

스쿼트

1. 개요[편집]

웨이트 트레이닝 중 하나로 데드리프트, 벤치 프레스와 더불어 웨이트 트레이닝의 3대 운동 중 하나이다. 하체 운동 시 결코 빼놓을 수 없는 최고의 운동.

2. 유래[편집]

게오르크 하켄슈미트^[3]의 시대부터 지금까지 단 한 순간도 신체 단련에 있어 가장 중요한 운동의 위치에서 내려온 적이 없다. 본 문서에 기록된 것 이외에도 다양한 응용 스쿼트가 존재해서 그 종류만 보아도 위엄이 느껴질 정도. 심지어 병원 유튜브에서 올리지는 무릎 재활 운동 안내에도 거의 빠지지 않는 단골 수준이다^[4]. 호사가들의 경우 스쿼트와 데드리프트 가운데 어느 것이 더 중요하냐를 가지고 싸우는 경우도 있는데, 목적에 따라 병행하는 것이 좋다.^[5] 스쿼트는 하체를 튼튼히 만드는 운동이라고 널리 알려져 있지만, 동작을 수행하기 위해 동원되는 근육이 꽤 많아서 거의 전신운동에 가깝다.^[6]

3. 주의사항과 팁[편집]

스쿼트는 제대로 하면 건강과 체력, 육체미를 모두 크게 향상시켜주는 좋은 운동이지만, 제대로 하지 않으면 무릎, 허리 등의 관절에 큰 부상을 입힐 수 있으며 평생 후유증이 남을 수도 있다. 평생 쓸 몸을 위해 안전하게 운동하도록 하자.

스쿼트는 분명히 프리웨이트 중에서 최고의 운동효과를 낼 수 있는 운동이다. 허나 최고의 프리웨이트답게 생각보다 높은 난도를 자랑하는 운동이다. 일선의 지도자들이나 트레이너들조차도 깊이있게 들어가면 스쿼트에 관해서 찢절매는 것이 사실이다. 또한 인터넷이나 책으로만 접하거나 제대로 된 교육을 받지 않은 많은 사람들이 잘못된 자세로 스쿼트를 시행하는 경우를 볼 수 있는데, 잘못된 자세로 시행되는 스쿼트는 무릎-허리와 같은 회복불가능의 퇴행성 질환을 유발하며 어깨와 손목에도 심각한 부상을 유발하기도 한다. 정말 완벽히 정확한 자세로 시행할 자신이 없다면 차라리 스쿼트를 하지 않는 것이 더 좋다. 굳이 하겠다면, 먼저 맨몸으로 시작해서 빈봉 순으로 시작하자. 굳이 중량을 올리지 않아도 제대로 한다면 맨몸으로도 엄청난 자극이 올 것이다.

스쿼트는 부정할 수 없는 최고의 발달운동이다. 하지만 정확한 자세, 특히 요추말림현상과 같은 세세한 부분을 잡아줄 수 있는 지도자를 만나지 못한다면 차라리 안 하느니만 못하다. 특히 스쿼트는 벤치프레스, 데드리프트보다 일정기간 쉬고 나서 자세를 다시 잡기 어려운 종목이다. 벤치프레스나 데드리프트는 운동을 1~2달을 쉬어도 중량은 떨어져 있을지 몰라도 자세는 무너지지 않는데, 스쿼트는 1주일만 쉬어도 자세가 무너질 수 있고 기존의 중량으로 돌아가는데에도 상대적으로 시간이 더 걸린다. 그러니 좋다는 말만

듣고 무조건 무거운 중량으로 하기 보다는 반드시 정확한 자세를 습득한 후에 시행하기 바란다. 어떤 운동이든 정확한 자세를 습득하는 것이 가장 중요하다.

3.1. 방법[편집]

앉았다가 일어나는 동작을 기본으로 하는 운동인 만큼, 허리와 무릎의 유연함, 가동범위, 집중이 중요해서 처음엔 트레이너로부터 자세를 교정을 지도 받아 배우는 게 좋다. 특히 사람의 체형, 타고난 고관절의 유연함, 척추 및 관절의 질병 경험에 따라 자세를 맞춰야 하므로, 남이 하는 것을 무조건 필터링 없이 그대로 따라하면 부상의 위험이 높아질 수 있다. 이 문서에 있는 스쿼트 방법론에 따른 자세 및 주의 사항은 '그냥 이 정도의 기준이 있구나' 정도로만 알아두고, 자세한 건 헬스장 내 상주하는 전문 트레이너에게 맡기는 게 가장 좋다. [7][8]

(1) 발 간격

트레이너마다 입장의 차이가 달라서, 스쿼트 시행 시에 발의 간격에 따라서 보통 두 가지 중 하나의 의견을 취하는 경우가 많다. 어깨 너비 이상으로 넓게 벌리느냐, 혹은 골반 너비 정도로 적당히 벌려서 수행하느냐이다. 하지만 둘 중 하나가 틀리다는 것은 아니고 이 또한 관점과 운동의 가동 범위에 따라 달라진다는 것으로 이해해야 한다.

- 풀 스쿼트(~ATG 스쿼트)일 경우에는 골반 내지 골반보다 살짝 넓을 정도로 발 간격을 살짝 좁게 벌리는 게 유리하다. 좀 더 정확하게 말하자면, 무작정 골반 정도의 발 간격이 아니라, 수행자가 맨몸으로 풀 스쿼트 자세로 폭 쭈그러 앉았을 때 편안하게 느껴지는 발 너비가 있다. 그 간격이 바로 보통 골반보다 사알짝 정도의 너비가 나온다. 이렇게 발 간격이 어깨 너비보다 좁으면 고관절의 내회전이 증가하고 무릎이 앞으로 더 나가게 되어 대퇴사두근의 활성화가 더 커진다. 만약 어깨 너비로 무리하게 벌려서 폭 앉으면, 맨 몸으로라도 폭 앉을 때 고관절에 위화감을 느끼거나 불편함을 느낄 수 있다. 물론 관절이 많이 유연하거나, 어릴 때부터 충분히 훈련했다면 넓게 벌려서 폭 앉아도 큰 불편함이 없을 수는 있다.
- 하프 스쿼트(~패러렐 스쿼트)일 경우는 어깨 정도 너비로 발 간격을 넓게 벌리는 게 유리하다. 마치 발 간격 사이에 내 몸이 들어오는 느낌으로 수행하는 것이다. 풀 스쿼트보다 하프 스쿼트의 발 너비가 넓은 이유는 다음과 같다. 거의 완전히 폭 앉은 자세를 통해 중량을 안정적으로 견디고 올라오는 풀 스쿼트와 다르게, 하프 스쿼트는 골반이 허공에서 어중간하게(?) 멈췄다가 올라와야 한다. 이때 발 간격이 좁을 수록 그만큼 균형감에 더 많은 힘을 쏟게 되어 사뭇 수행에 있어 불리할 수 있다. 반면 발 간격이 넓으면 인체 역학적으로 고관절과 하체의 지지 면적이 넓어져 흔들림 없이 안정적으로 수행할 수 있다. 또한 발을 넓히면 엉덩이와 내전근이 더 많이 관여하는데, 이는 얇은 각도에서 몸을 지탱하는 데 도움이

된다. 그리고 이러한 넓은 발 간격은 무릎에 가해지는 하중을 덜어주면서 동시에 허벅지와 둔근을 고르게 활용할 수 있어 관절에 부담을 줄이는 효과가 있다. 실제로 사람은 가령 흔들리는 버스 안에서 균형을 잡을 때 발 간격을 좁게 하고 서 있지 않고, 발 간격을 넓게 하고 서 있는 경우가 많다.

(2) 무릎의 발끝을 나와도 괜찮은가?

무릎이 발 끝을 나올 때 무릎에 부담을 주기 때문에 골반을 뒤로 빼서 무릎이 발 끝을 넘지 않도록 해야 하는 의견과, 굳이 그럴 필요가 없다는 의견 모두가 있다. 우선 무릎에 준다는 부담이 무엇인지부터 알아야 한다.^{[9][10]}

- 무릎의 부담이란 무조건적인 무릎 관절의 부상 내지 소모를 의미하지 않는다. 운동을 할 때는 반드시 관절에 무게가 실릴 수밖에 없고, 특히 하체 같은 경우 무릎에 부담이 많이 될수록, 인체역학적으로, 대퇴사두근에 자극을 더 많이 준다는 의미와 거의 같다. 비슷한 기류로, 레그 익스텐션은 무릎에 부담을 동일 조건 하에서 가장 많이 주지만, 그만큼 대퇴사두만을 위한 자극을 선사해주며, 레그프레스 운동은 발 위치를 많이 내릴 수록, 수행에 불편함을 느낄 수는 있어도, 무릎에 무게가 실리는 만큼 대퇴사두에 자극이 훨씬 더 커진다. 그래서 결론을 말하자면 운동에 있어 관절의 부담이란, 더 나아가 하체 운동에 있어 무릎의 부담이란, 관절염 내지 부상 경력이 있는 상태가 아니라 온전히 건강한 일반인이라면 문제 삼을 만한 요소가 아니다.^[11]
- 목적에 따라서 무릎이 나와도 괜찮다. 만약 스쿼트를 수행함에 있어서 둔부의 힘을 받고 수행하는 데에 중점을 둔다면 무릎은 발끝을 넘지 않는 게 유리하다. 주로 역도나 파워 리프팅처럼, 힘을 분산해서 조금이라도 더 큰 무게를 들 때에 골반을 안정적인 범위 내에서 최대한 뒤로 빼야 조금이라도 더 수행에 여유를 가질 수 있다. 보통 풀 스쿼트나 ATG 스쿼트에서 골반을 최대한 뒤로 빼서 수행한다. 다만 허벅지가 유독 긴 사람들은 풀 스쿼트는커녕 하프 스쿼트만 해도 인체 구조상 무조건 무릎이 발끝을 넘어가는 경우가 있다. 이런 사람들은 억지로 무릎을 발끝 안쪽으로 밀어 넣으려고 애를 쓰다가는 오히려 무릎 보다 더 중요한 허리-척추를 다칠 공산이 매우 크다. 그러니 아무리 골반을 뒤로 빼서 스트렝스처럼 운동하고 싶어도 이런 경우는 어쩔 수 없이 무릎이 남들보다 앞으로 나오는 건 감안해야 한다.^{[12][13]}#
- 반면에 보디빌딩처럼 대퇴사두에 의미를 좀 더 둔다면, 발뒤꿈치가 뜨지 않고 온전하게 발바닥으로 무게를 지탱한다는 확실한 조건 하에, 무릎이 앞으로 나오는 게 유리하다. 분명히 해야 할 것은, 그냥 무릎이 앞으로 나와도 된다는 의미가 아니라, 발바닥이 온전하게 바닥에 닿아서, 발바닥 전체 혹은 발 뒤꿈치로 무게를

확실하게 받고 있는 범위 안에서 무릎을 앞으로 나오게 해도 된다는 것이다. 발 뒤꿈치가 허공에 떠버리면 절대 안 된다. 일부 보디빌더들은 스쿼트를 수행할 때 그러한 범위 내에서 무릎을 발끝 앞으로 나오도록 해서 대퇴사두를 더 자극하는 훈련을 고수하기도 한다.

- 실제 트레이닝을 받다보면 무조건 무릎을 뒤로 빼라고 하는 경우가 왕왕 있는데, 이는 솔직히 말하자면 잘 알지 못하거나 '대충' 가르치는 것이다. 트레이너가 종종 접하는 회원을 보면 스쿼트를 할 때 정말 아무런 생각을 하지 않고, 바벨을 승모근에 얹고 앉았다 일어서기를 하는데, 발 뒤꿈치가 뜨며 발가락으로 무게를 지탱하며, 무릎은 발끝을 한참 나와서 불안정하게 운동하는 경우가 의외로 많다. 그래서 이런 사람들이 생각보다 많으니, 그냥 무조건 무릎이 발끝을 넘지 말라고만 하는 것이다. 그렇게만 해도 발뒤꿈치를 허공에 떠서 하는 위험한 경우가 사라진다.

