegger) 이후에는 근육의 구분(separation)과 갈라짐(defintion)을 위주로 발달시키는 풍조가 생겼다[73]. 이 시기는 마니아층의 형성과 함께 새로운 트레이닝 방법 및 영양 섭취, 휴식 등의 많은 연구가 이루어진 시기이다.

2.2.4 정착기(1990-2009년)

1990년부터 2009년까지는 보디빌딩의 정착기로 여겨진다.

2.2.4.1 1990년대

1990년 홍영표는 세계적으로 가장 유명한 잡지 'Muscle and Fitness'의 번역판을 내기 시작함으로써 우리나라 보디빌딩 이론의 정립에 큰 기여를 하였다[69]. 1991년 전국체육대회에 정식 종목으로 채택되었고[70], 1992년 1월에는 강원도 고성군청의 첫 실업팀 창단을 계기로, 많은 실업팀이 생기게 되었다[73]. 또한 대한보디빌딩협회에서는 우수한 보디빌딩 지도자 육성을 위해 1993년부터 코치 아카데미를 개설하였고, 매년 2,000명 정도의 우수 인력을 배출하였다. 1995년부터는 용인대학교에서 보디빌딩 특기자를 선발하였고[72], 1995년 미스터코리아대회부터는 여자부가 신설되었다[65].

2.2.4.2 2000년대

2000년대는 보디빌딩이라는 운동에 대한 국민들의 인식 또한 완전한 생활체육 및 사회 스포츠로 정착된 시기이며 보디빌딩의 전성기라 할 수 있다[63]. 2002년 부산아시아안게임에서 보디빌딩이 정식 종목으로 채택되어 국제무대에서 위상을 높이면서[68] 종합 1위라는 성적으로 아시아 최대 강국으로 떠올랐지만, 약물 검사로 첫 징계가 내려진 경기로 부작용도 있었다[65]. 2009년 미스터 코리아 대회에서 보디피트니스(body fitness)가 국내에서 처음으로 개최 되었으며, 피트니스(fitness)라는 용어는 일반적으로는 적당하고 적합한 건강상태 등을 말하며, 외국에서는 신체적성(physical fitness)을 이르는 말로 통용되고 있지만, 국내에서는 보통 '체력(physical fitness)'과 같은 뜻으로도 이해되고 있었으며 보디빌딩을 하는 사람들에게는 다소 생소하게 여겨졌다[76].

한국 신체단련의 정착기에는 보디빌딩이 생활체육으로 정착하고 대내외적으로 발전된 시기이다.

이 시기에 서양에서는 1991년 미국에서 피트니스(fitness)대회가 본격적으로 시작되었으며, 근육은 물론 개성과 끼, 포즈 등 엔터테인먼트적 요소를 종합적으로 평가했다. 피트니스대회는 보디빌딩대회가 지나치게 근육의 크기나 선명도에 의미를 둔다는 지적에 따라 등장하였으며 이후 지속적으로 성장하게 되었다[77]. 이에 우리나라도 피트니스대회의 전파 및 활성화가 되기 시작하였다.

2.2.5 재편기(2010-2020)

2010년부터 2020년까지는 보디빌딩의 재편기로 여겨진다.

2.2.5.1 2010년대

'얼짱 신드롬'에 이어 '몸짱 신드롬'이 전국을 강타하면서, 이런 추세를 기반으로 몸짱은 일시적 유행의 한계를 뛰어넘어 우리 사회의 주류 문화로 자리 잡기 시작했다 [78]. 이에 보디빌딩은 시대의 변화를 수용하기 시작했으며, 근육의 크기 증가에 집착하는 트레이닝 방법에서 벗어나 여러 가지 유산소 운동과 웨이트트레이닝 방법을 혼합시킨 피트니스가 생겨났다. 피트니스의 운동방법 역시 보디빌딩에 기초를 두고 있지만, 피트니스는 유산소 운동과 웨이트트레이닝의 비율을 동일하게 두고 있다. 음식물 섭취 역시 고단백 위주로 구성하는 보디빌딩의 식이요법과는 달리 3대 영양소를 골고루 섭취하는 등의 차

이점을 보인다[79]. 통계청(2018)에 따르면 성인이 희망하는 스포츠 종목 중 보디빌딩(헬스) 종목이 가장 인기 있는 종목으로 조사되었고 특히, 한국 사회에서 외모에 대한 관심이 높고 탄탄한 근육과 날씬한 몸매를 추구하는 젊은 층을 대상으로 큰 관심을 지속적으로 얻고 있으면서 보디빌딩은 우리 생활에 중요한 운동으로 자리 잡게 되었다[80].

