



The Horse
in mind

마음속의 말

즐거움이 달린다~

LetsRun

우편번호 : 송마지원단 427-111, 경기도 과천시 경마공원대로 107 실내승마장 1층
전화번호 : 02-509-2991~4

홈페이지 <http://www.kra.co.kr>

(Eng) <http://eng.kra.co.kr>

(Mobile) <http://m.kra.co.kr>

페이스북 <http://www.facebook.com/letsrunpark>

블로그 <http://blog.naver.com/letsrun2014>

호스피아 <http://www.horsepia.com>

PART1 馬 어디까지
알고있니?

PART2 馬 척척박사

PART3 나도 승마선수

馬 어디까지 알고있니?

한국마사회 소개

▶ 한국마사회는 경마의 공정한 시행과 말 산업의 육성에 관한 사업을 효율적으로 수행하게 함으로써 축산의 발전에 이바지하고, 국민의 복지 증진과 여가선용을 도모함을 목적으로 설립된 공기업입니다.



박진감 넘치는
경마시행



즐겁고 쾌적한
서비스



말산업 및
축산의 발전



농어촌 복지증진
및 사회기여

한국마사회 자유학기제 프로그램

- ▶ 말산업 관련 다양한 과제 발굴을 통해 산업의 성장뿐만 아니라 관련 연구와 힐링 프로그램을 개발하고 있습니다.
- ▶ 한국마사회 자유학기제 프로그램 [마음속의 말]은 말과 친구가 되어 따뜻한 마음을 일깨우는 힐링프로젝트로 나와 친구, 그리고 말이 한 팀을 이루어 서로 배려하고 이해하는 리더십교육을 지향합니다.

운영기간	2016년 9월 ~ 11월 / 매주 수, 목요일
운영방법	1회 단기 프로그램 / 180분
운영인력	포니랜드, 힐링PG전문가
운영규모	매월 20명씩 18개반 운영(총 360명)
신청방법	교육부 자유학기제 “꿈길” 사이트내 신청

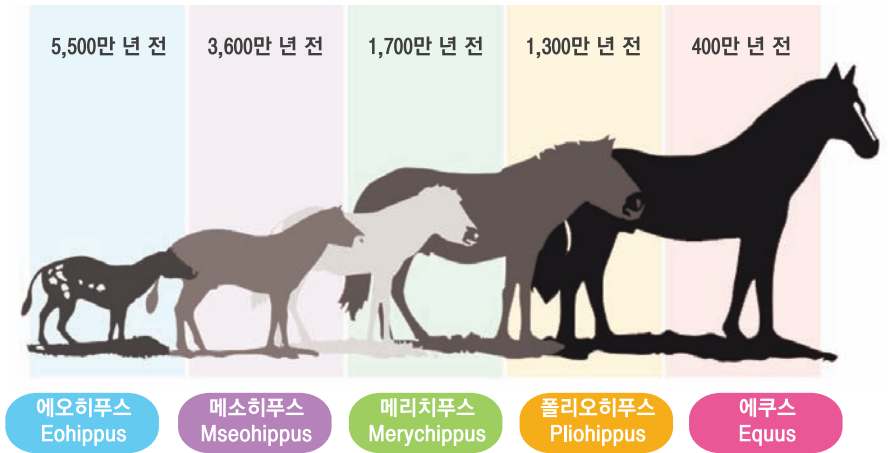
馬 어디까지 알고있니?

말은 언제부터 우리와 함께 생활하고 우리 생활 속에 자리잡았을까요?
말과 함께 했던 우리의 어제와 오늘 그리고 미래를 알아보고 주변에 어떤 모습으로 존재하는지 찾아봅시다.

馬의 역사



馬의 진화



- ▶ 숲이 우거진 환경에서 기후변화로 인해 초원화가 되었고, 그에 따라 포식자에게 노출이 쉬운 환경으로 변화하였습니다.
- ▶ 여우 크기에서부터 시작하여 생존을 위해 멀리 볼 수 있는 시야와 커진 덩치, 다리와 근육의 발달로 달리기 빠를 수 있도록 진화하였습니다.
- ▶ 숲에서 초원으로 주식이 변화되면서 단단한 이빨로 진화되었고, 발은 4개의 발가락에서 1개의 굽 형태로 진화하였습니다.

Q

진화론에 따라 말들은 모두 다 커지기만 했나요?
아주 큰말도 보고, 아주 작은 말도 봤었는데,
작은 말들은 돌연변이 인가요?

아뇨, 작은말도 큰 말도 돌연변이는 아닙니다. 진화단계에 대한 이론은 일부 학자들에 의한 가설이며, 진화과정 중 서식환경에 따른 차이로 말의 크기나 성격에 변화가 있다는 의견도 많이 있습니다. 에오히푸스(Eohippus)에서 에쿠스(Equus)까지 진화단계에는 발가락의 수가 줄어들며, 다리와 근육이 발달되고 머리와 키, 덩치 등 전반적인 몸 크기가 커지는 특성을 나타내고 있습니다. 또, 식습관에 의한 어금니의 크기와 수가 많아지는 등 말의 생성과정에 대한 일관성 있는 변화가 있었음을 기억하면 되겠습니다.

馬 어디까지 알고있니?

말의 품종은 전 세계적으로 약 200여종이 있습니다. 비슷하기도 하고 다르기도 한 말들은 어떤 기준으로 분류하게 되는 걸까요? 말을 분류하는 다양한 기준법에 대해 알아봅시다.

생물학적 분류

- ▶ 말과에는 말, 당나귀, 얼룩말이 포함된다.
- ▶ 말과 동물간의 잡종은 노새, 버새, 제브로이드가 있다.
 - ① 노새 : 암말과 수당나귀가 교배하여 생산된 잡종
 - ② 버새 : 수말과 암당나귀가 교배하여 생산된 잡종
 - ③ 제브로이드 : 말과 얼룩말이 교배하여 생산된 잡종

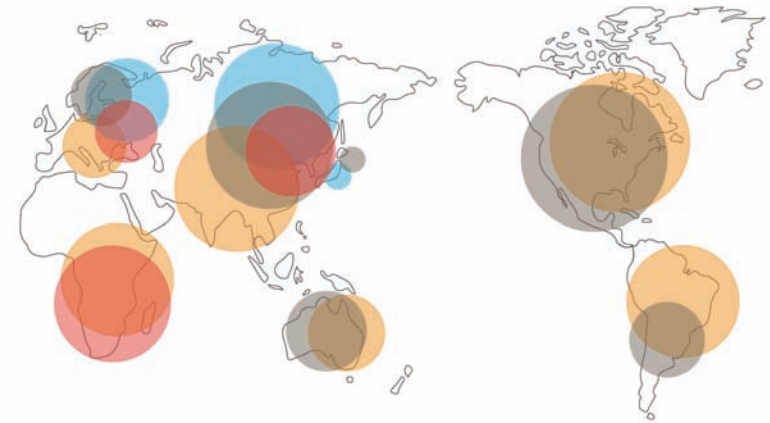
서식환경적 분류

▶ 고대 말의 서식환경에 따라 외모와 성격에 차이를 보이며 세 가지로 분류된다.