(3) 수행 주의 사항

- 발끝의 방향으로 무릎의 각도를 일치하는 게 중요하다.
- 상체는 어깨를 뒤쪽으로 당겨서,^[14] 양쪽 승모근을 모은다는 느낌으로 긴장하고,^[15] 턱을 당겨서 목을 고정하며,^[16] 척추기립근 역시 단단하게 힘을 주어 버틴 상태에서 바벨을 짊어져야 한다. 앉았다가 일어서는 내내 복근까지 포함해서 상체에 긴장을 유지한다.^[17]
- 스쿼트 시 골반의 위치를 제어하는 느낌으로 등 하부(허리부근)에 적절한 '굴곡'을 만드는 것이 중요하다. 많은 사람이 골반 정렬에 문제를 갖고 있기 때문에, 대개 골반이 앞으로 기울어져 있는 Anterior Pelvic Tilt를 띠고 있기에, 이 APT를 갖고 있는 사람이 스쿼트를 하면 등 하부가 과신전이 되어, 허리 부근에 집중적인 부하가 걸려 오히려 부상을 입을 수 있다. APT가 있는 사람의 경우엔 시작 자세에서 둔근을 팍 조여 골반의 위치를 중립에 두고, 스쿼트 동작 내내 복근에 최대한 힘을 줘서 수행해야 한다는 것이다. 즉 요추가 말리지 않도록 허리에 적절한 굴곡을 형성하도록 한다. 보통 발살바 호흡법을 이용해 복압을 유지하고, 코어와 등 전체의 힘을 이용해 척추 중립형태가 무너지지 않도록 상체가 바벨의 하중을 견뎌내는 상태를 유지하면 된다.
- 앉은 후 일어나는 시점에서는 무게를 허리로 밀어 올리려고 하면 절대 안 된다. 반드시 힙 드라이브를 이요해서, 풀어서 말하자면, 둔근의 힘에 의지해서 무게를 밀어 올린다는 느낌을 갖는 게 중요하다. 골반으로 무게를 드는 느낌으로 들지 않는 경우, 이 역시 등 하부로 지나치게 많은 하중이 부담되게 되어, 특히 고중량

훈련 때 부상의 위험이 커진다.^[18]

- 이런 사항들을 소홀히 하고, 무릎의 위치를 제멋대로 다루게 되면 다음과 같은 사고를 겪게 된다: [협짚주의](#) 링크된 사진의 인물은 [장 피에르 푸\(Jean Pierre Fux\)](#)라는 보디빌더 겸 퍼스널 트레이너인데 고중량 스쿼트 훈련 중 기자들의 질문에 대답하다가 집중력을 잃고 이런 사고를 당했다. 고중량을 다룰 때에는, 전신의 근육 한올 한올에 모두 집중해 어느 한 부분도 집중력이 떨어지지 않도록 해야 한다.
- 한국에서는 종종 트레이너들이 멀쩡한 프리 스쿼트 랙을 놔두고, 스미스 머신으로 스쿼트를 가르치는 경우가 많다. 물론 스미스 머신으로 훈련하면 구태여 균형에 집중할 필요가 없고, 온전하게 무게에만 집중할 수 있다는 장점이 있지만, 운동 시 기구를 사람에게 맞게 움직이는 게 아니라, 사람이 기구에 맞춰서 운동해야 하므로, 전문적인 트레이너가 옆에 없다면 잘못된 습관을 들이기 쉽다. 이런 상태에서 만에 하나 심심해서 갑자기 프리 스쿼트를 수행한다면, 적은 무게라면 괜찮을 지는 모르겠지만, 갑자기 큰 무게를 들 때 부상을 당할 공산이 커진다.
- 최종적으로 정리하다면 이렇다: 몸과 바벨의 하중을 발 전체에 균일하게 받고 무릎과 발의 방향은 일치하게, 무릎은 1자로 굽히기 어려우므로 바깥으로 30도 정도로 벌리고^[19] 허리에는 항상 집중하여 꼭 곧게 펴야하고 엉덩이와 햄스트링에 힘을 주어서 최대한 무릎이 무게를 지탱하지 않도록 해야 한다.^[20] 그래서 무릎 아래는 마치 땅에 박은 못처럼 고정하고 무게 중심은 최대한 뒤쪽으로, 허리에는 항상 집중하여 꼭 피고, 엉덩이로 앉았다 일어난다는 느낌으로 해야 한다.

* 머리 각도의 경우 하이바 스쿼트 시 정면으로, 로우바 스쿼트 시 상체의 각도와 일치하도록 해야 한다는 의견이 지배적이지만 극단적인 정도가 아닌 한 생각보다 큰 영향을 주지 않는다는 의견이 있다.

(4) 입문자를 위한 <지지 스쿼트>^[21] 방법

- 정적 스트레칭을 한다. 동적 스트레칭은 근육의 유연함을 풀어주는 대신 근력이 소폭 감소해서 부상의 위험을 높일 수 있으니, 정적 스트레칭이 모든 근력 훈련에 있어서 중요하다. 스쿼트에서 가장 중요한 것은 역시 부상을 입지 않는 것이다. 고관절, [햄스트링](#), 대퇴사두근 등등의 관절과 근육을 먼저 풀어주는 것이 최우선이다.
- 입문 레벨에서 가장 잘 다치기 쉬운 부위는 허리와 무릎이다. 현대인은 둘 중 하나가 반드시 약하거나 부상을 입은 경우가 많아서, 둘 중 하나는 복불복 혹은 모 아니면 도라는 식으로 다칠 공간이 크다. 만약 스쿼트를 수행할 때 무릎이 아프

거나, 허리가 빠근하다면 즉시 중단하고 다음날까지 기다린다. 다음날이 되어서 심각한 근육통^[22]내지 지속적인 관절의 통증이 있다면, 이는 부상을 의미하며, 스쿼트의 중량 설계가 잘못되었거나 자세가 틀린 것이다. 병원부터 가는 것을 추천한다.

- 그러니 맨몸부터 연습해보자. 목직한 식탁처럼 손으로 잡고 지탱할 수 있는 가구를 찾는다. 스쿼트 중에 이 가구를 당신의 몸 쪽으로 잡아당겨야 하는데, 가구가 너무 가벼우면 넘어질 수 있으므로, 반드시 무겁고 튼튼한 가구를 사용해야 한다.
- 지지용 가구를 마주보고 선다. 발 끝이 책상/책장으로 부터 반뼘 정도 떨어진 위치에 서도록 하자. 양 발이 서로 평행이 되도록, 즉 11자를 그리도록 선다. 단, 무릎에 부담이 많이 갈 수 있으므로 5도에서 15도 정도로 양 발끝이 살짝 벌어져도 된다. 양 발의 간격은 어깨너비 정도면 된다.^[23] 몸통이 양 무릎 사이로 들어갈 만큼의 공간을 만든다고 생각하면 된다.
- 책상 상판이나 선반을 양손으로 잡고, 서서히 몸을 낮춰 앉은 자세를 취한다. 이 때 무릎은 90도로 굴곡(즉 "ㄱ" 모양), 정강이는 지면과 수직(즉 "⊥" 상태), 허벅지는 지면과 수평("=")이 되도록 하자. 상체도 너무 앞으로 숙이지 말고, 지면과 수직에 가깝게 되도록 한다. 즉 책상 의자나 좌변기 위에 똑바로 앉아있는 자세를 만드는 것이다. 물론 실제로는 의자에 앉은 것이 아니므로 체중이 뒤로 쏠리며 몸이 뒤로 자빠지려 하겠지만, 손으로 책상 상판을 잡고 있으므로 자빠지지 않는다.
- 이 상태에서 서서히 일어선다. 이 때 발, 무릎, 정강이를 잘 관찰하자. 발등이나 발가락이 무릎에 가려서 전부 보이지 않게 되면 안 된다. 무릎이 발끝보다 앞으로 가지 않게 주의하며, 그리고 무릎 관절에 체중이 실리지 않도록 주의하며 서서히 일어선다. 체중은 가능한 한 근육들이 나눠 부담하도록 해야 한다.
- 처음에는 하지 근육이 약하므로, 체중이 과도하게 무릎 관절에 실릴 수 있다. 손으로 가구를 잡고 있는 것이 이 때문이다. 앉는 동작과 일어나는 동작 중에 체중의 일부를 손으로 지탱하여, 무릎 관절이 실리는 체중을 덜어준다. 매일 이 동작을 꾸준히 반복하면 머지않아 하지가 강화되며 손에는 체중이 전혀 실리지 않고, 그야말로 손은 거들 뿐인 수준에 이르게 된다. 이렇게 하지 근육이 어느 정도 단련되면 무릎이 90도보다 더 굴곡될 때까지 (즉 보다 깊게) 주저앉아도 일어설 때 무릎에 무리가 없다. 이렇게 되면 스쿼트 중에 허리를 곳곳이 기립한 상태를 유지하는 것은 불가능하게 되며, 상체를 살짝 앞으로 숙이게 된다. 이 때 허리 관절에 무리가 가지 않는지 유심히 관찰하도록 한다. 허리 관절은 스쿼트 생초짜 레벨을 막 벗어나는 이들에게서 부상이 잘 발생하는 부위이며, 허리 관절 부상의 고

통은 무릎 부상의 그것을 상회하며 치료도 어렵다.

- 이 방법으로 무리없이 하지를 2~3개월 정도 강화하고 나면, 선반이나 책상을 잡지 않고도 올바른 스쿼트 자세가 가능할 정도로 하지의 힘과 균형 감각이 단련된다. 그럼 벽면 스쿼트를 해 볼 수 있다. 벽면 스쿼트에서는 벽을 마주보고 서서 발 끝이 벽면에서 반뿔정도 떨어진 상태로 스쿼트를 하는 것이다. 스쿼트를 했을 때 무릎이 벽에 닿는다면 자세가 잘못된 것이다. 벽면 스쿼트같은 맨손(지지 없는) 스쿼트에서는 양팔을 앞으로 내밀어 앞뒤 무게균형을 맞추으로써 엉덩방아 찢는 것을 막는다. 벽면 스쿼트의 경우 벽과의 거리 때문에 반팔짱을 해야 할 것이다. 반팔짱이란 양팔을 앞으로 나란히 내민 후 팔꿈치를 90도 꺾어 양손이 반대편 팔 팔꿈치를 잡는 자세를 뜻한다. 반팔짱을 낀 양팔을 신체 정면으로 내밀면 스쿼트 중에 앞뒤 균형이 맞는다. 만약 이게 안 되고 뒤로 엉덩방아를 찢는 사람은, 벽면 스쿼트는 그만두고 그냥 양팔을 쭉 뻗어 앞으로 나란히 내민 맨몸 스쿼트를 하는 것이 좋다. 다만 이 경우 벽이 없으니 무릎이 너무 앞으로 튀어나오는지 알기가 어렵다. 스스로 무릎의 위치에 신경써야 한다. 옆에 큰 거울을 두고 하는 것도 좋다.
- 벽면 스쿼트를 몇 개월 실시해서 완전히 마스터하면, 이제부터는 당신이 원하는 대로 스쿼트를 하면 된다. 책상을 잡고 하는 지지 스쿼트 자세는 진짜 스쿼트에서는 불가능하다. 진짜 스쿼트에서는 상체를 좀 더 앞으로 숙이지 않으면 반드시 뒤로 자빠지며, 무릎도 발목보다 살짝 앞으로 나올 수밖에 없다. 하지만 지지 스쿼트 자세에는 이상적인 스쿼트 자세의 기본이 다 들어 있다. 지지 스쿼트에서 취했던 자세를 떠올리며, 앉았을 때 허리가 지나치게 앞으로 숙여지지 않는지, 양발이 팔자로 벌어지지 않는지, 무릎이 발끝보다 지나치게 나가지 않는지 늘 유념하며 운동을 해야 한다.
- 본격적인 보디빌딩을 원할 경우 바벨을 이용한 스쿼트를 하고 싶을 텐데, 이는 혼자서는 절대로 하면 안 된다. 반드시 트레이너가 있는 체력장에서 전문적인 교육을 받아야 한다. 하지만 보디빌딩을 원하는 것이 아니라면 집에서 하는 맨몸 스쿼트도 충분하다. 맨몸 스쿼트에서는 바벨도 들지 않고 지지 스쿼트처럼 가구를 잡는 것도 아니기 때문에, 뒤로 엉덩방아를 찢지 않기 위해 양 팔을 앞으로 나란히 뻗어 무게중심을 맞춰준다. 맨몸 스쿼트도 가급적이면 전문 강사의 지도를 받으며 익히는 것이 좋다. 자세가 자기도 모르게 흐트러질 수 있으며 이 경우 부상의 위험이 있다.