2.2.5.2 2020년대

코로나19(COVID-19)로 인해서 피트니스 시장은 단기적 충격을 피하지는 못했으나, 밀레니엄(millennium)

Table 2. History of Korean physical training (Body building) after the Gabo Gyeonggiang

시대	년도	내용
도입기	1894-1944년	<ul style="list-style-type: none"> 체육의 근대적 도입기 - 갑오경장(1894년) 이후, 근대체육 도입과 전국민적인 체육활동 참여[15] - 체육교사 서상천(보디빌딩의 선구자)의 사회체육 연구와 역도 및 보디빌딩 전파[63] · 1926년 조선체력증진법연구회(1930년 중앙체육연구소로 개칭) 설립[64] · 1931년 현대체력증진법, 1934년 현대철봉운동법, 1942년 역도서적 출판[62]
수용기	1945-1969년	<ul style="list-style-type: none"> 보디빌딩의 본격적 시작 - 1936년 조선역기연맹 설립(1948년 대한역도연맹으로 개칭)으로 역도와 함께 발전[63] - 우리나라 최초로 보디빌딩 시합 개최 · 1949년 미스터코리아선발대회, 1961년 미스터 중앙(중앙대학교)선발대회 개최[68] - 1962년 국민체육진흥법 제정[70] - 1968년 국제보디빌딩연맹(IFBB) 가입[70]
발전기	1970-1989년	<ul style="list-style-type: none"> - 1970년대: 보디빌딩의 저변화 · YMCA를 비롯한 체육관 증가와 현대적 웨이트트레이닝 시스템 도입[69, 71] · 도장(체육관)에서 헬스클럽으로, 육체미에서 보디빌딩으로 명칭 변경[69] · 헬스클럽의 대중화와 동호인 및 보디빌딩 선수 증가[72] · 1970년 아시아보디빌딩협회(ABBF) 가입, 전국 대학 보디빌딩 대회 개최[69] - 1980년대: 보디빌딩의 발전 · 보디빌딩의 필요성 인식과 헬스클럽 붐 조성[69] · 1981년 세계보디빌딩연맹(IFBB)에 프로협회로 가입, 한일 친선 교류대회 개최[64] · 1985년 미스터아시아선발대회 유치[64] · 1988년 대한보디빌딩협회 발족[68] · 1989년 대한체육회 가입[68]
정착기	1990-2009년	<ul style="list-style-type: none"> - 1990년대: 보디빌딩의 이론 정립 및 정착 · Muscle and fitness 번역판 출간(대한보디빌딩협회 홍영표 이사) 등 이론 정립[69] · 1991년 전국체육대회의 정식종목으로 채택[73] · 1992년 강원도 고성군청에 첫 실업팀 창설[73] · 1993년 보디빌딩지도자 양성을 위한 코치아카데미(대한보디빌딩협회) 개설[65] · 1995년 미스터코리아대회 내 여자부 신설[65] - 2000년대: 보디빌딩의 전성기 · 보디빌딩이 생활체육으로 정착[63] · 2002년 부산아시아게임에 정식종목 채택 및 종합 1위, 최초의 약물에 의한 정제사건 발생[65] · 보디피트니스 탄생: 2009년 보디피트니스대회 개최, 보디빌딩과 다른 평가 기준적용[76]
재편기	2010-2020년	<ul style="list-style-type: none"> - 2010년대: 몸짱 신드롬과 피트니스 열풍 · 몸짱 신드롬이 주류 문화로 자리 잡음[78] · 보디빌딩의 근육크기 증가를 중시하는 방법에서 유산소운동과 웨이트트레이닝 혼합방법, 고단백위주 식단에서 균형 잡힌 영양섭취를 지향하는 피트니스 등장[79] · 피트니스는 보디빌딩과는 다른 볼거리를 제공하고 누구나 쉽게 도전 가능함[80] - 2020년대: 헬창과 약물 오·남용의 문제 · 코로나로 인한 하향세를 보이던 건강유지 및 증진의 필요성 대두[86], 밀레니엄세대 중심의 지속적 성장 예측[81] · 헬창은 체중감량 몰입 및 근육키우기 집착 등 운동중독자를 일컫는 용어로 시작하여 열정의 표현으로 변화됨[82] · 급격한 근 비대화 등을 위한 금지약물 사용으로 부정적 이미지 부각됨[19]