- 동양종 (열혈종/Hot Blood)** ▶ 초원지대의 고온 기후에서 진화
 - 특징 : 피부가 얇고 털이 짧고, 빠르고 날렵함
 - 체형 : 날씬하며 키가 150cm이상
 - 용도 : 경주 및 승용마로 활용
- 서양종 (냉혈종/Cold Blood)** ▶ 북유럽의 춥고 열악한 산림지역에서 진화
 - 특징 : 피부가 두껍고 거칠며 털이 길고, 둔하고 느림
 - 체형 : 발굽이 크고, 체구에 비해 목과 다리가 짧음
 - 용도 : 노역 및 마차용으로 활용
- 정온종 (온혈종/Warm Blood)** ▶ 열혈종과 냉혈종의 교잡종
 - 특징 : 성격이 온순함
 - 체형 : 튼튼하며 지구력이 좋음
 - 용도 : 승용마로 활용

형태학적 분류

▶ 말의 체격과 체중, 생김새 등 외모에 따라 나누어지며 네 가지로 분류된다.



중종마

- ▶ 체격이 크고 우람한 외모
- 체중 : 700~1,000kg
- 서식 : 북유럽 등의 산림지역
- 특징 : 냉혈종 / 피부가 두껍고 털이 김
- 품종 : 페르시롱, 사이어, 클라이즈데일 등

경종마

- ▶ 체격이 보통이고 체폭이 좁아 날렵한 외모
- 체중 : 400~500kg
- 서식 : 아시아, 유럽, 아프리카 등 온대지방
- 특징 : 온혈종 / 피부가 얇고 털이 짧음
- 품종 : 더러브렛, 아랍, 앵글로아랍 등

조랑말

- ▶ 몸집이 작고 외소한 외모
- 체중 : 200~400kg
- 체고 : 148cm이하
- 서식 : 북유럽과 몽골등지
- 특징 : 냉혈종
- 품종 : 서틀랜드포니, 팔라벨라, 하프링거, 몽고마, 제주마 등

중간종마

- ▶ 경종마와 중종마의 중간형태 크기와 외모
- 체중 : 600~700kg
- 서식 : 아시아, 유럽, 아프리카 등 온대지방
- 특징 : 온혈종 / 피부가 얇고 털이 짧음
- 품종 : 앵글로노르만, 트루터 및 팔로미노 등
- ▶ 편의상 경종마에 포함시켜 분류하는 경우가 많음

馬 어디까지 알고있니?

오늘 함께 공부하는 말 친구의 이름은 Whinny입니다.
강아지나 고양이처럼 쉽게 접해볼 수 없는 말은 어떻게 생겼을까요?
여러분은 말에 대해 얼마나 알고 있나요?
우리반 친구들과 함께 Whinny에 대해 알아보시다.

청각적 특성

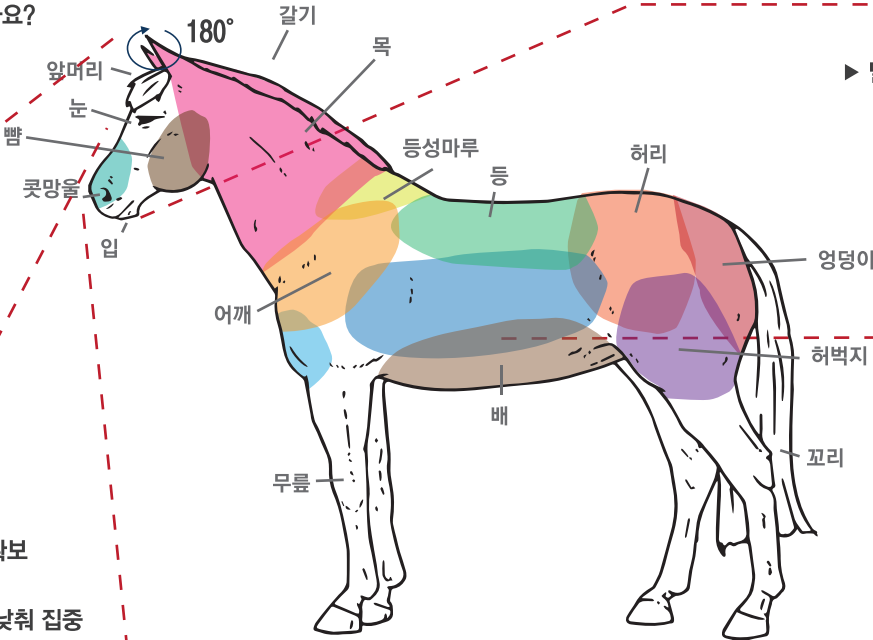
- ▶ 말은 초식동물로 주변경계에 예민한 동물이며 소리에 민감
- ▶ 양 귀는 180° 회전이 가능하며 360° 모든 방향의 소리를 탐지 할 수 있음
- ▶ 최고 음역은 25KHz (사람이 듣지 못하는 저음과 고음)

시각적 특성

- ▶ 말은 옆으로 튀어나온 큰 눈으로 전방, 측방, 후방 모두 시야확보
- ▶ 350° 의 넓은 시야 확보
- ▶ 가까운 것을 볼 때는 머리를 들고, 먼 곳을 보기 위해 머리를 낮춰 집중
- ▶ 색의 분별력이 약하지만 노란색, 초록색, 파랑색은 구분가능

후각적 특성

- ▶ 말의 코는 외부공기, 음식 속에 있는 모든 냄새를 세밀히 분석하는 기관존재
- ▶ 말의 코와 입천장 사이 "야콥슨 기관" 이란 주머니를 통해 마시면 냄새까지 구분 가능
- ▶ 음식 안의 이물질도 분리



미각적 특성

- ▶ 말은 미각이 발달하지 않아 쓴맛, 단맛 정도만 구분가능
- ▶ 단맛 기관으로 각설탕, 당근, 당밀 등 단맛 사랑꾼
- ▶ 쓴맛 기관으로 독이 든 풀은 외면

촉각적 특성

- ▶ 말은 촉모, 피부감각 등 다양하고 예민한 감각기관이 분포
- ▶ 입술, 콧구멍, 눈 주변 긴 털이 촉각을 위한 촉모
- ▶ 피하의 신경분포로 인해 피부감각이 모두 예민

Whinny는 하루 종일 서서 있어요.
다리가 아플 것도 같은데 밥도 먹고 놀기도 하네요.
정말 말들은 서서 잠도 자나요?

네, 말들은 서서 잘 수 있는 본능과 신체구조를 가지고 있습니다.
말은 야생에서 맹수의 공격을 피해 언제든지 도망칠 수 있는 빠른 다리와 각각 움직이는 귀, 넓은 시야 그리고 신축성 있는 목을 가졌습니다.
특히 말의 다리는 튼튼한 뼈와 근육으로 만들어져 있으며, 다리를 빗장처럼 고정시켜주는 특수한 구조의 관절과 인대로 인해 서서 자면서도 비틀거리지 않습니다.

馬 어디까지 알고있니?

Whinny는 “히히힝~” 하고 울어요.
말과 대화를 하려면 나도 “히히힝~” 이라고 해야 할까요?
말의 행동과 표정을 통해 어떤 말을 하고 있는지 알아봅시다.

