



승마, 더 이상 귀족스포츠가 아니다

승마는 비용이 많이 드는 스포츠라는 인식이 널리 퍼져 있어 서민들에게는 먼 얘기였다. 하지만 저가 승마장이 속속 생겨나면서 귀족 스포츠의 대명사인 승마가 일반 서민들에게 점점 친숙하게 다가서고 있다. 아직까지 승마가 대중화 단계에 접어든 것은 아니지만 1회 비용이 3~8만 원으로 비교적 저렴해졌고, 가족 할인을 받을 수 있는 승마장이 늘어나면서 승마 인구는 마니아층을 중심으로 점점 증가하고 있는 추세다. 건강과 재미, 두 마리 토끼를 잡기 위해 올해는 남들보다 한 발 앞서 승마를 시작해보는 것도 지루한 일상생활에 활력을 불어넣는 좋은 방법이 아닐까 싶다.

■ 이필용



과학적으로 증명된 승마의 운동효과

승마에 대한 관심이 높아지면서 승마의 운동효과에 대한 관심도 커지고 있다. 최근 레저스포츠로 각광받고 있는 승마의 운동효과에 대한 연구 결과가 최근 공개됐다. 농촌진흥청과 제주대학교가 공동으로 실험한 연구한 결과에 따르면 승마가 일반 여성, 특히 비만 여성의 유산소 운동능력, 체지방 개선, 근력 향상에도 큰 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 또한 이 실험에 참여한 사람들의 직무만족도와 생활만족도가 상승한 것으로 나타나 승마가 정신적으로도 좋은 영향을 미친다는 사실도 밝혀졌다. 현재 전국의 승마 동호인은 약 2만여 명 정도로 추산된다. 승마가 신체적, 정신적 순기능 효과가 높다고 알려지면서 동호인은 꾸준히 늘고 있다.

승마는 전신운동이다

말을 타면 앉아만 있어도 걷는 것과 같은 운동 효과를 볼 수 있다. 30분만 타도 온 몸이 땀이 흠뻑 날 정도로 운동량이 많다. 평소 안 쓰던

근육을 움직이기 때문에 처음 말을 타면 며칠은 몸이 육신거리고 아플 정도다. 살아 움직이는 동물 위에서 떨어지지 않으려고 힘을 주고 균형을 잡는 동안 전신운동이 자연스럽게 이뤄지기 때문이다.

말을 타면 사람의 장기에 전해지는 진동은 100m 달리기를 할 때와 비슷하기 때문에 위, 심장, 폐 기능이 좋아진다. 이뿐만이 아니다. 말을 일직선으로 걸어가게 하려면 좌우 엉덩이에 동일한 체중을 실어야 하는데 몸이 어느 한쪽으로 기울지 않도록 하려면 바른 자세를 유지해야 한다. 말 위에서는 골반 위의 척추만으로 균형을 잡기 때문에 척추 뼈에 붙은 작은 근육들이 섬세하게 움직이며 상체를 바르게 교정하는 효과가 있다.

다이어트와 몸매관리에 그만인 승마의 운동효과

승마는 45분에 약 350kcal가 소모될 정도로 운동량이 많은 스포츠다. 헬스장 런닝머신 위에서 땀 때의 지루함을 생각한다면 승마는 재미있게 즐기면서 칼로리를 소모할 수 있는 최고의 다이어트 운동이다. 이런 이유로 다이어트에 여러 번 실패한 사람이나 의지가 부족한 사람에게는 안성맞춤이다.

승마를 하게 되면 많은 칼로리를 소모하기 때문에 전체적으로 살이 빠지는데 특히 효과적인 부분이 허리와 허벅지다. 말 위에서는 자세를 바르게 해야 하기 때문에 척추가 교정되고 이 과정에서 허리 근육을 많이 쓰게 되어 저절로 S라인이 만들어진다.

또한 말을 타다 보면 항상 다리에 긴장을 하게 되고, 허벅지와 안장의 마찰까지 더해져 허벅지 살은 자연히 빠질 수밖에 없다.

승마를 하게 되면 살만 빠지는 것이 아니다. 말을 타다 보면 몸에 전해지는 충격으로 인해 장운동이 활발해지게 된다. 장운동이 활발해지면 소화도 잘 되고 변비가 없어지기 때문에 피부미용에도 탁월한 효과가 있다. 게다가 하체의 마사지 효과까지 있어 요실금과 전립선 예방, 정력강화에도 큰 도움이 된다고 한다.

최근에는 승마가 지적장애인이거나 지체장애인의 재활치료에도 효과가 있는 것으로 나타나 주목받고 있다. 선진국에서는 이미 보편화된 치료방법이다. 승마를 하게 되면 견거나 앉아있는 자세가 자연스러워지고, 정신적으로 안정감과 자신감을 갖게 되는 치료효과가 있을 뿐만 아니라 아이들의 정서교육에도 효과가 있어 성격이 급한 아이나 정서불안 증상이 있는 아이들에게는 더없이 좋은 스포츠라고 전문가들은 말한다. ㉞



Tip

저렴하게 즐기는 방법과 가볼만한 저가 승마장

비용이 많이 드는 귀족스포츠로 알려진 승마, 그러나 저렴하게 승마를 즐기는 방법은 있다. 작년부터 한국마사회에서는 승마의 대중화를 위해 '전국민말타기운동사업'을 벌이고 있다. 이 사업의 일환으로 2009년에만 2,900명이 무료로 강습을 받았고, 올해 상반기에도 1,900명이 참여했다. 한국마사회에서 운영하는 사이트 호스피아(www.horsepia.com)로 접속해 신청할 수 있으며, 참여신청은 상반기 3월 초, 하반기 7월 말에 공지된다. 이밖에도 경기도에서는 민·관·학 협력사업으로 오는 12월까지 방과 후 활동으로 어린이 승마교실을 연다. 도내 19개 승마장에서 57개 초등학교 1,300명을 대상으로 하는 어린이 승마교실은 참가비가 48만 원이지만 이 중 6만 원만 개인이 부담하면 된다.

승마장	위치	가격	전화번호
홀스메이드	경기 화성시	11회 55만 원(강습비 포함) 10명 이상 1회 4만 원	031-293-0277
안성목장 승마센터	경기 안성시	13회 학생 40만 원 성인 50만 원 3인 이상 가족 10% 할인	031-653-2033
남양주 승마장	경기 남양주	1회 5만 원 10회 30만 원(강습비 포함)	031-594-8811
주몽 승마장	충북 청원군	1회 2만 원(강습비 포함)	043-283-9897
다산 에버그린	경북 고령군	체험 10회 20만 원 강습비 평일 30만 원, 주말 20만 원	054-955-4072