망은 계속해서 나오고 있다[81]. 건강을 해칠 만큼 체중 감량에 몰입하거나 근육 키우기에만 집착하는 이를 일컫는 ‘헬창’이란 단어는 열정적인 사람을 일컬으며 긍정적인 의미로 사용하기 시작하였고, 일부는 스스로 헬창임을 고백하며 라이프스타일을 공개하고 ‘자학 개그’의 소재로 활용해 콘텐츠까지 생산하고 있으며, COVID-19가 불러온 헬스클럽 운영 중단은 헬창들을 유튜브로 이끄는 계기를 마련하게 되었다. 헬창 관련 데이터는 단어가 등장한 초기에 비해 COVID-19 이후 3-4배 많이 검색되었는데, 이로써 보디빌딩의 지속적인 인기를 실감할 수 있다[82]. 반면, 쉽게 몸을 만들고자 하는 욕심으로 인해 근성장 약물을 포함한 전체 의약품 불법유통 적발 건수는 2017년도 2만 2,955건, 2018년 2만 1,596건에 달했고[83], 약물을 구입하고자 하는 일부 생활체육 보디빌딩 선수들은 인터넷 카페나 애플리케이션을 통해서도 손쉽게 접근하고 있다[84]. 그 결과 우리나라 도핑 검사 적발 건수(2010-2020년) 총 268건 중 보디빌딩 종목에서만 175건이 적발되었으며, 전체의 65%가 넘는 비율을 차지한 것으로 나타났다[20]. 이에 따라 2019년부터 보디빌딩은 전국체전 정식종목에서 시범종목으로 격하되어 대회를 치르게 되었다[21]. 일부 잘못된 사람들로 인해 보디빌더들은 금지약물을 사용하고 판매하는 부정적 이미지로도 퇴색되어 가고 있다[19].

한국 신체단련의 재편기에는 보디빌딩의 단점을 개선하고자 피트니스가 등장하고 보급되기 시작했으며, 일부는 몸의 미학적인 면을 과도하게 추구하는 경향이 나타났고, 또한 일부 잘못된 사람들의 금지약물 사용이 점점 늘어나고 있다. 이 시기 서양에도 피트니스 대회와 금지약물 적발 사례가 빈번히 증가하고 있는 실정이다[85].

3. 결론

한국 신체단련(body building)의 역사는 고대부터 일상생활을 위해 도구를 제작하고 사용하면서부터 시작되었다. 부족국가시대와 삼국시대에는 국방을 위한 신체단련이 중요시되었으며 고려시대와 조선시대를 거치면서 평상시에도 신체단련을 할 수 있는 기관과 놀이형태로 보급되었다. 이러한 역사적 기원을 바탕으로 근대의 신체단련은 육체미로써 전파되었고 이후 보디빌딩이란 용어로 정립되면서 본격적인 생활체육으로 자리매김하게 되면서 역도와 함께 널리 전파되었다. 이후에는 보디빌딩

또한 하나의 운동으로 인정되어 더욱 체계화 되었다. 하지만 최초의 보디빌딩이 추구했던 모든 사람들을 대상으로 한 신체단련의 의의는 퇴색되며, 전문화된 특수 계층을 위한 운동으로 전락하게 되었다. 외국에서도 마찬가지로 로버츠의 사상과는 다르게 현대의 보디빌딩은 전문 선수들을 위한 운동으로 여겨졌다.

이러한 선사시대부터 현재에 이르는 한국 신체단련의 역사를 Fig. 1에 제시하였다.

보디빌딩은 남녀노소 누구나 할 수 있는 운동이고 신체단련을 위한 가장 안전한 운동이기도 하다.