안녕! 난 Whinny라고 해~



▶ 말과 인사하기는 콧구멍 벌렁거림으로 시작
사람들이 처음 만날 때 악수를 하듯이 말들은 서로 주둥이와 콧구멍을 대고 콧바람을 불어 첫 인사를 합니다. 또, 서로의 갈기나 등, 사타구니 등 예민한 곳을 이빨로 긁거나 입으로 마사지 하며 서로에 대한 마음을 표시하기도 합니다. 처음 말을 만날 때, 내게 다가가 코를 짹 냄새를 맡고 콧바람을 부는 것은 어떤 사람인지 나를 알아가는 말의 인사입니다. 충분히 나를 알 수 있도록 손을 빼거나 놀라지 말고 다정히 볼과 머리를 쓰다듬어 줍시다.

레이더 100% Full 가동!



▶ 흥미로움 또는 경계심으로 인한 호기심 발동 중인 말의 행동
우리가 대화를 통해 정확한 기분을 알리는 것처럼 말은 귀의 움직임, 목의 높이, 입의 모양 등을 통해 직접적인 감정상태를 알려줍니다. 두 귀를 중간 세워 집중하고 있다면, 이것은 어떤 소리나 움직임에 집중하거나 경계하고 있는 중이며, 반정도 들어올린 꼬리는 새로운 장소를 가거나 기대감이 있을 때 나타내는 표현입니다. 뒷입술을 짹 빼고 양 옆으로 움직이고 탐색하는 행동은 새로운 물건에 대한 호기심이나 장난을 치고 싶다는 신호로 말과의 유대관계를 높이는 행동 중 하나입니다. 기승하고 있을 때 나를 향해 귀를 가지런히 모으고 있다면, 이는 내게 집중하거나 명령을 받아들일 준비를 마쳤다는 신호입니다. 승마를 통해 우리의 마음을 맞춰봅시다.

완전 기분 좋구馬잉~!



▶ 기분이 좋은 말의 행동
말은 콧구멍과 콧속에 냄새를 가득 담고 냄새에 따라 기분을 표출해 주기도 합니다. 우리가 꽃 향기를 맡거나 맛있는 음식 냄새를 맡고 숨을 들이마시듯이 말도 새로운 냄새나 음식에 기분이 좋아지면 냄새를 가득 마시고 입술을 뒤집어 기분 좋음을 보여줍니다. 또, 재미있게 놀거나 밥을 기다리며 기분이 너무 좋을 때는 꼬리를 들어올려 즐거움을 표현합니다.

뜨아썩!! 깜짝이야!!



▶ 놀라고 겁에 질려 흥분한 말의 행동
말은 매우 겁이 많으며 조그마한 소리에도 잘 놀라고 흥분하는 간이 콩알만한 동물입니다. 갑자기 손을 올리거나 소리 나는 비닐봉지가 굴러가도 눈망울이 커지거나 눈동자의 움직임이 빨라지며, 고개를 높이 쳐들고 큰 콧구멍을 벌렁거리는 것으로 놀랐음을 표현합니다. 몹시 흥분하거나 극한 공포를 느끼게 되면 눈의 흰자위를 보이며, 고개와 앞발을 들거나 꼬리를 엉덩이에 바싹 끼우고 뒷발로 차는 등 과격한 행동을 보입니다. 이럴 때는 말에게 너무 다가 가지 말고 부드러운 목소리로 안정감을 찾아줘야 합니다. 말은 유대관계가 높은 동물로 항상 냄새를 맡고 목소리를 듣고 체온을 느끼게 되면 이름을 불러 주는 것 만으로도 마음의 안정을 빨리 찾게 됩니다. 따라서 말과 함께 대화하는 습관을 가져보도록 합니다.

화가 난다~!



▶ 불만이 있거나 기분이 좋지 않을 때 말의 행동
무엇인가 불만이 있거나 생각하는 것처럼 일이 되지 않을 때 투정 부리는 아이처럼 말은 앞발로 땅을 계속 긁어댑니다. 귀를 목 방향으로 완전히 눕히고 고개를 들어 입을 짹 빼고 깨물려는 시늉을 할 때는 기분 나쁨 폭발직전입니다. 또 말은 몸으로 말을 하는 경우가 많은데 누군가를 향해 돌진하여 상대에게 겁을 주어 쫓아버리려는 행동을 합니다. 또, 어깨나 몸통을 밀어 불만을 표시하기도 하는데 주사를 맞기 싫거나 가기 싫은 방향으로 안내할 때 사람을 어깨로 지긋이 미는 행동이 이에 속합니다.

馬 어디까지 알고있니?

나는 걷고 뛰기 밖에 하지 않는데, Whinny는 걷기, 뛰기, 또 뛰기, 많이 뛰기를 해요.
 “다그닥 다그닥” 은 어떤 뛰기 일까요?
 복잡한 말의 보법을 정확하게 이해할 수 있도록 알아보시다.

말의 운동 STEP.1 평보

▶ 평보는 말을 침착하게 하고 장시간 운동을 할 수 있게 컨디션을 조절할 수 있는 중요한 활동입니다.

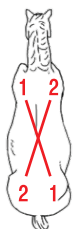


- ① 말의 걸음 중에 가장 느린 걸음걸이로 분속거리 110m
- ② 4개의 구분된 움직임으로 다리가 각각 따로 움직이는 4절도 운동
- ③ 최소 두발은 항상 지면에 닿아져 움직임

다리 움직임 방법 오른쪽 뒷다리 ▶ 오른쪽 앞다리 ▶ 왼쪽 뒷다리 ▶ 왼쪽 앞다리

말의 운동 STEP.2 속보

▶ 속보는 좌우 균등한 근육 발달을 촉진하고 몸의 탄력성과 일정한 울동, 무리없이 균형을 유지하는 능력을 키워주는 활동입니다.



- ① 말의 걸음 중에 달리는 걸음으로 분속거리 220m
- ② 2개의 구분된 움직임으로 2절도 운동
- ③ 대각선 앞다리와 뒷다리가 동시에 지면 위에 닿는 움직임

다리 움직임 방법 오른쪽 뒷다리와 왼쪽 앞다리 ▶ 왼쪽 뒷다리와 오른쪽 앞다리

말의 운동 STEP.3 구보

▶ 구보는 흔히 알고 있는 “따그닥” 소리를 내는 경쾌한 울동을 피로가 크지만 근육이나 심폐기능을 발달시킬 수 있는 활동입니다.

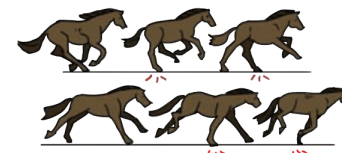


- ① 말의 걸음 중에 달리는 걸음으로 분속 320m
- ② 3개의 구분된 움직임으로 3절도 운동
- ③ 왼쪽방향으로 구보할 때 좌구보, 오른쪽방향으로 구보할 때 우구보로 움직임

다리 움직임 방법 <좌구보일 경우>
 오른쪽 뒷다리 ▶ 왼쪽 뒷다리, 오른쪽 앞다리 ▶ 왼쪽 앞다리

말의 운동 STEP.4 스텝보

▶ 스텝보는 구보의 일종으로 말 몸이 전후로 최대한 움직이는 운동으로 매우 힘든 활동입니다.



