KHIS
말산업 표준화 매뉴얼
시리즈 - 08

Korea Horse Industry Standard

승용마 조련



한국마사회

승용마 조련
표준화 매뉴얼

승용마 조련 표준화 매뉴얼

초판 1쇄 발행 / 2016년 9월 30일
초판 2쇄 발행 / 2017년 3월 10일

저작권자 / 한국마사회
발행인 / 한국마사회
편집·디자인·제작 / 대한미디어

ISBN 978-89-5654-457-1 03490
비매품

Copyright © Korea Racing Authority. All Rights Reserved.

※ 이 책은 저작권법에 의하여 보호받는 저작물이므로 무단으로 전재하거나 복제하여 사용할 수 없습니다.

승용마 조련
표준화 매뉴얼

KHIS

Korea Horse Industry Standard

한국마사회

발간사

2011년 말산업육성법이 제정 · 시행된 이래로 우리나라 말산업은 생산에서 육성 · 유통 · 이용 등 제 분야의 체계 정립, 전문인력 양성 및 자격검정, 승마시설 운영 기준 마련과 관련 보험제도 도입 추진 등 다각적인 성장을 도모해 왔습니다.

그러나 말산업의 건전한 발전 기반을 조성하고 경쟁력을 강화하여 농어촌의 경제 활성화와 국민의 삶의 질 향상에 이바지하기 위해서는 무엇보다도 지속 성장과 효율적인 발전을 공고히 할 체계 구축이 중요합니다.

이를 위해 말산업육성전담기관인 한국마사회를 주축으로 말산업의 건전 발전 생태계 조성을 위한 표준화 플랫폼 구축을 추진하고 있습니다. 이의 일환으로 말의 라이프 사이클 단계별 활용과정에 필요한 표준 정보를 제공하고, 각 분야별로 산재되어 있는 지식을 통합하여 말산업의 기준을 정립, 보급하고자 표준화된 매뉴얼을 개발하고 있습니다.

그 시작으로 2016년에는 말산업 용어집을 포함하여 생산, 육성 · 조련, 유통, 이용 분야 등 8종을 발간하였으며 앞으로 점차 확대해 나가고자 합니다.

국내 처음으로 말산업육성전담기관인 한국마사회 주도로 추진되는 표준 매뉴얼 개발 취지에 공감한 각 분야 전문가 분들이 적극 참여해 주셨습니다. 이 기회를 빌려 진심으로 감사의 말씀을 드립니다. 앞으로 계속적인 보완을 통해 우리나라의 표준을 넘어 동북아시아 말산업의 표준이 될 수 있도록 말산업 관계자 여러분의 적극적인 관심과 참여를 당부드립니다.

또한 매뉴얼을 활용하는 모든 분들이 쉽고 편하게 말산업을 이해하는데 도움이 되고, 말산업이 지속 가능한 성장 산업으로서 발전해 나갈 수 있는 기반 마련에 조금이나마 보탬이 되기를 바랍니다.

한국마사회장 이양호 이양호

I 부. 말의 순치

1장. 말의 각인 순치 _ 10

1. 출생 직후 각인 순치 _ 10
2. 기립 후 각인 순치 _ 11
3. 감각화 순치 _ 11
4. 마방굴레 씌우기 및 묶기, 끌기 순치 _ 12
5. 인마 순치 _ 13

2장. 말 선택하기 _ 14

1. 스포츠용 승용마 _ 14
2. 레저용 승용마 _ 36

3장. 사양관리 순치 _ 37

1. 마방 안에서의 교육 _ 37
2. 마구 장착 조련 _ 44
3. 방목시키기 _ 48
4. 말 운송차량 태우기 _ 49



Ⅱ부. 승용마의 조련 및 기승

1장. 조마삭 운동 _ 52

1. 조마삭 운동의 시작 _ 52
2. 조마삭을 이용한 기승 _ 60
3. 단독 기승하기 _ 64

2장. 다양한 환경 적응 _ 71

1. 넓은 장소에서의 조련 _ 71
2. 다른 말이 많은 곳에서의 조련 _ 72
3. 조련장 주변 외승하기 _ 73

3장. 장애물 _ 75

1. 자유비월(Free Jumping) _ 75
2. 장애물 _ 76
3. 크로스컨트리(Cross Country, XC) _ 79
4. 대회 참가하기 _ 80