구분	시대	내용	
갑오 경장 이전	선사시대 (BC 70만 년-BC 8000년)	수렵채집, 제천의식	
	부족국가시대 (BC 3000년-BC 400년)	농사와 군사훈련의 분리	
	삼국시대 (BC 1 C -AD 900년)	신라 (BC 57년 -AD 935년)	화랑도
		고구려 (BC 37년- AD 668년)	신문사
		백제 (BC 18년 -AD 660년)	국민모병제
	고려시대 (AD 918년-AD 1392년)	도방과 삼별초, 맨손무예 성행	
조선시대 (AD 1392년-AD 1910년)	무예정립		
갑오 경장 이후	도입기(1894-1944년)	체육의 근대적 도입기	
	수용기(1945-1969년)	보디빌딩의 본격적인 시작	
	발전기(1970-1989년)	보디빌딩의 저변화 및 발전	
	정착기(1990-2009년)	보디빌딩의 이론 정립·정착 및 전성기	
	재편기(2010-2020년)	피트니스 열풍, 약물 오·남용의 문제점	

Fig. 1. History of Korean body building

하지만 현대에 넘어오면서 미를 위한 수단으로 인식하고 외형적인 면에만 너무 치중하면서 오히려 몸의 불균형과 근육의 비대함을 초래하여 편협한 방향으로 흘러가고 있다. 이를 개선하기 위해 초기의 신체단련(body building)이 추구하였던 아름답고 기능적인 몸으로 돌아가자는 취지에서 피트니스라는 용어가 생겨났고, 각종 대회를 통해 몸 조성을 이루고 있는 반면, 약물로 인한 근육 크기 증가의 상실을 두려워하는 일부 사람들에게 의해 금지약물이 근절되지 못하고 보디빌딩의 건전한 취지는 점점 사라지고 있는 실정이다. 이는 현대인의 미학적

몸을 추구하는 욕망과 빠른 시간에 더 강한 몸을 얻고자 하는 탐욕에 의해 나타난 것으로도 생각되어진다. 지금 시기가 보디빌딩의 취지를 재정립해야 할 중요한 신체단련(body building)의 르네상스시대라고 생각한다. 몸짱, 헬창, 금지약물, 피트니스라는 시대를 대표하는 키워드의 의미를 되짚어 보고 이를 올바르게 부활시키기 위해서 전문가들과 애호가들이 바로 잡고 실천해 나간다면 앞으로의 한국의 신체단련(body building)은 올바른 방향으로 나아갈 것이다.