- ① 말이 전속력으로 달리는 걸음으로 분속 990m
- ② 4개의 구분된 움직임으로 다리가 각각 따로 움직이는 4절도 운동
- ③ 말이 몸을 낮게 펴고 보폭을 크게 해서 달리는 움직임

다리 움직임 방법 <좌구보일 경우>
 오른쪽 뒷다리 ▶ 왼쪽 뒷다리 ▶ 오른쪽 앞다리 ▶ 왼쪽 앞다리

馬 척척박사



수장도구 활용하기

▶ 도구의 사용방법을 읽어보고, 어떤 도구인지 맞춰봅시다.

- 1 _____ 플라스틱 또는 고무로 제작되어 있으며, 초지에 방목되어있는 말 몸에 묻어있는 진흙 등 더러운 것을 제거하는데 사용됩니다. 얇은 체모나 예민한 피부의 말에게는 주의가 필요합니다.
- 2 _____ 더러운 체모에 가장 먼저 사용하는 솔로써 말의 민감한 부위나 털이 깎인 부분에는 절대 사용하면 안됩니다.
- 3 _____ 말의 피부에 있는 먼지나 비듬을 제거하는데 사용하는 솔로써 말의 체모가 가늘수록 부드러운 솔을 사용해야 합니다.
- 4 _____ 말 발굽의 이물질을 빼내는데 사용되며, 이것의 끝은 날카롭지 않고 무뎠어야 다치지 않습니다.
- 5 _____ 말의 예민한 부분(눈,코, 입 등)을 닦는데 사용되고, 숨이 죽은 이것의 조각들이 남아있을 수 있어 사용하면 안됩니다. 이것 대신 수건으로 사용해도 괜찮습니다.
- 6 _____ 말의 갈기 또는 꼬리를 정리할 때 사용됩니다.
- 7 _____ 목욕 후 몸에 남은 물기를 빠르게 닦아줄 때 사용되며, 목에서부터 몸통쪽으로 닦아 말이 추위에 떨지 않도록 합니다.

馬 척척박사

나는 이제 Whinny에 대해서 모르는 것이 없는 척척박사입니다.
나의 냄새를 알려주고 친구가 될 연습을 해봅시다.

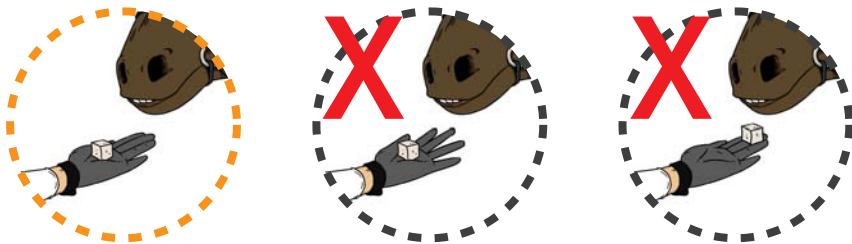
STEP. 1 말과 친구되기

말에게 다가가기

- 말에게 다가갈 때에는 이름을 부르는 등의 행동으로 다가가고 있음을 신호해준다.
- 말 머리 가까이 충분히 다가갔을 때에는 냄새를 맡고 हाल 수 있도록 손을 내민다.
- 말이 호기심을 보이면 왼쪽으로 가까이 다가갈 목 부분을 부드럽게 두드려준다.
- 부드러운 목소리로 이름을 불러주고 말을 걸어 두려운 존재가 아님을 알린다.



말에게 간식주기



- 간식을 가지고 말에게 다가가면 말은 냄새를 맡고 먼저 다가온다.
- 다가오는 말은 코끝 부분부터 시작하여 볼 부분으로 옮기며 만져준다.
- 말의 입이 다가올 때 두려워 손을 모으거나 손가락으로 잡아 주게 되면 말에게 물릴 수 있으니 손가락은 모은 상태로 손바닥 위에 간식을 올려 말의 입에 가져다준다.
- 먹이를 주는 동안 말을 쓰다듬으며 서로의 체온을 느낀다.

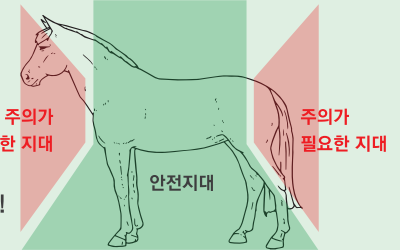


TIP | 말은 겁이 많고 잘 놀라는 동물로 조그마한 변화에도 쉽게 위협과 공포를 느껴 공격의 의미로 받아들일 수 있습니다. 말을 대할 때에는 언제나 조심하고 소리로 상황에 대해 안심시켜 줘야 합니다.

- ▶ 빨리 다가가거나 큰 목소리로 명령을 하면 말이 놀라 도망갈 수 있습니다. 만일 말이 돌아보지 않고 있는 상황이라면 헛소리를 내어 말이 머리와 몸을 움직이도록 신호를 보내주세요.
- ▶ 말을 대할 때에는 언제나 왼쪽으로 먼저 다가가고 오른쪽으로 이동하도록 하며, 이동 할 때에는 반드시 말의 앞부분으로 천천히 움직이도록 합니다.
- ▶ 말이 다가올 때 무서워하며 손을 빼거나 소리를 지르는 등 큰 동작을 하게 되면 말이 놀라 오히려 사고로 이어질 수 있습니다.
- ▶ 말이 나에게 다가와 충분히 냄새를 맡고 인지하기 전에 얼굴이나 목으로 손을 올리면 놀라거나 뒤로 물러날 수 있으니 천천히 기다려 주세요.

TIP | 말에게 다가갈 때 필요한 4가지

- 말의 눈을 공격적으로 쳐다보지 마!!
- 말의 뒷부분은 주의하마!!
- 말의 주변에서 뛰지마!
- 막대기를 드는 등 유사한 행동은 하지마!!



Q

말은 정말 홍당무와 각설탕을 좋아하나?
그럼 말의 밥은 홍당무?!!

말은 쓴맛과 단맛을 느끼기 때문에 독초는 먹지 않고 단맛이 나는 과일, 야채 등을 좋아합니다. 하지만 이러한 음식들은 가끔씩 먹는 기호식품으로 매 끼니는 아닙니다. 말의 식사는 알파파, 티모시와 같은 각종 풀이고, 보조식품으로 귀리, 보리 등의 곡물입니다. 보통 몸무게가 500kg정도인 경주마가 운동을 할때 소비하는 최소 에너지 요구량은 26,600Cal로 성인남자의 10배가 넘고, 사람의 쌀 소비량이 1년에 70kg에 비해 말의 하루 식사량은 10~12.5kg입니다. 이러한 말이 가끔 체력을 보충하기 위해 먹는 것이 당근, 설탕, 수박 등이 있고 각종 비타민, 미네랄, 인삼과 산삼 등 영양소 가득한 영양제를 섭취합니다. 결국 말에게 당근과 설탕은 우리에게 맛 좋은 초콜릿과 케이크인 셈이죠.

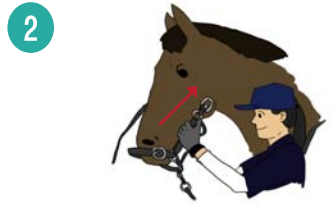
馬 척척박사

Whinny는 나의 손길이 닿는 것을 아주 좋아합니다.
매일 아침 등교하기 위해 단장하는 나와 같이 Whinny의 시작도 함께해주세요.

STEP. 2 외출준비 하기



- ▶ 수장굴레와 굴레끈이 서로 엉켜있지 않은지 확인한다.
- ▶ 말 머리 왼쪽에 서서 굴레끈을 목 부분에 걸친다.



