

재미있는 헬스가 있다! 실내에서도 할 수 있는 케틀벨 운동



한때 인터넷에서 헬스장에 붙은 다음과 같은 글귀가 화제가 된 적이 있다. **"여러분은 헬스장에 오시는 가장 어려운 일을 해냈습니다. 이제부터는 쉬운 것을 해보겠습니다."** 감동적인 이 문구는 그만큼 헬스가 지루하고 괴롭고 지치는 일이라는 것을 잘 보여준다. 그렇다. 헬스는 현관문을 열고 나서는 것조차 거둑거둑 결단하게 만드는, 또 하나의 노동이다.

재미와 운동 효과를 동시에 잡는 케틀벨

재미있는 운동은 없을까? 운동하려고 퇴근하기만을 기다리게 되는 그런 운동 말이다. 재미도 있으면서 다이어트에도 좋고 무엇보다 힘과 체력을 끌어 올려주는 그런 운동. 이 두 마리 토끼를 모두 잡으려 하는 사람에게 '케틀벨' 운동을 추천한다.

마치 고리 달린 목탁처럼 생긴 케틀벨은 러시아에서 발흥해 미국을 거쳐 세계적으로 전파된 기능성 운동이다. 러시아에서는 주로 국가대표 역도 선수들이 몸의 탄력과 균형, 지구력, 허리와 배 같은 코어근육을 단련하기 위해 사용해 왔다.

케틀벨이 전 세계적으로 퍼진 이유는 운동 방법이 기존의 웨이트 트레이닝 방식과 확연히 달랐고 비용 대비 효과, 즉 가성비도 매우 뛰어났기 때문이다. 덤벨과 바벨을 이용하는 웨이트 트레이닝은 손 안에 무게중심을 두고 선형의 움직임을 반복하는 데 반해 케틀벨 운동은 원심력을 이용해 몸 전체로 케틀벨을 던지고 받는 동작을 하기에 좀 더 역동적인 운동을 할 수 있다. 또한 보조 기구 없이 적당한

무게의 케틀벨 하나만 있으면 근력은 물론이고 달리기 못지 않게 심폐지구력을 키울 수 있기에 홈트레이닝으로는 최적이다. 이것이야말로 두 마리 토끼를 잡는 것이 아닌가.

심폐지구력과 전신 근력 강화에 최고인 운동, 케틀벨 스윙

그렇다면 대표적인 케틀벨 운동에는 뭐가 있을까? 뭐니뭐니해도 '케틀벨 스윙'이다. 등과 허리가 구부러지지 않은 채 무릎을 살짝 굽히고 엉덩이를 뒤로 뺀 데드리프트 시작 자세에서 두 손으로 케틀벨을 잡고 엉덩이 뒤로 보낸 뒤 힘차게 일어나며 케틀벨을 뺀 것이 기본이다. 뺄 때는 마치 서서 플랭크를 하는 것처럼 몸에 힘이 들어가 있어야 한다. 이미 여러 방송 프로그램에 소개되어 아주 익숙할 동작일 것이다.

케틀벨 스윙은 케틀벨 운동의 기본이자 최고의 전신 운동이다. 케틀벨 운동을 하나만 할 수 있다면 스윙을 권한다. 케틀벨 스윙은 기능적 관점에서 척추기립근과 골반 주변의 근육들을 강화시키고 균형 잡힌 하체를 갖게 해준다. 가슴과 어깨, 팔 부위의 근육 또한 쓰이며 엉덩이 부위도 강력해진다. 또한 단위 시간당 운동량이 매우 커 심폐지구력과 근지구력 향상에 좋다. 스윙 몇 번만 하면 어느새 숨이 헐떡이고 심장이 쿵쿵거리며 땀 흘리는 자신을 발견하게 될 것이다.

올바른 케틀벨 스윙의 순서는 다음과 같다.

- ① 케틀벨을 자기 몸의 한걸음 앞에 놓고 어깨보다 조금 넓게 발을 벌린다.
- ② 허리와 등은 구부러지지 않은 채 엉덩이를 9시 방향으로 뺀다는 생각으로 무릎을 살짝 굽혀 숙인다. 데드리프트 자세와 똑같다.
- ③ 케틀벨을 양손으로 잡은 후 뒤로 던졌다가 강하게 몸을 펴는 힘을 이용해 케틀벨을 어깨 높이까지 튕겨 올린다. 뒤로 던질 때 숨을 들이쉬고 몸을 펼 때 숨을 뱉는다.