References

- [1] KOSTAT, Life expectancy by health level, KOSTAT, 2020 [cited 2020 Oct. 20], Available From: https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1B46&conn_path=13 (accessed May 09, 2021)
- [2] KOSTAT, Life expectancy (life expectancy of 0 years) and life expectancy excluding prevalence period (health life expectancy), KOSTAT, 2021 [cited 2021 Jan. 13], Available From: http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=2758 (accessed Mar. 20, 2021)
- [3] H. J. Lee, A. J. Kim, "A meta-Analysis on the effect size of physical activity, nutrition and health education-related intervention for sarcopenia in the elderly", *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, Vol.75, No.1, pp.65-97, Mar. 2020. DOI: <https://doi.org/10.21194/kjgsw.75.1.202003.65>
- [4] WHO, The top 10 causes of death, WHO, 2020 [cited 2020 Dec. 9], Available From: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death> (accessed Mar. 20, 2021)
- [5] KDCA, Main results of the Korean national health and nutrition examination survey (chronic disease), KDCA, Available From: https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/sub01/sub01_05_02.jsp#s5_02 (accessed Mar. 21, 2021)
- [6] S. S. Kim, Exercise and health, p.237, 21st Century Education History, 2007, pp.1-237
- [7] J. C. Na, "The effect of combined aerobic exercise and resistance training for 12 weeks on serum lipid, lipoprotein and apolipoprotein metabolism in middle-aged women", *Daegu Health College Journal*, Vol.23, pp.401-411, 2003.
- [8] J. Y. Han, *The relationship between perceptual corona stress and mental well-being: The moderated mediation effect of anxiety through health care awareness and resilience*, Master's thesis, Hanshin University Graduate School of Psychoanalysis, Osan, Korea, pp.12-14, 2021.
- [9] O. J. Kwon, "A case study of changes in the exercise behavior of the elderly by COVID-19", *Korea Journal of Sport Psychology*, Vol.31, No.2, pp.123-124, May 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.14385/KSSP.31.2.123>
- [10] K. J. Jung, *Consideration about women's body Beauty and body building*, Master's thesis, Yongin University Graduate School of Education, Yongin, Korea, pp.7-9, 2014.
- [11] K. J. Jung, *A narrative study on exercise and life of elite female bodybuilders*, Ph.D dissertation, Sangji University Graduate School, Wonju, Korea, pp.5-6, 2021.
- [12] D. K. Han, *Analysis of immunoglobulins and cortisol hormone of bodybuilder during on season*, Master's thesis, Korea National Sport University Graduate School of Sport and Leisure Studies, Seoul, Korea, pp.4-6, 2011.
- [13] H. Son, S. S. Park, "A study on the first sports meeting(undonghoe) in Korea", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.48, No.6, pp.15-23, Dec. 2009.
- [14] C. R. Kim, B. S. Kim, "The introduction, adoption of modern sport between the years 1880-1940, in Korea", *Sports Science Studies*, Vol.13, No.2, pp.1-16, 2003.
- [15] M. R. Jo, H. D. No, Y. I. Na, Physical education history, p.418, Hyungseol, 2007, pp.87-118
- [16] H. W. Kang, B. H. Min, D. S. An, "Relationship among lifestyle, leisure satisfaction, and life satisfaction of participants in public sports facilities", *Korean Society for Wellness*, Vol.7, No.1, pp.1-12, Feb. 2012.
- [17] W. Y. Choi, *A study on the awareness of using prohibited substances and athlete's personality*, Master's thesis, Dankook University Graduate School of Education, Yongin, Korea, pp.1-3, 2020.
- [18] G. J. Seo, *Bodybuilding athletes' intake of nutritional supplements and drug use*, Master's thesis, Korea University Graduate School of Education, Seoul, Korea, pp.24-27, 2010.
- [19] J. W. Bae, *Characteristics of participants taking prohibited drugs for bodybuilding in leisure sports*, Master's thesis, Incheon National University Graduate School of Education, Incheon, Korea, pp.14-18, 2019.
- [20] KADA, Doping test Statistics, KADA, 2021 [cited 2021 Mar. 3], Available From: <https://www.kada-ad.or.kr/antiChkStatistics#year2017NonDisabled> (accessed Mar. 27, 2021)
- [21] National Assembly of South Korea, 2019 Report of results for corrective and processing requirements of results of the parliamentary audit (ministry of culture, sports and tourism), Audit Report, National Assembly of South Korea, Korea, p.118.
- [22] C. H. Han, S. H. Kang, N. R. Kwon, K. S. Kim, I. K.