- ▶ 마방 굴레의 양쪽을 잡고 코 끈을 주둥이 위로 밀어 올린다.
- ▶ 반대 쪽에 있는 마방굴레 끈을 오른손으로 귀 뒤로 조심스럽게 올려 왼손으로 잡는다.



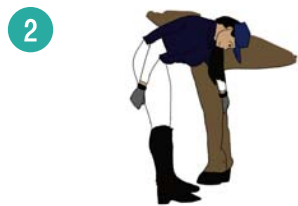
- ▶ 넘어온 끈은 양손을 사용하여 버클을 채운다.
- ▶ 너무 조이거나 불편한 부분이 없는지 털은 끼이지 않았는지 확인 한 후 로프를 내려 가까이 잡는다.

TIP | 말의 목에 밧줄을 돌려주면 대부분의 말들은 가만히 서있습니다.
수장굴레를 씌울 때 말이 고개를 들면 수장굴레도 함께 올려 코 끝에서 들어 갈 수 있도록 맞춰줍니다.
코 끈은 손가락 두 개 정도가 들어가도록 여유롭게 채워줍니다.

STEP. 3 앞발굽 손질하기



- ▶ 말의 엉덩이 부분을 향해 바라보고 말 어깨 가까이 선다.



- ▶ 말의 어깨에 손을 대고 다리를 향해 손을 옮기며 발굽손질을 하겠다는 신호를 보낸다.



- ▶ 손을 다리 안쪽을 따라 아래로 가져가며 무릎과 발뒤꿈치 중간부분 힘줄을 지긋이 누른다



- ▶ 말이 체중을 다른 쪽 발로 옮기면 조심스럽게 발목 윗부분을 위쪽으로 들어 올린다.
- ▶ 올린 발의 발바닥이 하늘을 향하게 하고 발 굽이나 발목을 잡는다.

TIP | 발을 들어올릴 때 꼭 알아둬야 하는 주의사항!!
▶ 수장굴레로 말을 꼭 묶어두도록 합니다.
▶ 반듯이 서서 허리를 굽혀 발들 들어올려야 하며 상황에 따라 무릎을 구부려 높이를 맞춥니다.
▶ 무릎을 굽거나 쪼그려 앉아서 작업을 해서는 절대 안됩니다.

STEP. 4 뒷발굽 손질하기

1



▶ 말의 엉덩이를 향해 바라보고 말의 뒷발 옆에 가까이 선다.

2



▶ 말의 엉덩이와 다리 안쪽 등 가볍지만 확실한 압박을 유지하면서 아래쪽을 향해 손을 옮긴다.

3



▶ 뒷 부분 관절을 위쪽과 앞쪽으로 당겨 말이 땅에서 발을 떼어 들어올릴 수 있도록 유도한다.
▶ 너무 높이 들어올리면 말이 균형을 잃거나 힘들어 할 수 있다.

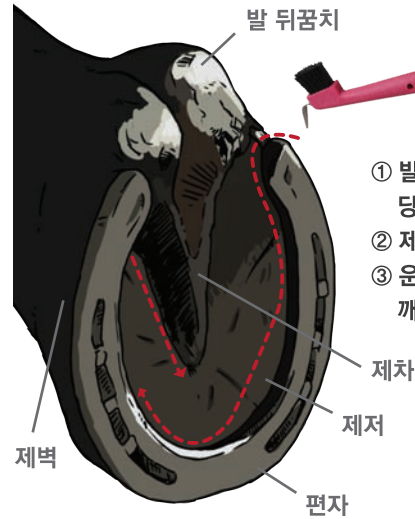
4



▶ 말이 땅에서 완전히 발을 들어올리면 오른손으로 발굽을 잡아 보조해준다.
▶ 왼손으로 안쪽에서 발굽을 잡으며 다리를 지탱한다.
▶ 앞발만큼 발을 많이 기울일 수 없다.

STEP. 5 발굽파기

▶ 발굽은 약하고 변질하기 쉬워 조금만 게을러지면 깨지거나 상하기 쉽습니다. 질병이 생기거나 발굽바닥에 이물질이 끼이면 미끄러져 사고가 날 수도 있으니 주의해야 합니다.



- ① 발굽파개로 발뒤꿈치에서 제차를 따라 양 옆으로 당기듯 판다.
- ② 제차와 편자의 안쪽부분을 편자모양 따라 판다.
- ③ 운동 후 발굽손질의 경우 발굽 윗 쪽(제벽)을 깨끗이 씻고 건조 한 후 기름을 바른다.

TIP | 발굽파개는 너무 날카롭지 않은 것으로 사용합니다. 너무 오랫동안 다리 들기가 힘들 수 있으니 빠르게 손질해야 합니다.

Q

말은 하루 종일 서있는데, 사람처럼 신발을 신을 수 없나요?

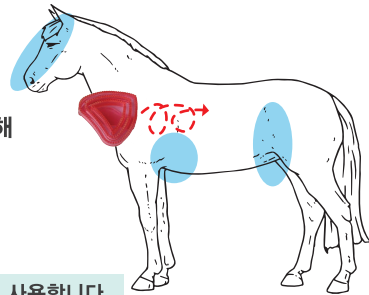
자연에서의 말은 풀을 찾아 이동하거나 위험에 대비하는 잠시 외에는 대부분의 시간을 풀을 먹는 여유로운 생활을 하기 때문에 발의 사용이 많지 않습니다. 반면 사육화 된 말들은 단단한 표면에서 활동하기 때문에 발을 보호할 수 있는 금속 신발을 신겨줍니다. 이것이 바로 편자입니다. 말의 발 모양과 균형, 길이 등 각자의 생김에 맞춰 편자를 제작하게 되며, 균형 잡힌 발을 유지하기 위해 발굽을 깎고, 영양제 및 보습제를 바르고, 성장 보충제를 먹이기도 합니다. 한마디로 말은 최고급 살롱에서 네일케어를 받고 수제화를 신는다고 할 수 있습니다.

A

STEP. 6 말 깨끗이 준비하기

1 글쟁이 이용하기

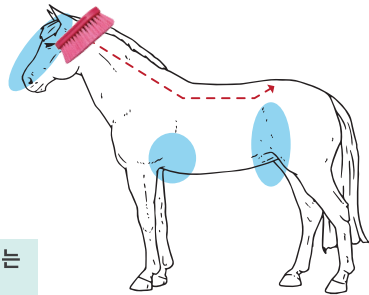
- ▶ 말라붙은 흙이나 진흙을 제거하기 위한 행동으로 더러움은 털어내고 유분을 올라오게해 털에 윤기를 준다.
- ▶ 살이 많은 부위에 모근을 마사지 할 정도의 압력을 주며 원형을 그리며 솔질한다.



TIP | 체모가 얇거나 예민한 부위는 최대한 힘을 빼고 사용합니다.

2 뺏뺏한 솔 이용하기

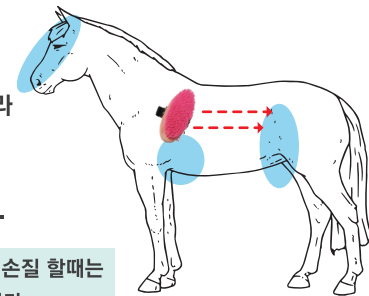
- ▶ 글쟁이로 떼어낸 오물과 먼지들은 뺏뺏한 솔로 털어서 제거한다.
- ▶ 귀 뒤에서부터 시작하여 꼬리까지 솔질하며, 체모의 곁에 따라 솔질한다.