3.2. 부상[편집]

잘못된 자세, 무리한 스쿼트로 인해 다치는 부위는 흔히 무릎과 꼬리뼈부분(요추) 부상이

있다. 그 외에도 [횡문근융해증](#)에 걸릴 수도 있는데, 증세 자체는 운동을 무리하게 하면 발병하지만 스쿼트가 다른 운동에 비해 운동강도가 워낙에 높다보니 위험성이 더 높다.

고중량으로 실시할 경우 무게를 지탱하는 관절의 마모, 허리 부상률이 큰 폭으로 올라가는데 특히 기울거나 넘어질 경우 거의 100% 다치게 되기에 주의해야 한다. 벤치프레스의 경우 유사시 누가 잡아주거나 옆으로 붐을 기울여 탈출하는 방법이 있고, 데드리프트는 놓쳐도 크게 다치는 경우는 드문데 ~~그 대신 소리는 엄청나다~~. 고중량 스쿼트를 하다가 사고가 나면, 최소 추간판탈출증(디스크)다. 스쿼트도 위험을 느꼈을 때 붐을 놔버리고 몸을 앞으로 빼는 방법으로 피할 수는 있지만, 충분한 연습이 선행되어야 안전하게 시행할 수 있다. 그나마도 스쿼트 랙 주변에 아무도 없을 때나 가능하며, 동네 헬스장의 경우 오히려 더 큰 사고를 불러일으킬 수 있으니 쉽게 쓸 것은 아니다. 그러니 일단 스쿼트를 하기 전에 몸 상태를 확인해 보자 [보디빌더](#)조차도 한순간의 실수로 부상을 입을 수 있는 운동인 만큼 선행연습과 자세교정 등등 주의가 각별히 필요하다. # 또 웬만하면 안전바를 끼울 수 있는 파워랙 안에서만 스쿼트를 하고 무릎 보호대를 착용하자.

[인도네시아인 사망](#) 사고 사례 #,

물론 엄청난 고중량으로해서 그렇지만 [로니 콜먼](#), 장피에르퍽스도 스쿼트로 부상 당했다.

어떤 중량으로 실행하건 자세가 잘못되면 요추와 무릎이 큰 부담을 받는다. 본인이 운동을 오래 쉬었다면 맨몸으로 해도 슬개건이 찢어질 수 있다. 그러니 스쿼트는 정확한 자세를 익히기 전까지 몇 천 번이고 주의해야 한다. 특히 풀 스쿼트에선 근력과 유연성이 떨어지면 요추가 나가고 연골이 박살날 확률이 높다. 아마 풀 스쿼트가 무릎에 좋지 않다는 주장이 이 때문에 나온 듯하다. 고중량 풀 스쿼트를 할 때 (전신이 모두 중요하지만) 특히 중요한 부분의 근력은 대퇴사두근, 내전근, 척추기립근, 승모근이다. 대퇴사두근이야 중량을 밀어 올리는 역할이니 따로 말할 필요가 없고, 내전근이 약하면 무릎을 비틀어 꺾게 된다. 척추기립근과 승모근이 약하면 상체가 앞으로 쏠려서 하중이 발끝 쪽으로 이동하게 된다. 자세가 이렇게 바뀌면 무릎관절에 부하를 집중시키고 결국 부상으로 이어진다. 따라서 본인의 근력과 유연성이 떨어진다면, 굳이 무거운 풀 스쿼트를 고집할 필요는 없다.

완전히 주저앉을 수 있는 무게로 연습하다보면 유연성이 늘어나고 자세가 교정된다. 중요한 것은 발뒤꿈치를 바닥에 딱 붙이고, 무게 중심은 발 한 가운데에 하중을 집중한 상태로 허리를 아치형으로 유지할 수 있는 높이까지 내려오는 것이다. 즉 풀스쿼트 이하의 깊이에서는 대퇴 사두의 참여가 두드러지며 무릎에 집중적인 하중이 걸리기 때문에 유연

성이 부족해서 풀스쿼트를 수행할 수 없는 사람이 고중량 훈련시 스쿼트를 할 경우 무릎 또는 허리에 부상을 입는 것은 필연적인 수순이다. 풀스쿼트를 수행할 수 없다면 모빌리티 훈련을 따로 해서 풀스쿼트가 가능한 유연성을 먼저 갖추는 것이 현명하다.

또한 내려갈 때는 일정 수준으로 버티는 힘이 중요하다. 무게를 이기지 못해 빠르게 내려갔다가 앉는 자세에서 반동을 받고 천천히 올라오는 사람이 의외로 많은데, 이렇게 하면 무릎에 엄청난 부하를 줄 수 있다. 스쿼트는 내려갈 때는 최대한 무게와 자세를 컨트롤하고 올라올 때는 폭발적으로 일어난다는 느낌으로 일어나야 효과가 좋고 부상의 위험성도 줄일 수 있다.

3.3. 머신? 프리웨이트?[편집]

부상 위험성 때문에 훈련용으로는 아래 사진과 같은 [스미스 머신](#)을 사용하라는 말도 많은데 사실과 다르다. 스쿼트에서 가장 고질적인 부상은 허리가 아닌 무릎인데, 스쿼트를 스미스 머신에서 실행할 경우 머신에 고정된 경로만 이용해서 동작이 수행되어 무릎에 상당한 부하를 주게 된다. 스탠스 자체가 프리 스쿼트와 비교했을 때 앞으로 발을 좀 더 빼는 것이 기본적인데, 이런 스탠스로 고중량 스쿼트를 한다면 허리와 무릎이 나눠 가져야 할 부하가 모두 무릎에 쏠리게 된다. 애초에 스미스 머신에서의 스쿼트와 렉에서의 스쿼트는 수행되는 자세가 다르다. 둘 다 해보자. 무엇이 다른지 몸으로 느낄 수 있다. 프론트 스쿼트는 그나마 스미스머신에서 했을 때 부작용은 적지만, 프론트 스쿼트의 전면목이라고 할 수 있는, 앞으로 쏠리는 무게를 버티는 코어 운동효과가 사라지게 돼서 결과적으로는 그냥 헛짓이 된다. 오히려 스미스 머신은 교수들의, 아니면 우스갯소리로 환자들의 단련 도구라고 생각하는 것이 편하다. [이 블로그](#)에서 스미스 머신으로 스쿼트를 할 때 나타나는 일반적인 자세를 사진으로 첨부해 두었고, 자세에 따라 왜, 어떻게 위험한지를 잘 설명해 두었으므로 참고해보면 좋다.

또한 [레그 프레스](#) 머신으로도 스쿼트를 대신할 수 있고, 스쿼트보다 상대적으로 고중량을 치는 것이 가능하지만 이 역시 올바른 자세를 하지 않으면 부상을 입게 된다. 대표적으로 관절을 끝까지 펴는 락아웃을 할 경우 무릎이 반대로 접히는 끔찍한 사고가 날 수 있다. 당장 [로니 콜먼](#)도 1톤으로 레그 프레스를 할 때는 절대 락아웃을 하지 않고 올라간 포지션에서도 무릎을 살짝 굽힌다. 애초에 레그 프레스는 스미스 머신과 마찬가지로 스쿼트의 기능성을 따라갈 수 없고, 스쿼트로 운동하고 있고 정말 하체의 고립이 필요하지 않은 사람이라면 굳이 레그 프레스를 할 필요는 없다.

다만 스미스 머신은 스쿼트를 할 때 위험할 뿐이지 자신이 단련하고자 하는 근육을 키울 때는 매우 유용한 머신이므로 ^[24] 색안경을 끼고 접근할 필요까지는 없다. [종아리](#)(정확히는 '비복근')를 단련시키는 '스탠딩 카프 레이즈'나 [전완근](#)을 단련시키는 '바벨 리스트 컬' 같

은 운동 같은 경우에는 거의 부작용이 없으면서,^[25] 프로들에게겐 고중량 운동을 안정적으로 할 수 있게, 초보자들에게엔 프리 웨이트보다 안전하게 운동할 수 있게 도와주는 고마운 머신이다.

스쿼트의 경우에도 표적근육이든 보조근육이든 근력이 하나도 없는 초보자들의 경우에는, 전문가의 지도를 받으며 스미스 머신을 이용하여 보다 쉽게 표적근육을 어느 정도 발달시킬 수 있다. 그 다음 중량을 상당히 낮추어 프리 웨이트로 넘어가고, 프리 웨이트에 맞는 자세와 자연스러운 움직임의 새로이 학습하여 보조근까지 수월하게 키우는 식으로 사용할 수도 있다. 애초에 프리 웨이트로 백 스쿼트를 치게 되면 스미스 머신에서의 자세를 취할 수가 없다. 무게중심이 맞지 않아 뒤로 넘어가거나 앞으로 넘어지기 때문. 즉 머신을 용도에 맞게 쓰면 훨씬 안전하고 효과적이라는 말이다.

여튼 스미스 머신이 스쿼트, 특히 백 스쿼트에 대해 가지는 단점이 상당하므로, 스미스 머신의 단점(고정된 경로)과 스쿼트 랙의 단점(바벨을 건디지 못하거나 떨어뜨릴 경우 대형사고)을 보완한 것으로 파워 랙이 있다. 안전바를 적당한 높이에 설치해두면 프리 웨이트의 자유로운 동작 범위와 비상시의 안전을 모두 챙길 수 있어 좋다. 하지만 스미스 머신보다 더 찾아보기 어려운 것이 단점이다.

사실 기구의 가격은 스쿼트 랙보다 스미스 머신이 2~3배는 더 비싸다.

파워 랙. 중간에 캐처바(안전바)가 보인다. 딥스용 평행봉을 달고 벤치를 준비하면 스쿼트 뿐 아니라 턱걸이, 딥스, 벤치프레스 등 대부분의 웨이트 트레이닝을 이 장비 하나로 소화할 수 있다.

멀티 하프 랙. 최근 개장하는 헬스장이나 Gym에선 파워 랙보다 자주 보이는 물건. 손잡이를 통해 랙과 세이프티 바를 손쉽게 조절할 수 있고 좁은 공간에서도 파워 랙으로 할 수 있는 다양한 웨이트 트레이닝을 가능하게 한다.

이런 기구가 없었던 고리짝 짜던 시절에는 어떻게 했느냐, 라고 묻는다면, 그때는 바벨을 세워서 파이어맨즈 캐리 하듯이 들어올렸다.^[26] 당연히 요즘 하는 것과 같은 엄청난 고중량은 불가능. 애초에 그때 그 시절 바벨은 딱히 엄청나게 중량을 올리지도 못했다.^[27] 개인 맞춤품이 아닌 다음에야. 또는 클린한 뒤 저크(jerk)해서 들어 올린 후 머리 뒤로 내리는 방법도 있다. 어느 쪽이든 100kg 이상 넘어가게 되면 그다지 추천할만한 방법이 아니다. 그리고 뒤꿈치를 땅에 대지 않고 무릎이 툭 튀어나가는 스쿼트가 중심이었기에

무겁게 수행하기도 불가능했다. 발뒤꿈치를 땅에 대는 스쿼트가 등장하였고 이로 인해 고중량을 다룰 수 있게 되었다.

3.4. 강도 조절[편집]

사실 자신이 운동 선수 수준의 신체능력을 갖추는 것이 목표가 아니라면 굳이 위험을 무릅쓰가며 자기 몸무게 이상의 중량 스쿼트를 고집할 필요는 없다. 그렇게까지 안해도 운동은 운동이라 신체능력 향상에 도움이 된다.

애초에 스쿼트라는 운동 자체가 몸에 가장 큰 부하를 주기 때문이다. 같은 중량의 벤치프레스와 비교를 하면 바로 알 수 있다. 60kg으로 벤치프레스를 하는 것과 똑같이 60kg으로 스쿼트를 하는 것은 전혀 다른 부하를 가져온다. 벤치프레스로 60kg을 해봤자 60kg의 무게만 감당하면 되고, 또한 몸 자체가 누워서 벤치에 등 전체가 지지되고 있기 때문에 편하게 운동하기가 쉽다. 밀리터리 프레스를 포함한 4대 운동 중에서 제일 숨이 안 차는 운동이기도 한다. 반면 같은 60kg의 스쿼트는 전혀 다르다. 다리를 제외하고서도 자신의 상체 무게도 지탱해야 하며, 레그프레스와 달리 자신의 몸을 받쳐주는 벤치가 없어서 운동 동작시 발생하는 모든 부하와 스트레스를 온전히 두 다리로 받아야 한다.