- KIM, Reference book of the history of Korea, p.375, MIRAE N CO. LTD., 2017, pp.10-109
- [23] W. H. Lee, The history of education through paintings and pictures, Muneumsa, 2002, pp.9-15
- [24] Y. D. Choi, K. J. Yoo, "A review on the physical activity of prehistory hominid", *The Research Institute of Sports Science*, No.8, pp.143-156, 1995.
- [25] G. Prudhommeau, The history of dance : From the origin of dance to the middle ages, p.319, Samshingak, 2002, pp.5-294
- [26] Korean Society of Physical Education, Korean gymnastics, p.290, Daehan Media Publishers, 2017, p.29
- [27] D. G. Kim, World gymnastics: Ancient eastern-western history, p.368, Yeungnam University, 2007, pp.126-158
- [28] H. K. Koack, J. S. Lee, H. L. Lee, Y. M. Lim, Korean gymnasts, p.372, Jisik-sanup Publishing Co. Ltd., 1994, pp.1-339
- [29] S. I. Jeon, "Factors and problems of recognition of ancient Korean physical education history", *Korean Journal of History Physical Education, Sport and Dance*, Vol.3, No.1, pp.69-82, Dec. 1998.
- [30] J. C. Choi, High school world history, p.189, MIRAE N CO. LTD., 2015, pp.22-24, pp.108-109
- [31] J. H. Kim, "A study of the origins of the ancient olympic games", *Journal of the Korean Society of Physical Education*. Vol.38, No.2, pp.9-23, Mar. 1999.
- [32] K. H. Lee, Korean history as a war, p.390, Jisungsa, 1997, pp.1-390
- [33] C. H. Shin, Chosun sanggosa, p.514, Hyungseol, 1997, pp.1-514
- [34] S. P. Jung, "A study on the physical discipline of Hwarang-do based on religious character", *Korea sport research*, Vol.17, No.3, pp.459-470, June 2006.
- [35] D. J. Jang, D. J. Joo, D. K. Kim, "Contemporary significance of Shilla Wharang-do physical education philosophy", *The Journal of the Korean Society for the Philosophy of Sport, Dance, & Martial Arts*, Vol.9, No.1, pp.129-144, June 2001.
- [36] S. Lim, D. J. Joo, "Why did Silla's royal family create hwarang system?-The significance of the hwarang system found in the military, political, ethical and religious Policies of Silla", *Korean Society of Sport Policy*, Vol.19, pp.171-188, Dec. 2011.
- [37] J. M. Mun, "The Educational Meaning Analysis About Physical Education of Hwarang in Shilla", *Journal of Korean Society for The Study of Physical Education*, Vol.7, No.1, pp.1-9, June 2002.
- [38] C. M. Jeong, C. M. Ji, "The origin and developmental history of ancient Saireum in Korea", *Korean Journal of History Physical Education, Sport and Dance*, Vol.5, No.1, pp.1-20, Aug. 2000.
- [39] Y. I. Na, "Cultural anthropological origin of Korean wrestling Ssireum", *The Korean Journal of History for Physical Education, Sport and Dance*, Vol.22, No.1, pp.1-19, Feb. 2017.
DOI: <https://dx.doi.org/10.24826/KHSPESD.22.1.1>
- [40] H. H. Jeong, "The characteristics of the play culture of the Kogurye period and its transmission to later periods", *The East Asian Ancient Studies*, Vol.11, No.1, pp.5-53, June 2005.
- [41] H. S. Park, "The historical background of exchange of resources between Backjae and Japan in the 6th century", *Korean Cultural Studies*, No.45, pp.387-412, Dec. 2006.
- [42] H. K. Kim, A study on the relationship articles of Korea in Nihon Shoki (II), p.375, Iljisa, 2003, pp.1-375.
- [43] J. S. Kim, *A Study on the development of bare hand martial arts in pre-modern Korea*, Master's thesis, Korea Sports University, Seoul, Korea, p.16, 2009.
- [44] S. G. Shim, "The history and characteristics of korean martial arts-Focusing on Dosu martial arts, national defense military research institute", *Military History*, No.43, pp.233-296, Aug. 2001.
- [45] J. S. Choi, History of Sports and Physical Education, Sports gymnasts, p.445, Bogyong Munhwasa, 2005, pp.325-335
- [46] N. G. Ha, A new history of physical education, p.728, Gyeongsang National University, 2010, pp.570-582
- [47] C. J. Lee, "A historical research on correlation between the standard of beauty and spatial characteristics -Focusing on Greek·Rome and Renaissance", *Korean Institute of Interior Design Journal*, Vol.19, No.6, pp.141-149, Dec. 2010.
- [48] J. S. Lee, Korean ancient sports research, p.460, Gyohaksa, 1996, pp.1-460
- [49] J. M. Yoon, "A study of the pastimes and amusements in Goryeo Dynasty", *The Korean Society of Sports Science*, Vol.7, No.1, pp.23-32, Mar. 1998.
- [50] National Folk Museum, Korean Martial Arts historical sources general book II (Goryeo Period), p.363, National Folk Museum, 2004, pp.1-363
- [51] S. G. Shim, *A Study on the military service examination in the early Joseon period*, Ph.D dissertation, Kookmin University Graduate School, Seoul, Korea, pp.1-257, 1994.
- [52] Y. K. Lee, J. D. Han, "A present state of physical education to action of martial arts in Koryo", *Korean Journal of Physical Education*, Vol.37, No.1, pp.9-17, Mar. 1998.
- [53] H. S. Lew, "Featured articles: Body and biopolitics in western history: Ecclesiastical ideology and disciplinary mechanism of body and sex in the late middle ages", *The Western History Review*, Vol.104, pp.31-57, Mar. 2010.