TIP | 뺏뺏한 솔은 비교적 거칠기 때문에 예민한 부위는 되도록 사용하지 않습니다.

3 몸통용 솔 이용하기

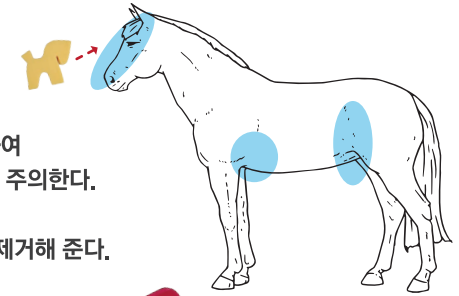
- ▶ 갈기를 반대편 쪽으로 넘긴 다음 말의 목을 따라 엉덩이까지 솔질을 시작한다.
- ▶ 솔질은 길게 쓸어 내리는 동작으로 매끄럽게 윤을 내고 마지막 먼지까지 제거한다.



TIP | 다리 안쪽이나 사타구니와 같은 예민한 부위를 손질 할때는 말이 차지 못하도록 반드시 말 앞에서 진행합니다.

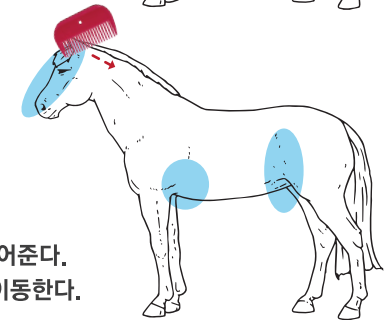
4 스펀지 이용하기

- ▶ 얼굴 등 예민한 부분은 스펀지를 활용하여 닦아주며, 스펀지 가루가 생기지 않도록 주의한다.
- ▶ 스펀지는 물을 조금 적신 후 짜준다.
- ▶ 얼굴과 눈꺼풀, 코와 코속 등 이물질질을 제거해 준다.



5 빗 이용하기

- ▶ 갈기와 꼬리 부분의 엉킨것은 손가락으로 먼저 풀어준다.
- ▶ 손으로 풀어준 부분은 조금씩 잡고 빗질로 풀어준다.
- ▶ 꼬리의 경우 끝부분부터 시작해 윗부분으로 이동한다.



TIP | 말을 쓰다듬고 손질하는 것은 말에게는 느긋하고 유쾌한 경험이 됩니다. 그러나 의도치 않게 사람을 다치게 할 수 있으니 언제나 주의를 기울이는것을 잊으면 안됩니다.

- ▶ 옆구리쪽에 서서 엉덩이나 어깨 부분을 관리해야한다.
- ▶ 도구가 말 아래로 떨어졌을 경우 발로 도구를 말 몸통 밖으로 차낸 다음 줍는다.
- ▶ 말의 옆에서는 무릎을 꿇거나 앉아서는 안되고 만일을 대비해 피할수 있게 주의해야 한다.
- ▶ 손질을 위한 도구들은 말이 아닌 사람의 주변에 두어야 하며 관리가 끝나면 제자리에 챙겨두어야 한다.

Q

나는 거드랑이와 발바닥이 너무 가려운데, 말들은 어디가 가렵고 어디가 아플까요?

A
야생에 살고 있는 말들은 맨땅에 구르거나 나무에 대고 문지르는 행동을 통해 솔질 한 효과를 얻을 수 있으며, 유대관계를 위해 이빨을 사용하여 서로 손질해주는 행동을 합니다. 사람과 함께 생활하는 말들에게 손질하기란 지속적인 관리를 위해서이며 체모와 피부 상태를 좋게하고 몸의 이상징후에 대해서도 빠르게 찾아 낼 수 있는 중요한 행동입니다. 또 몸을 닦아주고 쓰다듬는 행동을 통해 사람과의 유대관계와 사회성을 길러주므로 친구가 되기 가장 쉬운 방법이기도 합니다.

馬 척척박사

말은 놀라거나 무서울 때 익숙한 사람의 목소리나 손길에도 금방 안정을 찾을 수 있습니다. 때문에 서로 믿음을 가질 수 있는 시간과 연습이 많이 필요합니다. 친밀도를 높이고 안전을 위해 Whinny와 걷기 연습을 해봅시다.

STEP. 7 말과 함께 걷기

1) 걸어보기



- ▶ 말과 함께 걷기를 준비할 때, 말의 왼쪽에서 먼저 준비하도록 한다.
- ▶ 말 머리 옆 30~45cm정도 떨어진 곳에서 말과 나란히 선다.
- ▶ 굴레끈을 잡을 때는 수장굴레 가까이에 오른손으로 잡고, 왼손으로 남은 굴레끈을 바닥에 끌리지 않게 잡는다.

TIP | 수장굴레에 가까이 잡고 있어야 말이 갑자기 달아나려 할 때 통제가 가능합니다. 굴레끈은 절대 손목에 감지 말아야하며 말이 갑자기 도망칠 때 큰 부상을 입을 수 있습니다.

2) 방향 바꾸기

- ▶ 말은 사람과 같이 직각으로 방향전환이 불가능 하기 때문에 말의 크기에 맞게 많은 공간을 확보하고 방향을 바꾸어야 한다.
- ▶ 말과 방향을 바꿀 때는 방향을 바꾸기 원하는 바깥방향에 선다.
- ▶ 말의 머리 아래로 굴레끈을 이용하여 이동하고자 하는 방향으로 말 머리를 유도한다.
- ▶ 말의 몸이 방향을 잡기 시작하면 말의 어깨보다 조금 앞서 함께 이동하기 시작한다.
- ▶ 방향이 모두 바뀌고 나면 걸음을 느리게 하여 말의 옆에서 발맞추어 걷는다.

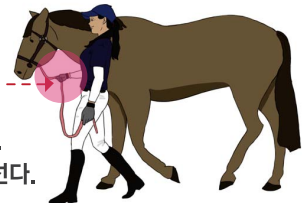


TIP | 말보다 앞서거나 끌어당기면 말이 반항할 수 있으니 주의합니다. 방향전환을 할 때 말의 몸이 움직이기 전에 먼저 움직이게 되면 발이 밟히는 부상을 입을 수 있습니다.

3) 정지 및 후퇴하기

말 정지시키기

- ▶ 말과 함께 정지하기 위해서는 먼저 굴레끈을 잡고 있는 오른손에 약간의 힘으로 말의 몸 방향으로 당겨 준다.
- ▶ 동시에 "워" 소리를 내며 음성부조를 함께 해준다.
- ▶ 유도자가 서면서 위와 같은 행동을 하면 말은 함께 선다.



TIP | 말보다 먼저 서게 되면 말이 명령을 듣지 못하고 앞서 나가거나 저항할 수 있습니다.