백스쿼트가 아니더라도 가블릿 스쿼트나 불가리안 스플릿 스쿼트 등을 통해 스쿼트의 가능성을 일정부분 가져가는 것 자체는 가능하며, 백스쿼트를 실시해도 본인의 목적이 고중량 스쿼트가 아니라면 무리하지 말고 천천히 증량하는 것이 바람직하다.

운동 초심자에 대한 곳곳의 조언을 살펴보면 헬스장 가서 스쿼트 랙(Squat Rack)이 있는지부터 보라는 등, 닥치고 스쿼트(shut up and squat)라는 등 이 운동을 추천하는 이가 많다. 사실 사람들이 싫어하는 운동이기도 한데, 특히 고중량으로 갈수록 모양은 빠지고 정말 더럽게 힘들기 때문. 체육관에 가보면 그 무시무시한 명성과 달리 의외로 이걸 하는 사람들이 매우 적다는 것을 알 수 있다.

3.5. 벋윙크[편집]

또 butt wink라는 요추말림 현상을 주의할 필요가 있다.

우선 습관적으로 허리를 과신전하는 경향이 있는 사람은 스쿼트의 깊이가 내려갈수록 이러한 벋윙크 현상이 발생하는 경향이 있는데 이들의 경우 어느 정도의 벋윙크 현상은 과신전된 척추를 중립 곡선으로 재조정하는 움직임일 뿐이기 때문에 큰 문제는 없다. 또한 싯 백의 느낌으로 스쿼트를 하는 사람들은 어느 지점에서 가동범위의 한계상 엉덩이를 더이상 후진시킬 수 없기에 그대로 내려가고는 하는데 이 경우에도 벋윙크처럼 보이는

현상이 일어나기는 하나 이 경우 역시 큰 문제는 아니다.

다만 이러한 벅윙크 현상 때문에 요추에 통증을 느끼거나, 중립 라인보다 더 요추가 구부러져 굴곡이 생긴다면 문제가 될 수 있다. 견갑 후인과 넥 패킹, 복근에 힘 주기를 이용해서 척추가 펴지고 목이 정상적인 위치에 있고 허리를 핀상태로 내려간다고 해도 햄스트링-발목에 유연성에 문제가 있거나 근본적으로 내려가는 자세에 문제가 있을 경우 요추가 말리는 현상이 일어난다. 상급자로 올라갈수록 이 요추말림 때문에 끔찍한 허리 부상을 겪을 수 있는데 이를 예방하기 위해서 반드시 척추를 펴고 복압을 유지하고 햄스트링-발목에 이르는 유연성을 길러야만 한다. 가끔 자신의 어깨 너비를 과소평가 하거나 배 나온 것을 과소평가하여 발과 무릎을 충분한 각도로 벌리지 않았을 경우 배와 허벅지가 겹쳐서 허리가 자연스럽게 접히는데, 쭈그러 앉은 다리 사이로 배가 들어갈 만큼은 벌려주어야 한다. 충분한 유연성이 확보되기 전까지는 다리 스탠스를 조금 넓히고 발의 각도를 더 벌려주자.

간혹 위의 경고 사항들을 분명히 숙지하고 있음에도 불구하고 도저히 앉은 상태에서 허리를 펼 수 없거나, 무게 중심을 유지할 수가 없는 경우가 있다. 이건 심중팔구 사두근, 둔부 및 등 아래쪽의 유연성이 부족한 상황으로^[28], 절대 스쿼트를 계속 하면 안 된다.

그렇다면 이 사람들은 어떻게 해야 스쿼트를 할 수 있을까? 워낙 잘못된 자세로 인한 위험성이 많다 보니 아무나 스쿼트를 할 수는 없다고 하면서도 정작 이런 사람들이 뭘 해야 스쿼트를 할 수 있는지를 말해주는 사람들이 많지 않은데, 답은 바로 스트레칭이다. 스쿼트 자세에 대한 여러 지적 및 분석에서 "하체 유연성이 부족하다"는 말이 많이 나오는데, 결국 이 유연성을 스트레칭으로 해결해 주면 되는 일이다. 단, 여기서 스트레칭이라 함은 단순히 발목이나 골반 좀 돌려주는 널럴한 자세를 말하는 게 아니고, 하다가 아파서 신음이 터져 나올 정도의 자세들로 쓰지 않던 하체의 근육들을 찢으며 자세를 교정하고, 각각의 근육이 어떤 움직임에 사용되는지를 이해하는 과정을 말한다. Hip flexor stretching이라고 검색하면 나오는 술한 스트레칭들을 집중적으로 하면서 완전하게 스쿼트 자세로 앉을 수 있을 때까지 엉덩이, 종아리, 등 근육을 최대한 자극하는 것이 중요하다. [피지컬갤러리의 스쿼트 워업 스트레칭](#), [고중량 스쿼트 워밍업](#) 등이 특히 도움이 많이 된다. 그리고 [레딧의 유연성 서브레딧](#)의 hip flexor month 스레드에서 소개하는 스트레칭들도 특히 도움이 되는데, 어떤 놈들이 이런 자세를 발명했냐고 욕이 나올 정도로 아프면서도 따라하다 보면 평소의 굽어지고 틀어진 생활 자세가 펴지는 것을 확인할 수 있고, 덩달아 스쿼트 자세도 달라진다. 자세를 한창 펴는 동안 스쿼트를 하고 싶다면, 옆에서 5kg짜리 무게추 두 장을 빼와서 발꿈치를 받쳐주면 훨씬 쉽게 제대로 된 자세로 맨몸 스쿼트를 할 수 있다.

[3.6. 호흡\[편집\]](#)

- 허리 보호를 위한 발살바 호흡법 완벽하게 알려드립니다 (feat. 삼대운동) : [##](#)
- 무거운 물건을 들 때 반드시 필요한 프레스 [호흡법] (피지컬갤러리) : [##](#)

흔히 맨몸스쿼트 등을 지도할 때 내려갈 때 들이마시고 올라올 때 뱉으라는 티칭을 하는 경우가 많은데, 맨몸으로 할 때에는 별 문제가 없지만 중량이 높아졌을 경우 그런 식으로 호흡하다간 허리가 다치거나 바벨에 깔리기 쉽다.

데드리프트와 스쿼트에서 가장 중요한 것이 복압인데, 복부에 호흡을 잠가서 상체 코어를 단단하게 셋팅하여 허리를 보호하고 운동을 효율적으로 할 수 있게 해주는 것이다. 빈 패트병의 뚜껑이 닫혀 있으면 쉽게 구길 수 없는 것과 같다. 이렇게 호흡을 통해 복압을 잠그는 것을 흔히 발살바 호흡이라고 하는데, 동작이 시작되기 직전에 호흡을 들이마시고 동작이 끝난 뒤에 호흡을 뱉는 것이다. 다만, 발살바 호흡은 혈압 등의 체내 압력을 높일 수 있으며 그에 따라 고중량 스쿼트 등을 하고 나서 현기증을 느끼는 경우도 있다. 상단 영상의 파워리프터 [파워게르만](#)은 세미 발살바 호흡에 대해서 설명하는데, 뱉는 지점이 동작이 끝나기 1/3 전 지점에서 호흡을 뱉는 것으로 발살바 호흡에 비해 압력을 과하게 높이지 않을 수 있어서 많은 리프터들이 추천하는 호흡법이기도 하다.

우측 영상에서 설명하고 있는 프레스는 발살바 호흡과 비슷하지만 체내 압력을 높이지 않으면서 복압을 유지하는 리프팅을 할 수 있게 해주는 것인데, 역시 웨이트 리프팅이나 케틀벨 리프팅 등지에서 주로 사용하는 호흡법으로 스쿼트를 할 때에도 요긴하게 사용된다. 중요한 것은 발살바든 세미 발살바든 프레스든 동작시 중량을 몸이 받아내는 경우에는 복압을 항상 탄탄하게 유지해야 한다는 점이고, 이런 호흡법 중 어느 것이 좋은가에 대한 부분은 정답이 없으니 개인의 몸에 맞게 수행하는 것이 가장 바람직하다.

[3.7. 바벨 패드?\[편집\]](#)

백스쿼트의 자세가 바벨의 철봉이 등을 짓누르는 형태가 되기 때문에 아프다는 사람이 은근히 존재하고 바벨에 대는 패드를 사용해야 하는지에 대한 논란이 종종 일어난다. 그러나 대부분의 트레이너와 리프터, 재활운동 전문가들은 바 패드의 사용을 부정적으로 보는데, 일단 바 패드를 사용하게 될 경우 바벨이 몸에서 바 패드 두께만큼 멀어져서 패드가 없을 때보다 모멘트 암이 강해지게 되어 그에 대한 보상작용으로 하이바 스쿼트를 해도 로우바 스쿼트 이상으로 상체와 허리가 굽게 되고 허리에 강한 토크가 발생하게 된다. 따라서 자연스럽게 허리 부상의 위험성이 높아진다. 더군다나 바 패드를 댔다는 것은 견착 위치에 폭신한 바퀴를 달아놓은 것과 비슷한 형태가 되어 바 패드가 견착 지점에서 굴러버릴 경우 큰 사고로 이어질 가능성도 존재한다.

애초에 백스쿼트를 진행한다면 바벨의 견착은 경추가 아닌 승모근에 이루어져야 하며, 이는 하이바든 로우바든 마찬가지이다. 이렇게 바벨을 등에 견착하기 위해 견갑골이 모인 상황에서 승모근은 두터워지고 그 자체로 바벨의 무게를 지탱할 수 있는 완충 역할을 충분하게 완수할 수 있다.

- 감독님 이렇게 스쿼트하다가 다쳤습니다 (피지컬갤러리) : [##](#)

4. 장점[편집]

하체운동 중에서도 가장 에너지를 많이 소비하는 운동이라 [체지방](#) 감소에도 효과가 크다. 적은 중량으로 고반복을 하거나 아예 빈 봉 스쿼트, 혹은 맨몸으로 하면 인터벌 유산소 운동으로도 적격이다. 또한 대표적인 다관절 운동인 스쿼트 훈련을 통해 하체 근육 대부분에 자극을 줄 수 있으며 전체적인 근육의 성장을 이룰 수 있다. 또한 허리나 코어 근육에도 많은 도움이 된다.

의외로 [여성](#)에게도 좋다. 허리, 허벅지 근육은 남녀노소 모두 중요한데다, 특히 [엉덩이](#)가 빈약하다거나 예쁜 뒤태를 원한다면 스쿼트를 해보자. 만약 힙업을 목표로 스쿼트를 할 경우, 앉았다가 올라올 때 [광약근](#)에 힘을 주면 [대둔근](#)에 손쉽게 자극을 줄 수 있다. [케겔 운동](#) 효과도 있다.

스쿼트가 남성 호르몬 증대에 좋다는 것은 사실이다. 인체의 각종 호르몬은 큰근육을 사용할 때 활성화된다. 스쿼트와 데드리프트만큼 고중량을 사용해 하체를 위시한 전신 근육의 협응과 스트레스를 폭발적으로 자극하는 다중 관절 운동은 드물다. 따라서 인체의 큰 부분을 차지하는 하체와 상체 일부까지 다 사용하는 고중량 스쿼트가 호르몬 분비량을 끌어올리는 것에 적합하다. [각종 연구에서 스쿼트를 한 뒤에 테스토스테론 분비량이 늘어난다](#). 또한, 이렇게 일시적으로 호르몬 분비량을 늘림으로써 인체가 수용할 수 있는 호르몬 수치 자체가 높아져서 결과적으로 전신의 근육 성장에도 도움이 된다. 헬창TV와 비뇨기과 의사의 [인터뷰](#)를 보면 스쿼트 등과 같은 운동이 호르몬 수용체의 효율을 높여 주기 때문에 하체 운동이 남성호르몬 향상에 분명한 도움이 된다고 이야기한다.

따라서 보디빌딩이든 리프팅이든 대부분의 루틴에서 다른 운동은 몰라도 고중량 스쿼트는 필수로 들어갈 정도.^[29] 물론 그렇다고 운동 방법을 완벽하게 습득하지 못하고 고중량으로 하는 건 당연히 위험하지만 정확한 자세로 완벽하게 익힌 스쿼트라면 근육 크기 증대에도 매우 큰 기여를 할 것이다.

5. 스쿼트 vs 카프 레이즈[편집]

스쿼트는 다리 부위 중에서 허벅지에만 자극을 집중하게 되는 한계가 존재하는데 이를

보완하여 [종아리](#) 근력 운동을 별도로 해야한다. 종아리 근력 운동은 유일하게 [카프 레이즈](#)가 있다.

