

스쿼트 하고 싶은데 무릎 아프다면... '이렇게' 하세요

스쿼트는 하체 근육을 키움과 동시에 hip업 효과도 있는 좋은 운동이다. 하지만 앉았다 일어나는 동작이 반복되는 만큼 평소 무릎이 약한 사람은 스쿼트를 하기 힘들어하는 경우가 많다. 이럴 땐 몸 상태에 맞게 스쿼트 방법을 살짝 바꿔보는 게 좋다.

◇'미니 스쿼트'하면 무릎 부담 줄어

무릎을 크게 굽혔다 펼 때마다 통증이 느껴진다면 무릎 사이 연골판이 약해진 상태일 가능성이 크다. 이때 무리해서 일반 스쿼트를 하면 통증이 더욱 심해질 수 있다. 따라서 무릎을 30도 정도로 조금만 굽히는 '미니 스쿼트'를 하는 게 좋다. 그럼 연골판에 가해지는 부담을 줄이면서 하체 근육을 충분히 자극할 수 있다. 만약 운동 효과가 없다고 생각되면 다리 각도가 아닌 한 세트에 반복하는 횟수를 조절한다.

다만, 무릎 관절염 환자라면 스쿼트 자체를 하지 말아야 한다. 반복적으로 무릎에 부담이 가해지면 추가 손상의 위험이 있기 때문이다. 스쿼트를 하면 무릎 관절 근처 인대·근육 강화에 도움이 되지만, 관절 사이 '半月상 연골판'에는 부담이 될 수 있다. 따라서 관절염 환자라면 무릎에 부담이 없는 걷기나 수영 등의 운동이 좋다. 수중 운동은 부력을 이용해 움직여 관절의 체중 부하 부담을 줄인다.

◇근력 부족하다면 '와이드 스쿼트'

하체 근력이 많이 저하된 사람이라면 '와이드 스쿼트'를 추천한다. 이는 다리를 넓게 벌린 상태에서 하는 스쿼트로, 발 사이 간격이 넓어질수록 안정감이 생기고 무릎에 힘도 적게 들어간다. 따라서 전보다 근력이 떨어졌거나 무릎 상태가 좋지 않은 중장년층이 하면 좋다. 다만, 이때 발 간격을 어깨너비보다 2배 이상 과도하게 벌려선 안 된다. 과하게 다리를 벌린 채 스쿼트를 하면 오히려 고관절에 무리가 갈 수 있다.

◇오다리인 사람은 '내로우 스쿼트'

한편, 오다리(내반슬 변형)인 사람은 무릎이 살짝 닿을 정도로 발을 모은 채 스쿼트를 하는 '내로우 스쿼트'가 좋다. 오다리는 무릎관절이 바깥으로 휘어져 있고, 무릎을 붙이고 똑바로 섰을 때 무릎 사이 간격이 2.5cm 이상인 상태다. 다리의 모음근이 약해 무릎과 다리가 벌려진 것이다. 내로우 스쿼트는 일반 스쿼트보다 다리 안쪽 모음근을 더 자극해, 오다리를 교정하는 데 효과적이다. 실제로 한국전문물리치료학회지에 실린 한서대 연구에 따르면 오다리인 사람이 내로우 스쿼트를 했더니 무릎 사이 간격이 평균 6.34cm에서 5.34cm로 감소한 것으로 나타났다.