말 후퇴시키기

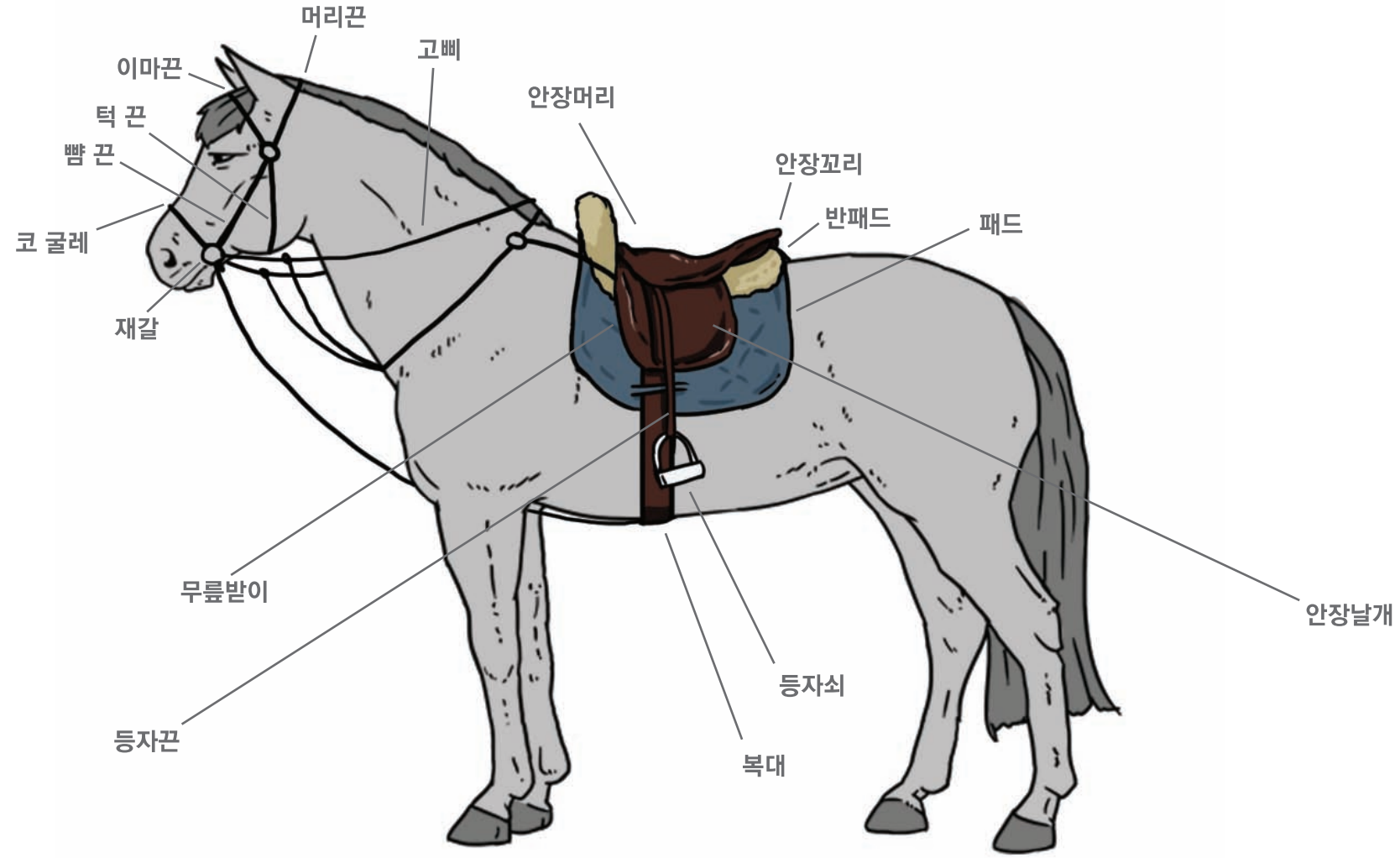
- ▶ 먼저 말을 정지시키고, 정지된 말 앞에서 말을 바라보고 선다.
- ▶ 굴레끈을 왼손으로 모아 쥐고 오른손으로 말의 어깨에 대고 가볍게 민다.
- ▶ 이때, "뒤로" 라는 소리를 내 명령어를 함께 해주는 것이 좋다.
- ▶ 원하는 만큼 말이 물러설 때까지 가볍게 힘을 가한다.



TIP | 말의 엉덩이가 들어지게 되면 머리를 같은 방향으로 움직이면 똑바로 걸을수 있게 도와줍니다.

馬 칩칩박사

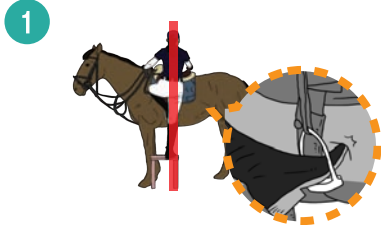
Whinny와 함께 달리기 위해 필요한 승마 용품에 대해 알아봅시다.



馬 척척박사

Whinny와 함께 달리기 위한 준비, 기분 좋은 기승을 위해 정확한 동작을 배워봅시다.

STEP. 1 말에 오르기(기승법)

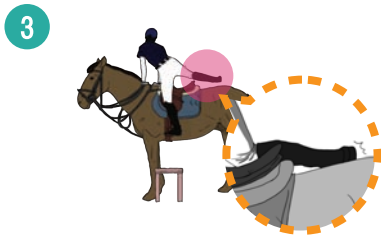


- ▶ 기승대를 안장과 일직선에 놓고 올라선다.
- ▶ 왼손으로 양쪽고삐와 갈기를 팽팽히 잡고 오른손으로 등자를 돌려 왼발에 끼운다.

TIP | 신발 앞코로 배에 자극을 주지 않도록 주의합니다.

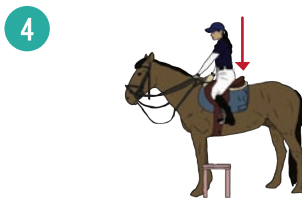


- ▶ 오른손으로 안장꼬리 부분을 잡고 왼쪽 다리를 축으로 일어선다.



- ▶ 오른손을 안장머리 부분으로 옮기고 오른쪽 다리를 조심스럽게 반대편으로 넘긴다.

TIP | 말의 등이나 허리를 긁지 않도록 주의합니다.

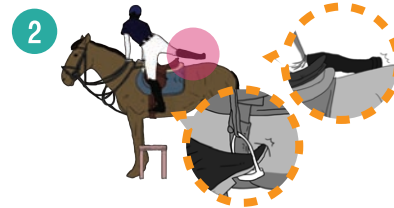


- ▶ 오른발을 오른쪽 등자에 끼우고 천천히 앉는다.
- ▶ 체중을 실어 털썩 앉지 않도록 주의한다.

STEP. 2 말에서 내리기(하마법)

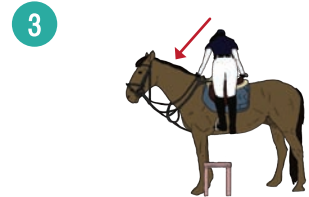


- ▶ 왼손으로 양쪽고삐와 갈기를 팽팽히 잡는다.
- ▶ 오른손으로 안장머리를 누르고 양쪽 등자를 밟고 일어선다.



- ▶ 천천히 오른쪽 다리를 들어올려 왼쪽 방향으로 다리를 조심스럽게 옮긴다.

TIP | 말의 등이나 왼쪽 허리를 찌르지 않도록 주의합니다.