헬스를 하는 대부분의 사람들이 다리의 근력을 키운다고 스쿼트나 레그 프레스를 많이 하면서 카프 레이즈를 하지 않으니 허벅지 근육은 좋아질지언정 종아리 근육이 빈약하여 다리 근력이 언밸런스해지는 경우가 많다.

카프 레이즈를 하게되면 스쿼트를 할 때에 스쿼트 자세의 안정성이 개선된다. 또한, 종아리 근육의 발달로 스쿼트 뿐만 아니라 달리기, 등산, 파워 워킹을 할 때에 발목 피로 및 부상의 위험이 낮아지는 효과도 기대할 수 있다. 심혈관계에도 큰 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 종아리 근육은 하체의 혈액을 상체로 퍼올리는 펌프의 역할을 담당하기 때문이다.

즉, 스쿼트 및 [레그 프레스](#)와 카프 레이즈는 서로 상호보완적인 운동으로 다리 전체를 단련하려면 양쪽을 다 하는 것이 바람직하다.

6. 스쿼트 vs 레그 프레스[편집]

스쿼트와 [레그 프레스](#)는 많은 부분이 겹치는 만큼 어느 쪽이 더 좋은 운동이냐는 것은 해외 피트니스 업계에서도 자주 언급되는 이야기이다. 결론만 보자면 스쿼트는 레그 프레스보다 신체 기능성, 안정성, 근력, 근비대 향상 능력까지 모든 부분에서 우수하다 - 다만 초보이거나 힘빠지면 다치는 게 문제지. 스쿼트를 열심히 한다면 굳이 레그 프레스를 메인 운동으로 할 필요가 없고, 보조 운동으로만 가져가도 무방하다. 다만. 예외로 스쿼트가 전신의 모든 근육을 사용하기 때문에 특정 근육을 고립해서 근육량을 키우는 보디빌딩 관점에서 스쿼트가 굳이 필요 없을 수 있고, 레그 프레스를 위시한 머신운동으로 대체가 가능하다는 의견을 내는 보디빌더도 적지 않게 존재하는데, 보디빌더들의 데드리프트 무용론과 비슷하지만 약간 다르다. 스쿼트는 하체라는 명백한 목표 근육이 있지만 효율성을 위해 다른 방법도 가능하다는 관점이다. 이는 반드시 맞다, 틀리다의 문제라기 보단 목적이 어떤 것이냐에 따라 맞을 수도 있고 틀릴 수도 있다.

- 하체를 키우려면 꼭 스쿼트를 해야 할까? : [##](#)

[본 영상](#) 앞부분에서 보디빌더 김준호는 다리 근육을 타겟으로 할 수 있는 기능적이고 좋은 머신들이 많이 나와 있어서 보디빌딩 관점에서 하체 근육의 근비대만을 위해서라면 굳이 스쿼트를 고집하지 않아도 된다고 설명한다. 순수하게 하체만 자극시키는 게 아니라 상체도 자극한다는 의미는 그만큼 하체에만 집중이 힘들고 호흡이 분산되며, 더 많은 체력이 소모되기 때문에 선택과 집중을 통해 근비대를 하라는 것이다.

만약 하체의 근비대를 목표로 하는데 여러 운동을 할 시간이 없으면 상하체 균형을 위해 스쿼트 위주로 운동을 하는 게 좋다. 여러 운동을 할 시간이 있고, 굳이 퍼포먼스나 체력적으로 향상될 필요가 없으면 레그 프레스를 메인 운동으로 가져가고 햄스트링을 위해 레그 컬을, 대퇴사두근을 위해 레그 익스텐션을 해도 충분히 발달된 하체를 얻을 수 있다. 스쿼트는 전신성 운동인 만큼 레그 프레스로 하체 근비대를 대체하면 스쿼트로 소비될 근신경계 피로를 상대적으로 덜 가져가면서 타 부위 운동 역시 피할 수 있다. 한국의 보디빌더나 다른 운동가들 중에서 개인적 이유로 스쿼트를 못하는 사람들 중에 레그 프레스를 통해 훌륭한 하체를 키우고 상체도 훌륭한 경우가 많다. 하지만 그렇다고 초보자에게 스쿼트는 힘드니 하지 말라는 이야기가 절대 아니며, 스쿼트는 초보자, 경력자 할 것 없이 매우 효율적인 운동이다. 상단 영상의 김준호도 스쿼트가 매우 좋은 운동이라는 전제는 기본적으로 깔고 있다. 초보자는 근육량이 현저하게 낮고 이제까지 쓰지 않은 근육이 더 많기 때문에 전체적인 균형과 근육 발달을 위해서 스쿼트는 중요한 운동임이 분명하다.

나아가서 보디빌딩 관점에서 스쿼트가 필요 없을 수도 있다는 주장이 있다 한들, 보디빌더가 아닌 많은 일반인이나 취미 운동인들에게 스쿼트가 필요 없거나 무용한 것은 절대 아니다. 애초에 일반인들이 오직 보디빌딩 관점에서만 운동하지는 않는다는 것은 당연하고, 체력과 퍼포먼스는 근비대 만큼이나 사람들이 운동을 하는 강력한 이유이며, 파워리프터의 관점은 말할 것도 없다. 당장 레그 프레스가 스쿼트보다 체력과 퍼포먼스, 근비대 향상 능력에서 열등한 것이 사실이기도 하고, 즉 목적에 따라 선택하라는 것이지 무조건 스쿼트 하지 말고 레그 프레스만 파라는 이야기가 아니다.

당장 레그 프레스는 보디빌딩이 아닌 기능성 운동과 스트렝스 관점에서는 딱히 효율적인 운동이 아니다. 한마디로 단순 근비대가 목적이 아니라면 레그 프레스는 스쿼트 만큼 만능이 아니며, 굳이 할 이유도 없다. 애초에 레그 프레스는 기능성과 안정성에서 많은 비판을 받는 운동인데, 스타팅 스트렝스의 마크 리피토는 저서인 <스타팅 스트렝스-바벨 훈련의 첫걸음>에서 레그 프레스는 스쿼트를 할 때 관절이 제 자리를 찾아가는 움직임을 제한하여 정상적인 생체역학의 발현을 봉쇄한다며 인위적인 움직임을 강제한다는 비판을 가했다. 그러면서 특유의 필터링 없는 어조로 오직 무게를 뿜내고 싶은 사람들만을 위한 운동일 뿐이라고 비판했다.

또한 SFG의 파벨 차졸린은 본인의 저서인 <비욘드 보디빌딩>에서 레그 프레스 머신을 사용하면 무릎은 신전되지만 엉덩이는 그렇지 못하며, 따라서 다리와 몸의 정렬 상태를 만들지 못 한다고 이야기하며 기본적으로 몸을 굽힌 자세에서 무릎과 허벅지가 몸과 가

카이 하기 때문에 허리가 말리고 꼬리뼈가 패드에서 떨어져 추간판 탈출증을 유발할 가능성이 있다고 지적한다. 또한, 스트렝스 코치인 마이클 보일 박사도 저서 <어드밴시스 인 퍼서널 트레이닝>에서 레그 프레스를 안전하지 않은 자기만족만을 위한 운동이라고 비판하며 본인의 회원들에게는 추천하지 않는다는 의견을 냈다. 종합적으로 레그 프레스는 스쿼트와는 달리 인위적인 움직임을 만들어내서 관절 등의 부상을 야기할 수 있고, 단순 다리 근육의 고립에는 도움이 될 수 있지만 기능성 면에서는 스쿼트를 절대 넘어설 수 없다.

그리고 보디빌더 리 프리스트는 스쿼트는 대부분의 하체 근육을 조절 수 있는 매우 좋은 하체 운동이며, 스쿼트로만 운동을 짜도 문제가 없다는 [의견을 냈다](#). 다만, 무조건 고중량으로 하기보다는 고중량으로 5세트, 드롭세트로 4세트, 프론트 스쿼트로 5회씩 5세트식의 다양한 방식으로 실시하는 것을 추천했다. 리 프리스트가 올드스쿨 보디빌더라 김준호 선수의 의견과는 약간 차이를 보이지만, 보디빌더의 관점에서도 스쿼트는 단일 운동만으로 근비대 루틴에 넣어도 충분히 효과적인 운동이라는 반론이기도 하다. (물론, 김준호가 스쿼트 무용론을 주장한 것은 아니다.) 단순히 논문 자료들만 살펴봐도 대부분의 논문에서 대퇴사두근을 비롯한 다리 근육의 근전도 수준과 근비대, 스트렝스 증가 수준에 있어서 스쿼트는 레그 프레스보다 우월한 것으로 [연구된다](#), [##](#), [##](#)

상식적으로 생각해도 근비대의 기본은 볼륨 트레이닝을 베이스로 한 점진적 과부하의 원리이고, 스쿼트를 리 프리스트가 예시를 든 것과 비슷하게 보디빌딩식 세트로 짜서 점진적으로 무게를 늘려 가면 당연히 다리 근육은 커진다. 즉, 본인의 목적에 따라서 보디빌딩식 근비대가 목적이라면 머신 운동만 하거나 스쿼트와 머신 운동을 병행해도 좋지만, 기능성과 근비대와 스트렝스를 함께 가져가는 데에는 스쿼트 단일 운동만으로도 충분한 효과를 볼 수 있으며, 보디빌더가 아니라면 스쿼트에 집중해서 근비대 뿐 아니라 스트렝스와 기능성을 함께 쌓는 것이 좋은 일반인 기준으로 차고 넘치는 효과다. 굳이 비유하자면 [풀업](#)(+중량 풀업)를 하지 않고 [랫 풀 다운](#)을 비롯한 머신 운동을 해도 충분히 멋진 등 근육을 만들 수 있지만, 턱걸이를 하는 것이 근육량과 스트렝스를 비롯한 전반적인 발달에는 훨씬 도움이 되고, 그냥 턱걸이에만 집중해줘도 좋은 등이 만들어지는 것과 비슷하다.

결과적으로 스쿼트나 레그프레스나의 논란은 프리웨이트와 머신운동의 효용성 논란의 연장선이 되는데, 스쿼트가 레그 프레스보다 여러 모로 우월한 운동인 것은 사실이다. 다만, 본인의 운동 볼륨과 회복량을 감안해야 하는 보디빌더라면 일부, 혹은 전체를 머신으로 대체해도 근비대에는 문제가 없고, 레그 프레스 역시 동일하다. 반대로 보디빌딩만이 목적이 아니라면 굳이 머신운동만 팔 필요는 없고 기능적이고 효과가 좋은 스쿼트 위주

로 운동하면 된다.

7. 종류[편집]

7.1. 백 스쿼트[편집]

하이 바 스쿼트와 로우 바 스쿼트를 할 때 바벨의 위치.

가장 기본적인 스쿼트로 바벨을 등 위쪽에 올리고 한다. 승모근에 바벨을 올리면 하이 바, 그보다 낮은 어깨 부근에 바를 올리면 로우 바 스쿼트라고 하며 일반적으로 로우 바가 하이 바보다 높은 중량을 들 수 있으나 서있는 자세만 두고 볼 때는 하이 바가 더 안정적이다. 하이 바 스쿼트는 보디빌딩과 역도에서 많이 사용되며 로우 바 스쿼트는 파워리프팅의 주된 방법이다. 체력단련을 두고 볼 때는 적절히 다 해도 된다. 다만 부상 빈도를 따져보면 하이 바 쪽이 좀 더 안전하다고 알려져 있다.

사람들이 흔하게 이야기하는 허리부상 문제를 야기하는 주된 동작이지만, 역설적으로 인간의 운동법 중 가장 무거운 중량을 다룰 수 있는 운동법들 중 하나^[30]이다. 그만큼 운동효과는 막대하다. 핵심적으로는 몸의 중심부에 있는 근육들부터 쓰이기 시작해서, 고중량을 다루게 되면 발가락까지 긴장 타는 짜릿함을 선사해준다.