케틀벨 스윙을 할 때는 절대로 허리를 굽히거나 뒤로 젖혀서는 안 되며 일직선을 유지해야 한다. 또한 몸을 펴며 케틀벨을 튕겨 올릴 때 팔이나 어깨로 케틀벨을 들어 올리는 것이 아니라 자연스러운 반동을 이용해야 한다. 배와 허벅지, 엉덩이에는 힘을 꼭 주자!

남자라면 보통 12kg에서 16kg으로 시작하고 여성이라면 8kg이나 12kg으로 시작하는 것이 좋다. 무게에 연



케틀벨을 뒤로 던졌을 때의 자세와 일어섰을 때의 자세. 던졌을 때는 데드리프트 자세를, 일어섰을 때는 마치 서서 플랭크를 하는 것처럼 단단한 자세를 유지해야 한다. 출처: 소마앤바디 샵튜브 유튜브 캡처

연하지 말고 정확한 자세로 해내야 운동 효과를 볼 수 있다. 유튜브에는 케틀벨스윙을 다루는 영상이 상당히 많다. 몇 개를 골라본 뒤 트레이너에게 직접 가르침을 받는 것이 최상이다.

몸의 균형을 잡아주는 터키시 깃업

케틀벨 운동에서 스윙 다음으로 추천하는 운동이 '터키시 깃업'이다. 터키시 깃업은 간단히 말해 누워서 케틀벨을 한 손으로 든 채 하늘을 향해 수직으로 뻗은 다음 천천히 일어나는 운동이다. 터키시 깃업은 아기가 성인처럼 걷고 움직일 때 하는 패턴이 녹아 있다. 몸을 구르고 한 팔을 짚고 일어났다가 다시 이전과 반대로 몸을 누인다. 이런 반복 동작은 자세를 교정해주고 몸의 균형을 되찾게 해준다. 특히 등과 어깨가 굽은 사람에게는 터키시 깃업 만한 게 없다. 만약 당신이 하루종일 앉아서 일하는 사람이라면 당장 케틀벨을 들어라!

터키시 깃업은 대개 다음과 같은 순서로 진행한다.

- ① 누운 자세에서 두 손으로 케틀벨을 잡아 올린 뒤 케틀벨은 잡은 손은 그대로 두고 나머지 손은 바닥에 붙인다. 케틀벨을 든 손과 같은 쪽의 무릎은 굽힌다.
- ② 케틀벨을 들지 않은 팔의 팔꿈치를 바닥에 대고 상체를 굴리며 일으킨다. 이때 케틀벨을 든 손은 계속 올리고 있고 시선은 케틀벨을 본다.
- ③ 팔로 지면을 밀어내며 앉는다.
- ④ 뻗고 있던 다리를 뒤로 가져와 삼각 자세를 만든다.
- ⑤ 몸을 일으키면서 런지 자세를 취한다. 다음으로 몸을 완전히 세운 뒤 일어나는 과정의 역순으로 눕는다.



터키시 깃업의 연속 동작들. 눕고, 구르고, 앉았다가, 다시 일어선다. 그리고 다시 누운 자세로 천천히 돌아오는 것으로 구성된다. 터키시 깃업은 이런 기본적인 자세를 통해 몸의 안정정성과 균형을 추구한다. 출처: 소마앤바디 샵튜브 유튜브 캡처

터키시 깃업은 설명으로는 감이 잘 잡히지 않는다. 꼭 영상을 보고 전문 트레이너에게 배우자.

케틀벨 운동은 보디빌딩처럼 몸을 키우는 것과는 거리가 멀다. 몸 전체의 힘을 만들어내는 코어근육을 키우고 기울어지고 비틀어진 몸의 균형을 회복하는 데 최적화돼 있다. 그 과정에서 체중감량은 덤으로 얻는 것이다. 즉 케틀벨 운동은 건강하고 기능적인 몸을 만드는 데 중점을 둔다.

무엇보다 스윙하고 일어나고 눕고 하는 다양한 동작이 운동의 재미를 일깨워준다. 운동을 하며 '내 몸이 이렇게도 움직이는구나' 알아가는 재미는 케틀벨 고유의 장점이다. 혹 연초에 시작한 운동 결심을 아직 실천하지 못했는가? 아니면 헬스장에 등록은 했는데, 재미를 못 느끼는가. 오늘은 헬스장에서 또는 집에서 케틀벨을 만나보자.

글 / 이형석 과학칼럼니스트