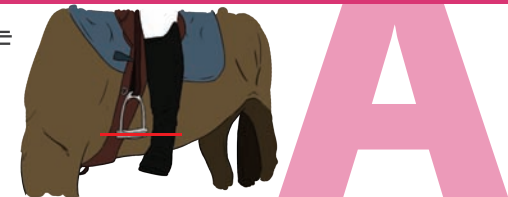
- ▶ 양팔로 자신의 체중을 지탱한다.
- ▶ 상체를 안장과 말의 오른쪽 방향을 향해 숙이고 왼발을 등자에서 뺀다.
- ▶ 안장을 향해 숙이지 않으면 떨어질 수 있으니 주의해야 한다.



- ▶ 왼손은 그대로 유지하고 배로 미끄럼틀 타듯 안장 위를 흘러내린다.
- ▶ 양발의 균형을 잃지 않도록 주의한다.

Q 안장에 앉았을 때 다리와 등자가 하늘을 날듯이 떠다녀요. 내 다리를 퐁퐁 묶어 두려면 어떻게 해야하는 거죠?

등자의 길이가 맞지 않거나 다리로 말의 배를 안아주는 힘이 약해서입니다. 나에게 맞는 등자 길이를 맞추는 방법으로는 말 위에 앉아 다리를 편하게 내렸을때 복사뼈가 등자쇠에 오게 만들어주면 가장 일반적인 방법입니다.



馬 척척박사

Whinny와 함께 달리기 위한 준비, 기분 좋은 기승을 위해 정확한 동작을 배워봅시다.

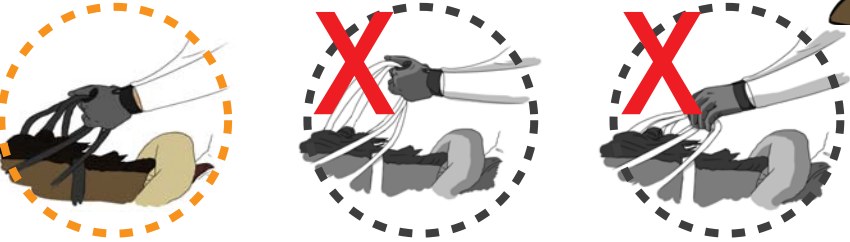
시선과 음성

- ▶ 눈은 항상 앞쪽을 응시하고 늘 주위를 살피고 관찰한다.
- ▶ 말의 양쪽 귀 사이를 통과해서 정면을 응시한다.
- ▶ 턱은 안으로 당기고 머리, 목, 척추를 일직선으로 유지한다.
- ▶ 음성의 높낮이와 악센트로 말과의 의사전달을 한다.

팔과 손

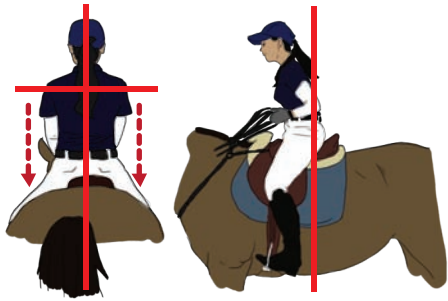
- ▶ 손과 팔은 경직되지 않고 편안한 자세로 유지한다.
- ▶ 손과 손의 간격은 주먹 하나가 들어갈 수 있도록 유지한다.
- ▶ 고삐를 통해 방향전환과 전진력, 말의 균형 및 보폭 등 의사전달을 한다.

TIP | 고삐를 잡을 때 손등이 위로 올라가거나 팔을 높이 들지 않도록 주의해야 합니다.



상체와 기좌

- ▶ 어깨와 골반은 수평을 유지하여 말을 누르는 힘이 동일하게 유지한다.
- ▶ 상체는 곧게 펴고 안장과 수직이 되도록 유지한다.
- ▶ 체중을 균등히 하여 안장으로 깊숙히 앉도록 유지한다.

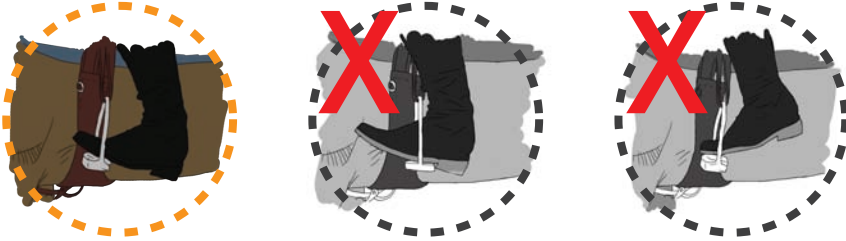


TIP | 어깨를 올리거나 등을 굽히고 아랫배를 과도하게 내미는 잘못된 행동은 균형을 제대로 잡을 수 없습니다.

종아리와 발

- ▶ 등자를 밟을 때는 발의 3분의 1 위치로 유지한다.
- ▶ 뒤꿈치가 내려가도록 유지한다.
- ▶ 종아리와 허벅지 등 말의 허리에 최대한 밀착하여 유지한다.
- ▶ 종아리는 말의 추진, 방향전환 등 움직임을 위한 의사전달 역할을 한다.

TIP | 등자에 발을 너무 깊이 넣거나 뒤꿈치를 들어올리지 않도록 주의해야 합니다.



馬 나도 승마선수

지금까지 배운 Whinny에 대한 모든 것들을 직접 내 말을 만나 체험해 봅시다.

말과 함께 2인 3각 게임!

- ▶ 말과 나의 호흡을 맞춰 보기 위한 2인 3각 게임을 해봅시다.
친구들과 한팀이 되어 각 코스별 미션을 성공해 보세요.
이긴 팀에게는 승리의 환호와 승리마의 간식을, 진 팀은 마방 청소의 기회를 제공합니다.



기록하기

- ▶ 말 친구와 인사를 나누고 친해지는 방법에 대해 살펴봤습니다.
내 말에 대해 함께 정리해볼까요?

馬 나도 승마선수

Whinny와 함께 달리기 위한 준비가 되었나요? 지금부터 렛츠런~!

Whinny와 함께 Riding

- ▶ 승마는 옛날 중세시대에 군인들의 군사력을 높이기 위해서 시작된 스포츠입니다. 승마에는 정확한 균형과 말과의 호흡이 필요한 마장마술 경기와 긴장감 그리고 흥미진진함이 있는 장애물경기가 있습니다. 마지막으로 넓은 들판을 가로지르며 복합적인 기술을 선보이는 종합마술경기까지! 이러한 승마에 첫 발을 내딛어 봅시다.



기록하기

- ▶ 처음으로 해본 승마는 어떤 느낌이었나요? 말과 함께 달려본 느낌을 적어봅시다.

A large sheet of white lined paper with a spiral binding on the left side. The paper is oriented vertically and is intended for the student to write their experience from the activity. It is held in place by two grey corner tabs.

세계 최초의 롤플레이잉 Horse Park

렛츠런파크

말과 친구가 되어 함께 여행하는 모험과 환상의 나라



위니월드

9월 OPEN

렛츠런파크 서울에서 만나요



한국마사회
자유학기제
프로그램

| 마음속의 馬 |

- 기획 책임_ *Let's Run* 승마지원단
- 기획 및 편집_ **MONSTER.INC**
- 주소_ 서울특별시 서초구 방배동 952-5 (서초대로 20) 4층
- 대표전화_ 02) 3142 2060
- 팩스_ 02) 6008 2068
- 홈페이지_ www.monsterinc.co.kr