수행 시 반드시 앉은 상태에서 일어날 때 등을 펴면서 바를 뒤로 밀어내듯 일어나야 한다. 무거운 바를 뒤에 지고 최대한 앉게 되면 상체가 앞으로 기울게 되는데, 상체가 앞으로 기울어진 상태에서 자세가 무너지게 되면, 아무리 좋게 끝나도 경추와 그 하부에 어마어마한 데미지가 남는다. 일어나지 못하고 자세가 무너져 버린다면 바를 뒤로 떨어뜨리거나 세이프 바를 설치했다면 바에 바벨을 올려놓고 주저앉는 게 가장

주의해야 할 것은 물론 하이바 스쿼트와 로우바 스쿼트는 디테일한 부분에서 자세가 다르고 운동효과를 달리 하는 운동이기에 분명구분의 실익은 있지만 이에 지나치게 얽매일 필요는 없다는 점이다. 대퇴사두근에 조금 더 집중하는 하이바와 후면사슬에 조금 더 비중을 두는 로우바 스쿼트는 다르지만, 그렇다고 하이바 스쿼트가 후면이 단련되지 않는 것은 아니고 로우바 스쿼트가 대퇴사두근이 단련되지 않는 것도 아니다. 하이바 스쿼트와 로우바 스쿼트의 세세한 자세 차이는 무게중심을 미드풋에 둔 채로 바벨을 상하운동을 한다는 하나의 원리에서 기인한 것일 뿐이며 다른 점만큼이나, 아니 그 이상으로 같은 점이 많은 하나의 스쿼트이기에 지나치게 둘 간의 차이점에 집착할 필요는 없다.[하이바 스쿼트와 로우바 스쿼트의 구분에 관한 해외 파워리프팅 지도자 알렌 쓰랄의 멘트.](#)

7.1.1. 하이바 스쿼트[편집]

'역도 스쿼트'라고도 한다. 사진에서 보듯 발을 바깥으로 벌려야 무릎에 무리가 안 가고 배가 나온 체형이라면, 간격도 조금 더 넓게 벌려도 좋다. 흔히 하프 스쿼트 할 때 잡는 동작인 다리 발 11자 반만 내려가기 포지션은 대퇴사두근에 자극을 주기 위해 나중에 고안된 자세다. 기본이 되는 풀 스쿼트는 좀 더 다리의 많은 부분에 자극을 주는 운동이다.

7.1.1.1. 스미스 스쿼트[편집]

스미스 머신 스쿼트는 수직 또는 경사의 레일이 설치된 스미스 머신 랙에서 수행하는 스쿼트가. 하이바 스쿼트로 수행하며, 하프 스쿼트 내지 풀 스쿼트 깊이까지 앉으며 운동한다.

한때 스미스 스쿼트를 수행할 때 발을 과하게 앞으로 내밀어서 수행하는 방식이 유행했지만 척추에 무리가 가는 터라 사그라지고 일반적인 스쿼트 자세로 스미스 스쿼트를 수행하는 추세다.

스미스 스쿼트에서 경사건 수직 레일이건 자세를 잡는 법은 똑같다. 바를 몸에 얹고 자신이 선택한 스쿼트의 깊이 만큼 앉자. 풀 스쿼트라면 바를 어깨에 얹고 최대한 앉으면 되고, 하프 스쿼트라면 고관절이나 허벅지가 대충 무릎 높이까지 오도록만 앉으면 된다. 그 상태에서 자세가 불편하면 발 위치를 옮겨서 최대한 편안하데 맞춘다. 그리고 이렇게 알아낸 발 위치를 잘 기억해두고, 운동을 시작하면 된다.

경사 스쿼트 같은 경우는 기울어진 방향으로 서 있으면 된다. 글이라서 설명하긴 애매한데.. 경사라서 대각선이니 레일의 아래쪽이 위쪽보다 뒤로 빠지는데, 이때 위쪽이 있는 방향으로 서 있으면 된다. 대부분의 헬스장에서는 그냥 거울 방향으로 서면 된다. 앞으로 나온 위쪽이 거울을 향해 있기 때문이다. 왜냐하면 경사 스미스에서는 바벨이 내려갈 수록 뒤로 빠지는데, 스쿼트 자세는 엉덩이가 뒤로 빠지는 자세로 수행하기 때문에, 결국 힘의 방향을 맞추다보면 그렇게 서야 한다.

하지만 실제로 안정적인 스쿼트는 바벨의 움직이는 경로는 수직이며 엉덩이만 뒤로 빠져야 한다. 그러니 기왕이면 경사 스미스보다는 수직 스미스에서 운동하는 걸 추천한다.

7.1.2. 로우바 스쿼트[편집]

'파워리프팅 스쿼트'라고도 한다. 하이바 스쿼트는 바를 승모근에 올리는데, 로우바 스쿼트는 후면 삼각근에 올리고 하이바 스쿼트처럼 무릎을 먼저 굽히고 앉는 게 아닌 엉덩이를 먼저 뒤로 빼고 앉기에 하이바에 비해 상체가 숙여지는 특징이 있으며, 이런 자세로 인하여 포스테리어 체인(후면사슬 - 둔근, 햄스트링, 내전근, 등근육)의 참여가 하이바 스쿼트에 비해 두드러지고 이로 인해 더욱 더 많은 중량을 들 수 있다.

운동효과와 동작을 보면 알 수 있듯이 데드리프트와 상당 부분이 겹친다.^[31] 즉 다시 말해 루틴에 데드리프트가 있다면 비슷한 패턴의 운동을 중복해서 하는 격이 되므로 균형 있는 단련을 위해 하이바 스쿼트와 데드리프트의 조합이 좀 더 바람직하다 볼 수 있다. 다만 운동루틴에 데드리프트를 넣지 않는 경우에는 절충해서 할 만하고, 3대운동의 기록 향상 자체가 목적인 파워리프터라면 두 훈련의 상호보완성과 연계성이 높으므로 루틴에 넣을 수 있는 운동이다.

하이바 스쿼트에 비해 무릎 관절에 부하는 적은 장점이 있으나, 허리에는 조금 더 부하가 많이 간다. 각각 장단점이 있으니 두 운동간의 우월성을 논할 의미는 없다. 자신의 체형과 목적, 그리고 흥미에 맞는 스쿼트를 하면 된다.

이론 상으로는 하이바 스쿼트에 바벨 위치가 상부 승모근에 있어 허리가 그로 인해 더욱 세워져서 허리에 부담이 적다고 알려져 있으나, 로우바 포지션에 낮은 바벨 위치가 토크 값을 살짝 줄여주어 허리에 부담이 덜 간다는 말도 있다. 어느 쪽이 맞고 틀리고의 문제가 아닌 체형과 취향의 차이에서 비롯되는 부분이니 굳이 하이바와 로우바의 우열을 가릴 필요는 없고 본인이 편하고 들기 좋은 자세로 실시하면 된다.

7.1.3. 스쿼트 깊이에 따른 구분[편집]

하이바 바벨 백 스쿼트는 크게 풀 스쿼트와 하프 스쿼트, 패러렐 스쿼트, 쿼터 스쿼트의 네 가지 동작으로 나뉜다. 네 가지 동작은 스쿼트의 '깊이'로 인한 구분이며, 그 구분 때문에 효용과 효과가 '지극히' 다르게 작용한다. 그런데 무분별한 유튜브, 잘 모르면서 그냥 글만 쓰는 트레이너들로 인해 네 가지 동작의 구분을 명확하게 명시하지 않고, '대충' 뭉뚱그려서 설명하는 경우가 왕왕 발생한다.

1. 풀 스쿼트

- 슬관절의 가장 아랫부분 높이에서 그은 가상의 수평선보다 고관절의 가장 윗부분이 아래로 갈 만큼 깊이 앉는 스쿼트이다. 이 중 가장 극단적인 형태가 ATG 스쿼트이다.

- 풀 스쿼트의 효과는 하체의 전반적인 케어에 있다. 대퇴사두근, 햄스트링, 둔근 세 가지를 모두 자극할 수 있다.

2. 하프 스쿼트와 패러렐 스쿼트

- 하프 스쿼트와 패러렐 스쿼트는 풀 스쿼트와 다르게 하체 중에서도 대퇴사두근을 타겟으로 하는 데에 목적이 있다.
- 하프 스쿼트는 각도가 90도 내외가 될 때까지 앉는 것으로, 투명 의자에 앉아 있는 자세라고 생각하면 된다. 좀더 정확하게 말해서 햄스트링인 '뒷벅지'가 무릎의 윗부분 위치까지만 오도록 앉으면 대략 무릎의 각도가 90도 내외가 된다.
- 패러렐 스쿼트는 대퇴사두근인 '앞벅지'가 무릎의 윗부분 위치까지 더 앉으면 된다. 무릎의 각도는 70~80도 내외가 된다. 고관절이 무릎보다 약간 내려가는 높이라고 할 수 있다.
- 하프 스쿼트가 무릎에 부담이 크다고 알려져 있는데 잘못 알려진 사실이다. 애초에 무릎에 특별한 질병이 있지 않는 이상 하프 스쿼트는 부담을 감당하고도 남을 정도도 연골과 관절은 튼튼하다. 심지어 서울대 재활학교 정선근교수는 무릎 부담이 적다는 이유로 하프스쿼트 자세#를 추천할 정도.^[32] 다만 전문의 두명이 운영하는 유튜브에 따르면 하프 스쿼트도 단순한 하프스쿼트와 패러렐 스쿼트로 구분이 필요하며, 무릎 관절에 가해지는 부하는 하프 스쿼트보다 패러렐 스쿼트나 풀 스쿼트가 더 안전하다고 말하고 있다. 패러렐 스쿼트와 풀 스쿼트를 비교했을 때 운동 효과의 차이는 없는 것으로 보이지만 풀 스쿼트의 경우 허리 부상의 위험성이 높아 가능하면 패러렐 스쿼트를 할 것을 주장하였다. [슬기로운운동생활](#)
- 가끔 부상 등의 이유로 하체를 쉬다가 혹은 하체가 커지기 원하는 운동 초보자가 스쿼트가 벤치 프레스보다 무게가 적어서 고민이 있는 사람이 있는데 전혀 고민할 필요가 없다. 우선 벤치 프레스의 중량은 대략적으로 프리웨이트 기구의 중량과 팔의 무게를 가슴으로 받아 운동하는 것이다. 그러나 스쿼트는 프리웨이트 기구의 중량과 상체의 무게를 통으로 모두 받아 하체로 운동하는 것이다. 만약 80kg인 남자가 있다면, 대략적으로 대충만 계산해도 상체의 중량만 40kg이라고 할 수 있으니, 실질적인 근육 부하에 따른 자극은 오히려 하체가 제일 크다. 더군다나 운동을 지속해보면 쉽게 알 수 있을 텐데, 벤치프레스는 스쿼트보다 일정 이상 수준에 도달하면 무게 올리기가 더욱 더 힘들다. 그러니 안심하고 꾸준히 운동하도록 하자. 언젠가 마주할 벤치프레스 정체기 때의 무게보다 스쿼트의 정체기 때의 무게가 결국에는, 어찌되었든 간에, 훨씬 무겁기 때문이다. 지속적으로 운동을 하다보면 스쿼트 무게는 반드시 벤치 프레스 무게를 앞지른다.

3. 쿼터 스쿼트

- 아주 살짝만 앉는 것으로, 서 있을 때는 기준으로, 엉덩이가 내 허벅지의 절반 정도의 위치에 앉도록 하면 된다. 무릎 각도가 15도 내외로 내려오면 되는 자세다.
- 쿼터 스쿼트는 근육의 비대나 자극 보다는 점프력 향상을 위해 많이 쓰인다. 혹은 부상으로 인해 당장 하프 스쿼트 이상의 깊이로 앉지 못할 때 **올며-거자먹가**로 대체하는 운동이다. 앉는 각도가 굉장히 적기 때문에 고중량에 유리하다는 이점이 있고, 당장 8~12RM으로 운동하더라도 하프 스쿼트를 할 때보다 우월하게 무게를 칠 수 있다.