- [54] J. S. Lee, Korea Sports History Company, p.466, Hanyang University, 2001, pp.194-200
- [55] J. G. Ahn, *A study on the Yi Sun-sin's thoughts of sports*, Ph.D dissertation, Hanyang University, Seoul, Korea, pp.178-187, 2007.
- [56] Y. S. Jin, D. H. Choi, J. K. Ahn, "Study on the Jongjungdo described in Nanjung Ilgi", *Korean Journal of Physical Education*, Vol.45, No.4, pp.13-21, July 2006.
- [57] Korean History Society, How did the people of the Joseon Dynasty live? 2, p.284, Chungnyunsa, 1996. pp.1-284
- [58] O. H. Chai, C. H. Song, "Anatomical achievement and thought of Leonardo da Vinci", *The Korean Journal of Physical Anthropology*, Vol.29, No.2, pp.35-46, June 2016.
DOI: <http://dx.doi.org/10.11637/kipa.2016.29.2.35>
- [59] W. J. Park, S. J. Jung, Y. R. Heo, J. H. Lee, "Anatomy in Michelangelo art", *Keimyung Medical Journal*, Vol.37, No.2, pp.76-81, Dec. 2018.
- [60] R. J. Lee, "World war II and weapon development (1939-1945)", *Korea Defense Industry Association, Defense & Technology*, No.307, pp.70-77, Sep. 2004.
- [61] H. S. Kim, B. S. Hwang, "A study on the development of modern U.S. naval anti-submarine warfare tactics", *Journal of Military History Studies*, No.143, pp.287-323, July 2017.
- [62] H. Son, J. K. Choi, "The influence on the improvement of modern Korean sports to Seo Sang Chun, Moon Kok", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.38, No.4, pp.22-32, July 1999.
- [63] B. A. Son, Correct bodybuilding, p.256, Ohsungbook, 2004. pp.48-51
- [64] H. H. Lee, Lee Hae-hwan's memoir of bodybuilding -The development history of Korean bodybuilding-, p.280, Power Sports Munwhasa, 2009, pp.39-40
- [65] S. J. Ahn, *A study on the evolution of Korean bodybuilding*, Master's thesis, Kyungsoo University Graduate School of Education, Busan, Korea, p.10, 2003.
- [66] K. R. Lee, S. H. Woo, W. S. Kim, "The organization and spread process of camping by the North American YMCA in the 19th century", *The Korean Journal of History for Physical Education, Sport and Dance*, Vol.24, No.2, pp.63-81, June 2019.
DOI: <https://dx.doi.org/10.24826/KHSPESD.24.2.5>
- [67] K. R. Lee, J. H. Ha, "A study on the physical education achievements of R. J. Roberts, a physical director of the American YMCA", *The Korean Journal of History for Physical Education, Sport and Dance*, Vol.20 No.1, pp.55-68, Feb. 2015.
- [68] H. K. Lee, H. G. Yoo, G. J. Kim, B. H. Ahn, M. G. Kwon, Body building and bodybuilding, p.640, Hongkyung, 2002, pp.1-640
- [69] S. I. Lee, J. T. Shin, J. S. Kim, H. K. Lee, M. K. Kwon, The science of bodybuilding, p.351, 21st century education history publishers, 2009, pp.236-237
- [70] Y. P. Hong, Health and muscle, p.52, Hong Young-pyo Bodybuilding Research Institute, 1992, pp.1-52
- [71] O. C. Hwang, S. J. An, "Past, present and future of bodybuilding in Korea", *Korean journal of physical education*, Vol.43, No.6, pp.43-52, Nov. 2004.
- [72] Y. P. Hong, Y. C. Chang, Total bodybuilding, p.526, Hong Young-pyo Bodybuilding Research Institute, 2001, pp.341-347.
- [73] J. S. Kim, Bodybuilding guidebook, p.682, 21st generation educational history publishers, 2001, pp.613-682
- [73] E. Goodin, "Arnold Schwarzenegger retains ties to bodybuilding magazines; George Pataki mulls a Senate bid", *National Journal*, Vol.37, No.4, pp.226-241, Jan. 2005.
- [75] H. S. Bang, "Inquiry into the contest history of western body building and Korean body building", *Korea sport research*, Vol.16, No.6, pp.469-478, Dec. 2005.
- [76] T. S. Lee, Physical education abuse dictionary, p.1262, Minjung Library Publishers, 2000, pp.350-410
- [77] Yunhap news, "Now please call me 'Fitness Ulzzang'", Yunhap news, 2009 [cited 2009 June 10], Available From: <https://www.yna.co.kr/view/AKR20090610205700007> (accessed Mar. 20, 2021)
- [78] K. H. Kim, *The effects of the 'Mom-Zzang' program for obese active duty soldiers in the ROK army without healthcare personnel*, Ph.D dissertation, Catholic University Graduate School, Seoul, Korea, p.10, 2017.
- [79] W. Y. Lee, Y. S. Choi, "A study on exercise experiences of married female fitness athletes", *Korean Society for the Sociology of Sport*, Vol.31, No.4, pp.83-107, Dec. 2018.
DOI: <http://dx.doi.org/10.22173/ksss.2018.31.4.5>
- [80] Y. S. Choi, W. Y. Lee, "A study on the body-building experience of female athletes in the bikini event", *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women Spring Academic Conference*, Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women, Cheongju, Korea, p.68, Apr. 2019.
- [81] Shin-A Ilbo, 9900 fitness centers in the whole country... 'Body-zzang fever' that doesn't cool down, Shin-A Ilbo, 2020 [cited 2020 Oct. 11], Available From: <https://www.shinailbo.co.kr/news/articleView.html?idxno=1329364> (accessed Mar. 25, 2021)
- [82] Dong-A Ilbo, "Get muscles"... "Health freak" come out to sunny spot with wings, called meme, Dong-A Ilbo, 2020 [cited 2020 Nov. 03], Available From:

<https://www.donga.com/news/Culture/article/all/20201103/103764302/1> (accessed Mar. 25, 2021)

- [83] Ministry of Food and Drug Safety, 2019 Ministry of food and drug safety white paper, p.626, Jinhan M&B, 2019, pp.1-626
- [84] Segye Ilbo, The success expedient of a "body-zzang" bodybuilder, Indulge in the 'temptation of drugs', Se-gye Ilbo, 2019 [cited 2019 Feb. 24], Available From: <https://segye.com/view/20190222003189> (accessed Mar. 26, 2021)
- [85] E. H. Hong, *The relationship among doping attitude, body satisfaction, perceived performance-enhancing drug risk, and doping intention of participants in body building*, Master's thesis, Dankook University Graduate School, Yongin, Korea, pp.9-11, 2020.
- [86] C. S. Kim, "Exercise science and COVID-19", *Exercise Science*, Vol.30, No.1, pp.1-2, Feb. 2021. DOI: <https://doi.org/10.15857/ksep.2021.30.1.1>

심 재 근(Jae-Geun Shim)

[정회원]



- 2003년 2월 : 대전대학교 건축공학과 (건축공학사)
- 2010년 2월 : 경기대학교 스포츠과학대학원 스포츠재활전공 (스포츠재활석사)
- 2017년 2월 : 경기대학교 일반대학원 대체의학과 박사수료
- 2015년 8월 ~ 현재 : CJ 미래경영연구원

<관심분야>

스포츠재활, 임상운동, 기능성식품

이 현 정(Hyeon-Jeong Lee)

[정회원]



- 2016년 2월 : 제주대학교 예술디자인대학 산업디자인학부 문화조형디자인전공 (디자인학사)
- 2020년 2월 : 경기대학교 대체의학대학원 미용치료전공 (대체의학석사)
- 2020년 3월 ~ 현재 : 경기대학교 일반대학원 대체의학과 재학

<관심분야>

뷰티웰니스, 기능성식품, 식문화

김 애 정(Ae-Jung Kim)

[정회원]



- 1986년 2월 : 숙명여자대학교 식품영양학과 (가정학학사)
- 1988년 8월 : 숙명여자대학교 자연과학대학원 식품영양학과 (가정학석사)
- 1992년 8월 : 숙명여자대학교 자연과학대학원 식품영양학과 (이학박사)
- 1993년 3월 ~ 2011년 8월 : 혜전대학교 식품영양과 교수
- 2011년 9월 ~ 현재 : 경기대학교 대체의학대학원 교수

<관심분야>

임상영양, 기능성식품, 식문화