7.2. 프론트 스쿼트[편집]

팔을 교차시킨 프론트 스쿼트

의사가 설명하는 프론트 스쿼트, 발목과 무릎, 고관절 등 가동범위와 움직이는 방법에 대해 상세히 설명해준다

바벨을 앞쪽으로 올리고 스쿼트를 하는 것. 프론트 스쿼트 자세를 '랙 자세', 혹은 '랙 포지션'이라고 부른다. **역도**에서 용상의 클린 동작의 마지막 부분이 프론트 스쿼트다. 전면 삼각근에 중량을 올리고 하게 된다. 주된 특징으로 같은 조건의 사람이 할 경우 백 스쿼트보다 깊이 앉았다 일어날 수 있다. 백 스쿼트가 척추 뒤쪽에 바벨을 바로 올리는 것과 반대로 척추 앞쪽으로, 그것도 거리를 두고 바벨을 들고 있기 때문에 백 스쿼트와 반대 방향의 코어운동이 되는 매우 뛰어난 운동. 다만 1번 자세의 경우 전면 삼각근에 무거운 바벨을 올리고 안 떨어지게 잡는 것 자체가 고역이어서, 어지간한 사람들은 한 번 해보고는 도망간다. 만약, 역도의 클린 동작 수행이 가능한데 헬스장에 파워 랙이나 스쿼트 랙이 없다면 바닥에서 클린으로 어깨에 견착하고 백 스쿼트 대응으로 프론트 스쿼트를 하는 것도 방법이 될 수 있다. 물론, 가장 좋은 것은 랙이 있는 센터로 옮기는 것.

팔꿈치부터 어깨까지의 부분이 랙 포지션일 때 지면과 평행이 되어야 하는데 이게 굉장히 힘들다. 어지간한 유연성이 아니라면 일반인은 어렵기에, 스트랩을 감아서 수행하기도 한다. 유연성이 부족하면 바가 목을 짓눌러서 호흡에 방해가 되기 때문에 반복에도 상당한 어려움이 따른다. 또 하프 스쿼트로 수행하면 어렵고 풀 스쿼트가 차라리 편한데, 이렇게 앉은 상태의 랙 포지션을 팔 부분과 함께 제대로 하려면 손목, 광배근까지 매우 유연해야 하기 때문에 1번과 같은 자세로 프론트 스쿼트를 하는 사람은 많지 않다. 2번 사진과 같은 형태로 잡으면 훨씬 쉽게 프론트스쿼트를 수행할 수 있는데, 다만 너무 한자

세로만 오래하면 어깨가 비뚤어질 수 있으므로 세트마다 위로 올리는 팔을 바꿔가면서 하자. [탄지일보](#)에 연재된 운동기사를 보면 프론트 스쿼트를 백 스쿼트의 80% 수준은 해야 대퇴사두근과 대퇴이두근의 불균형에 따른 부상이 줄어든다고 한다.

어깨에 걸친 바벨이 항상 평행을 유지해야 하는데, 만일 바를 짚어진 어깨의 평행선이 유지하기 힘들어지면 한계치에 다다른 것이므로 바로 바를 내려놔야 한다. 바와 어깨의 평행선이 무너지는 순간 척추가 굽어버리게 되는데, 이 상태에서 하중을 내리고 올리는 동작을 반복했다간...

7.3. 피스틀 스쿼트[편집]

보통 [코사크](#) 댄스로 알려진 그 자세와 비슷한 자세로 한 다리 스쿼트라고도 한다. 한 다리와 양팔을 앞으로 편 채 나머지 한 발로 앉았다가 일어난다. 별다른 연습이 없다면 평범한 사람들은 하나도 못하는 경우가 많다. 시켜보면 당초에 한 다리로 앉아있지를 못한다. 그뿐만 아니라 자기 몸무게의 두 배 이상을 들고 스쿼트를 하는 사람도 한 다리 맨몸 스쿼트는 못하는 경우도 있다. 단순히 맨몸 스쿼트의 부하가 한 다리로 가서 자기 몸무게를 버틴다고 끝이 아니라 중심을 잡아주는 코어근육 역시 매우 강력해야 하기 때문이다. 유연성이 따라주지 못할 경우 끝까지 내려가면 자세가 무너져서 그냥 넘어지거나 힘을 주는 다리보다 들고있는 반대쪽 다리가 더 아픈 황당한 사태까지도 나올 수 있다... [이 훈련 영상](#)을 보면 한 다리 스쿼트를 제대로 하기 위해선 얼마나 철저한 준비가 필요한지 알 수 있다.

영상을 보면 알 수 있지만, 의자나 벤치 등을 놓고 네거티브를 주며 앉는 느낌으로 연습하면 도움이 된다. 참고로 오른손잡이는 오른 다리가, 왼손잡이는 왼 다리가 더 강하기 때문에 강한 다리 쪽 피스틀 스쿼트만 되는 사람도 상당히 많은데, 이런 경우에는 약한 쪽 다리를 집중적으로 운동해주면 균형과 기능을 함께 가져갈 수 있다. 중둔근을 많이 사용하며, 스쿼트나 데드리프트시 엉덩이가 틀어지는 증상을 가지고 있다면 피스틀 스쿼트를 연습하면 문제가 상당부분 해결된다. 당연하지만 피스틀 스쿼트를 운동하면 일반적인 고중량 백스쿼트나 데드리프트 기록 향상에도 막대한 도움이 된다.

순수한 하체와 그에 연동되는 코어의 근력을 강하게 뽑아낼 수 있어서, 특히 체중 대비 막강한 힘이 필요한 운동선수들^{[33][34]}에게 많은 도움이 된다.^[35] 이 동작을 할 때 원판이나 중량을 들고 하기도 하며, 일부 스케이트 선수들은 스케이트를 타고 가면서 피스틀 스쿼트를 하기도 한다.

역시 주의할 점은 중량을 발뒤꿈치에 집중시키고 수행해야 한다는 것이다. 뒤꿈치를 붙이고 쭈구려앉는 걸 못하는 사람들은 자연스레 뒤꿈치가 들리니 이런 사람들은 짐링이나

trx류의 보조운동기구를 이용해보자. 벽이나 의자도 좋은 대안이다.

일반인들에겐 무릎에 안 좋은 운동이라는 오해가 퍼져있다. 일반 바벨 스쿼트도 자신의 능력에 맞게 바른 중량과 자세로 수행한다면 부상의 위험이 줄어드는데 피스톨 스쿼트라고 다를 것도 없다. 다만 자신의 능력보다 고난이도의 동작이라는 것을 인지하지 못하고 있을 뿐. 지금 하는 운동이 관절 등의 신체에 무리가 간다면 보조기구를 이용하거나 좀 더 쉬운 단계부터 실시해야 하는 것은 기본 중의 기본이다. 일반적인 피스톨 스쿼트를 했는데 무릎에 무리가 가는 것 같다면 그것은 운동의 문제가 아니라 본인의 수행능력이 문제라는 것을 잊지 말자. 대부분 무릎에 무리가 가는 경우를 보면 근력이 받쳐주지 못해 내려가는 도중에 주저앉아버린다. 혹시라도 제대로 수행하고 싶다면 위의 단계별 훈련 영상을 참고할 것.

7.4. 쉬림프 스쿼트[편집]

한 다리로 수행하는 스쿼트다. 한 쪽 다리를 뒤로 접어 다리를 접은 쪽 팔로 잡고 유지하여 접은 쪽 다리의 무릎이 바닥에 닿기까지 앉았다가 일어나면 된다. 불가리안 스쿼트와 유사한 동작이나 부하가 더 크고, 무엇보다 균형능력이 좋아야 수행 가능하다.

자세와 가동범위도 차이가 있고 무엇보다 피스톨 스쿼트는 무게중심이 발 뒤꿈치에 쏠리지만 쉬림프 스쿼트는 발 끝에 쏠리기 때문에 주동근, 요구하는 유연성, 균형감이 달라서 한 다리로 수행한다는 공통점을 가졌으나 동시에 상당히 이질적이다.

다리 근육의 발달을 균형잡기 위해 런지와 스쿼트를 병행하듯이 한 다리 스쿼트를 자주 한다면 피스톨 스쿼트와 쉬림프 스쿼트를 병행하는 것을 추천한다.

7.5. 스플릿 스쿼트(불가리안 스쿼트)[편집]

이름은 불가리안이지만, 사실 구소련의 올림픽 육상 금메달리스트인 발레리 보르조프에 의해 만들어졌다. 그래서 초기형은 "보르조프 점프"라고 불리며 이름대로 빠르게 점프를 뛰어줬다고 한다. 런지와 유사한 자세로 뒷다리를 무릎 높이 정도의 구조물에 걸치고 수행한다. 뒷다리가 안정적으로 땅에 놓여있는 런지와 다르게 피스톨 스쿼트처럼 코어 근육에도 많은 자극을 줄 수 있다.^[36] 한마디로 어렵게 하는 런지가 아니라 쉽게 하는 피스톨 스쿼트라 할 수 있다.

연구 결과에 따르면 중량을 추가하는 경우 허리 통증 없이 백 스쿼트를 대체할 수 있다고 한다.

7.6. 오버헤드 스쿼트[편집]

바벨을 머리 위로 든 상태로 앉았다 일어난다. 역도의 인상 동작 중 뒷부분만 한다고 보면 된다. 별 차이 없어 보이지만 운동 강도가 엄청나게 격해진다. 맨몸 스쿼트를 손을 위로 쭉 펴고 하기만 해도 힘들어진다. 중량을 써서 처음 해보는 사람들은 별 생각 없이 끝까지 앉았다가 뒤로 벌러덩 자빠지거나 앞으로 바벨을 떨어뜨리기 십상이다. 결코 고 중량을 다루는 운동이 아니다. 전신의 근력과 유연성이 조화를 이루어야 하기 때문. 피스톨 스쿼트와 마찬가지로 처음 하는 사람은 한 번 하기도 힘들다.

오버헤드 스쿼트를 빈봉으로 연습하면 자세 교정에 도움이 된다.

전 유튜버인 파토코치가 이 운동을 3대 운동보다 중요한 기준점인 것처럼 이야기한다거나, 이걸 111kg으로 세 번 반복한 것으로 삼대 650이었던 것처럼 이야기해서 많은 논란을 불러일으키기도 했는데, 오버헤드 스쿼트가 매우 좋은 운동인 것은 맞지만 그것은 신체 균형과 기능성의 관점에서 좋은 운동인 것이지 3대운동으로 대표되는 스트렝스 운동과는 큰 연관이 없는 별개의 분야이다.

7.7. 핵 스쿼트[편집]

게오르크 하켄슈미트에서 유래된 이름이며 리어 데드리프트라고도 한다, 이름 그대로 바벨을 뒤쪽으로 하고 데드리프트를 하는 듯한 동작이다. 현대에는 머신에서 핵 스쿼트의 동작을 재현하도록 만들어져 있으나, 여전히 바벨로 하는 쪽이 운동효과 측면에서 더 뛰어나다고 여겨진다.

백 스쿼트에서 힙드라이브의 역할이 줄어들고 대퇴사두근의 역할이 늘어난다. 허리가 세워지므로 척추에의 부담도 줄어든다. 대신 무릎의 부담은 늘어나게 된다. 백 스쿼트는 사실 대퇴사두근에의 자극이 약간 부족하기 쉽다. 이럴 때 레그 프레스나 레그 익스텐션을 보조운동으로 해주기도 하지만, 악력에 여유가 있다면 핵 스쿼트를 추가해주는 것도 좋다.

최근에는 아는 사람이 많지 않은 운동이며, 오히려 머신 핵 스쿼트가 더 유명하다.

7.8. 브이 스쿼트[편집]

핵 스쿼트처럼 머신으로 하는 스쿼트다. 그런데 핵 스쿼트와 레그 프레스 종류의 머신과 다르게 유독 브이 스쿼트 머신에서는 기구에 따라 '무릎'이 아프다고 호소하는 경우가 왕왕 있다.

이는 브이 스쿼트의 구조가 단순히 회전을 중심으로 오르 내리는 구조나, 조금 더 수직에 가깝게 내리는 구조나에 따라 다를 수 있고, 또한 등받이 자체의 형태 때문에 무릎에 더 무게가 실릴 수 있기 때문에 발생하는 문제다.

하지만 무릎에 단순히 부하가 오는 정도도 아니고, 무릎에 통증이나 불편함이 느껴질 정도의 느낌이 오면 이는 잘못된 것이다. 물론 무조건 기구가 잘못되었다는 것은 아니다.

이때 그나마 해결할 수 있는 방법은 크게 두 가지다.

(1) 발을 최대한 넓게 벌린다. 그러면 자연스럽게 무게가 더 넓게 분산되며 골반에 더 무게가 실린다. 물론 이때 발의 어느 부위든 발판에서 벗어날 정도로 넓게 벌리면 안 된다.

(2) 브이 스쿼트 머신은 기본적으로 등받이에 허리부터 등까지 전부 기대서 운동을 한다. 이때 소위 '무릎이 갈린다'라는 느낌이 오는 브이 스쿼트를 보면 우리가 운동할 때 등받이 쪽으로, 다시 말해 엉덩이가 자연스럽게 뒤로 빠지는 게 아니라 '의식적으로' 뒤로 빼야 하는 경우도 많고, 동시에 발판에 발 뒤꿈치(혹은 발 전체에)에 무게가 온전히 실리는 게 아니라 조금 앞으로 밀려나는 느낌이 온다.

이때 해결 방법은 의외로 간단한데, 허리는 여전히 등받이 쪽에 붙인 채, 등이 등받이에 서 소폭 떨어지더라도 어깨를 조금 앞으로 빼서 걸치자. 그렇게 하면 브이 스쿼트를 할 때 등받이에 등판 전체를 굳이 완벽하게 기대 때보다 자연스럽게 골반이 뒤로 빠지는 느낌을 받으며, 무릎에 가해지던 통증이 사라진다.

7.9. 점프 스쿼트[편집]

앉았다가 뛰어오른다. 발목과 종아리를 쓰지 말고 허벅지와 엉덩이로 땅을 박차면 급격히 강도가 오른다. 가벼운 바벨을 올리고 하기도 하며 덤벨을 들고 하기도 한다. 일반인이라면 그런 거 필요 없고, 맨몸으로 고반복만 해줘도 나 죽네 소리가 절로 나온다.

최초 미군에서 PT체조가 만들어질 당시 점프스쿼트로 만든 것은 PT 1번 높이뛰기로 해당 문서에는 자세유지가 힘든거지 정작 체조 자체는 어렵지 않은 편이라고 적혀있지만 정석자세로 하면 풀스쿼트(혹은 하프스쿼트 이상)로 앉았다가 점프를 해야 해서 엄청나게 힘들다. 최근 격투기 선수, 미식축구 선수 등이 많이 수행한다고 알려진 '플라이오메트릭 트레이닝(plyometric training)' 중 맨몸 점프스쿼트가 들어가 있는 이유이기도 하

다. 제대로 하면 고반복 자체가 불가능하다.

7.10. 트랩 바 스쿼트[편집]

자세는 일단 기본적인 덤벨 스쿼트와 같은데, 여기에 바벨 스쿼트만큼의 중량을 줄 수 있는 버전이라고 봐도 된다. 트랩바라고 하는 특수한 리프팅 기구를 이용해서 스쿼트를 한다. 중량 제어에 실패하더라도 트랩바를 놓으면 그만으로 부상의 위험이 매우 낮다. 그래서 골프 선수처럼 부상에 민감한 운동선수들도 많이 한다고. [아메리칸 스나이퍼](#)에서도 주인공이 이 트랩바를 이용해서 웨이트 트레이닝을 하는 장면이 나온다. 외국에서는 많이 퍼져있는 기구지만 대한민국에서는 페라리 보기보다 어렵다는 말이 나올 정도로 희귀한 기구다.

사실 트랩바는 [데드리프트](#)에 더 가까운 운동기구다. 당장 위 사진만 봐도 데드리프트 준비자세다. 무엇보다 고중량으로 갈수록 약력이 개입되는데다가, 일단 스쿼트의 본질인 풀 스쿼트가 구조상 자연적으로 불가능^[38]하기 때문. 트랩바로 가장 자연스럽게 할 수 있는 데드리프트가 바로 역도식 데드리프트인데 이 역도식 데드리프트의 운동효과가 스쿼트와 매우 유사하다. 트랩바를 스쿼트의 범주에 넣는 이유는 이것 때문이다. 즉 운동자세는 데드리프트, 운동효과는 스쿼트에 가까운, 둘 사이에 걸쳐있는 운동이라 할 수 있다.

물론 앉는 자세에 따라 얼마든지 일반적인 데드리프트도 가능하고, 스쿼트 역시 하프스쿼트까지는 가능하며 이 경우 다른 스쿼트와 자극이 동일하다. 데드리프트와 스쿼트를 자유로이 오가며 할 수 있고 안전성 또한 매우 높은 멋진 기구다. ~~관장님, 그러니까 트랩바 좀 비치해주세요. 해외직구로 사면 웬만한 한국 기구보다 저렴하단 말이에요. 징징~~

7.11. 힌두 스쿼트^[39][편집]

맨몸으로 스쿼트를 하되 앉은 동작에서는 발 앞꿈치로 선다. 리듬을 타서 팔을 흔들며 앉았다 일어나자. 고반복으로 하면 좋은 전신운동.

한 가지 이상한 것은 이 힌두 스쿼트는 ~~흔히 스쿼트를 언급할 때 꼽는 금강 중 하나인 무릎이 발끝보다 앞으로 나오는 자세로 운동을 수행하는데,~~^[40] 고중량을 들지 않고 맨몸으로 하기 때문인지 이상하게도 무릎에는 크게 문제가 없다고 한다.^[41] 웨이트 트레이닝 보다는 컨디셔닝에 가까운 운동이다.

일본 쪽 서브컬처는 프로레슬링의 영향인지 스쿼트 하면 일단 이거부터 한다. [파이널 판타지 7](#) 시리즈의 [잭스 페어](#) 역시 이 스쿼트를 자주 하는 모습을 보였다.

참고로 일반적인 맨몸 스쿼트는 위 사진에서와 팔동작을 반대로 한다.

힌두 스쿼트에서는 앉을 때 팔을 허리에-일어날 때 팔을 앞으로 나란히하는 자세를 하는데 이 때문에 상체가 앞으로 기울어져서 위에서 언급한 <무릎이 발끝보다 앞으로 나오는> 상태가 만들어진다. 일반적인 맨몸 스쿼트는 반대로 앉을 때 팔을 앞으로 나란히-일어날 때 팔을 허리로 하며 이렇게 하면 앉을 때 내민 팔 때문에 상체를 세워 중심을 잡다보니 <무릎이 발끝보다 나오는 걸 방지>할 수 있다.

변형으로는 프리즈너 스쿼트(Prisoner squat)라는 것이 있다. 깍지 낀 손을 머리 뒤통수에 댄 채 팔꿈치가 모이지 않도록 한 자세로 맨몸 스쿼트를 하는 것인데 자세가 미국 감옥에서 죄수자들의 자세와 비슷하다고 해서 붙여진 명칭이다. 스쿼트 수행 중 계속 허리와 등, 어깨를 펴야하다 보니 거기서 오는 전신이 피로감 때문에 매우 힘들며 상체가 완전히 세워지는 자세 특징상 맨몸으로 <고블릿 스쿼트>, <프론트 스쿼트>의 운동 부위를 자극할 수 있다는 장점이 있다.

7.12. 박스 스쿼트[편집]

로우바 백 스쿼트를 하면서 박스나 벤치에 엉덩이를 대고 앉았다가 일어나는 동작을 한다. 고중량을 다룰 때 보조운동과 스쿼트 시 얼마나 내려가야 하는지에 대한 기준으로 쓰인다.

7.13. 면벽공[편집]

面壁功. 준장공(蹲牆功)이라고도 부른다. 중국식 스쿼트. 벽에 엄지발가락 끝을 대고 서서 스쿼트 하듯이 앉았다 일어나면 된다. 무릎이 벽에 막혀서 절대로 발보다 앞으로 나가지 않는다. 문제점은 머리를 비롯한 상반신도 앞으로 못 내밀기 때문에 난이도가 치솟는다는 것. 추가로 손을 머리 위로 쪽 편 상태에서 진행한다면 난이도를 순식간에 올릴 수 있다.

중국 무술에는 의외로 이런 동작이 많은데, 예를 양생술로 흔히 쓰는 참장같은 경우 훌륭한 등척성 운동으로 쓸 수 있고 혼원장은 그냥 매우 느리게 내려가는 스모 스쿼트라는 식이다.

다만, 참장의 목적은 스쿼트와는 다르다. 참장을 배울 때는 '방송'이라 하여 자세를 잡는 근육 외에는 온몸을 이완하라고 강조한다. 즉 심부코어를 인식하고 발달시키는 것이 목적이라고 봐야 한다.

7.14. 고블릿 스쿼트[편집]

가슴 앞쪽에 손으로 덤벨이나 케틀벨(kettle bell)을 들고 하는 스쿼트. 일반적으로 백 스

쿼트나 맨몸 스쿼트를 할 경우, 사람 체형에 따라 무게중심을 맞추기 위해서 몸을 앞으로 숙이거나(굿모닝 수준으로) 무릎에 무리가 많이 오는 동작을 하게 되는 경우가 많다. 고블릿 스쿼트를 할 경우 앞으로 중량을 들기 때문에, 허리를 숙이지 않아도 무게중심이 앞으로 이동해서 보다 허리를 세울 수 있고, 이 상태로 더 깊게 앉을 수 있다. 보통 쪼그려 앉기가 안 되거나 고관절 유연성이 부족한 사람들이 할 경우, 스쿼트에 필요한 고관절 유연성 발달을 위한 스트레칭 효과도 있다.^[42]

7.15. 제르셔 스쿼트[편집]

바벨을 팔꿈치로 들어서 하는 스쿼트. 1930년대 스쿼트 랙이 없던 시대 스트롱맨 에드 제르셔(Ed Zercher)가 고안한 스쿼트다. 제르셔 스쿼트에서 중량을 팔꿈치 안에 들고 있으면 강력한 코어 안정이 필요하므로, 다리와 복부를 동시에 자극할 수 있다. 다만 팔로 드는 스쿼트의 한계인 고중량 리프팅에서 일반 백 스쿼트보다 훨씬 불리하다.그냥 스쿼트 랙 있는 헬스장을 찾자 그래도 불리한 건 중량이 적다는 것일 뿐, 직접 해보면 이거 하나만으로도 전신을 다 자극할 수 있음을 알게 된다. 케틀벨의 대가인 파벨 차줄린마저도 제르셔 스쿼트를 최고의 스쿼트라고 칭했을 정도. 다른 스쿼트로선 팔이 거의 자극이 안 되는데, 이거 이두는 기본이고, 중량이 올라가면 삼두까지도 잘 해줄 수 있다. 이거 저거 할 시간 없으면 데드리프트 하나만 하라는 말이 있는데, 제르셔 스쿼트는 데드리프트보다 더 전신을 쉽게 자극할 수 있다. 실제로 데드리프트와 메커니즘이 상당히 흡사한 것이 특징. 격투기나 미식축구 선수들의 경우 트랩바 스쿼트와 더불어 제르셔 스쿼트를 즐겨하기도 한다. 이거 저거 할 시간 없고 전신 근육을 편중되지 않게 잘 발달시켜 왔다면 이거 하자. 이거 바벨과 원판만 있으면 가능하다.

8. 스쿼트 훈련법[편집]

8.1. 슈퍼 스쿼트[편집]

10번 할 수 있는 중량으로 20번을 하는 스쿼트. 굉장히 하드코어한 루틴이기 때문에 기초가 되어있지 않은 자가 이걸 할 수는 없고, 중량 훈련이 꽤나 되어서 최소한 자기 몸무게를 10번을 한 세트로 3~5세트는 할 수 있어야^[43] 도전해서 효과를 볼 수 있다.^[44] 다시 한 번 말하지만 10번 할 수 있는 중량으로 20번을 하는 것이다. 이게 얼마나 어려운지 더 이상의 자세한 설명은 생략한다. 수행 시 기존의 스쿼트 훈련처럼 바로바로 하는 것이 아니라, 10번 이후부터는 한 번 하고 난 뒤 크게 심호흡을 세 번 정도씩 한 후 또 한 번 하는 식으로 천천히 20번까지 해야 한다. 그래도 불가능할 수 있으며, 이렇게 하여 심폐능력과 산소부채 또한 엄청나진다. 슈퍼 스쿼트를 하는 날은 워밍업과 쿨다운 스트레칭을 제외한 어떤 운동도 하지 않고 이거 하나로 끝나야 하며, 제대로 했다면 끝이 난다. 제대로 슈퍼 스쿼트를 수행하고도 힘이 남는 사람이라면 전업 보디빌더나 스트롱

맨으로 진로를 수정하는 편이 좋을지도.

사실 이건 휴식&정지 테크닉이다. 자신의 최대반복 횟수까지 중량을 들어 올린 뒤 15초 내외의 완전 휴식 후 다시 중량을 들어 올리는 테크닉으로, 꼭 10RM의 중량을 20회까지 들어 올려야 한다거나 스쿼트에만 사용되는 테크닉이 아니다. 특히 처음에는 30RM ~ 15RM으로 20회를 하는 식으로 조심해서 접근하는 게 좋다.