4장. 마장마술 _ 81

1. 기본 마장마술 _ 81

[일러두기]

조련사는 말과 교감할 줄 알아야 하며 이를 바탕으로 서로 신뢰를 쌓아가야 한다. 기술적인 측면이 무엇보다 중요하겠지만 조련 중에 이루어지는 말의 올바른 성격 형성에도 주의를 기울여야 할 것이다.
이 매뉴얼에는 말의 선택에서부터 조련까지 독자들이 이해하기 쉽게 현장에서 바로 이용할 수 있는 조련 방법이 간략하게 수록되어 있다. 이 매뉴얼을 통해 부단한 인내와 노력으로 완벽한 승용마를 조련시킬 수 있기를 기대한다.



심화 보충학습 자료, 읽을거리, 용어 설명

승용마 조련
표준화 매뉴얼

I 부. 말의 순치

강한 말을 양성하려면 매일매일 성장 단계별로 조련의 양과 질을
조절하며 충실하게 계획해야 한다.
단계별로 올바른 승용마 조련법을 알아보자.



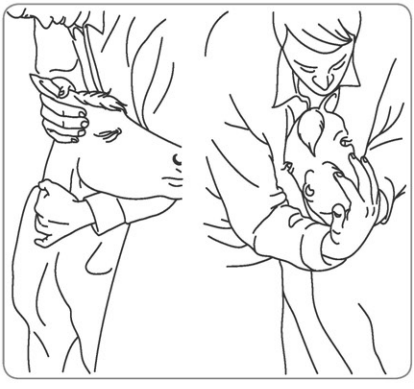
1. 출생 직후 각인 순치

망아지가 일어나기 전에 모든 것이 이루어져야 한다. 망아지가 일어나려고 하면 압박을 주어 일어나지 못하게 한다.

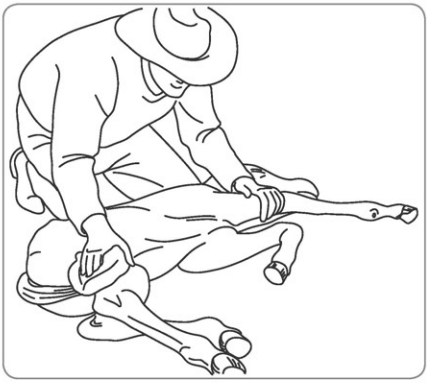
① **얼굴과 머리:** 얼굴과 머리 부위를 맨손으로 마사지하듯이 문질러 망아지가 이를 받아들이고 긴장을 풀 때까지 지속해야 하고, 눈 주위, 귀와 귓속, 콧구멍, 입과 입속을 차례로 마사지하듯이 문질러준다.

② **몸과 다리:** 얼굴 순치가 끝나고 목부터 몸통 부위로 내려와 마사지하듯 문질러준다. 이때 옆구리 부위는 피하는 것이 좋다. 나중에 기승 시 부조에 예민하게 반응하게 하기 위함이다. 그다음 다리로 내려가 앞다리에서 뒷다리 순으로 위에서 아래, 아래에서 위로 망아지가 둔감해질 때까지 마사지해준다.

③ **시각과 청각:** 말은 매우 예민한 동물로 조련 시 갑작스러운 소리나 물체에 놀라 조련을 어렵게 하는 경우가 있으므로 망아지 때 시각과 청각에 대해 순치시키는 것이 좋다. 비닐봉지나 삭모기 등을 이용해 소리가 나는 물체를 눈앞에 보여주고 몸에 문질러주어 익숙해지도록 한다.



[얼굴과 머리 순치]



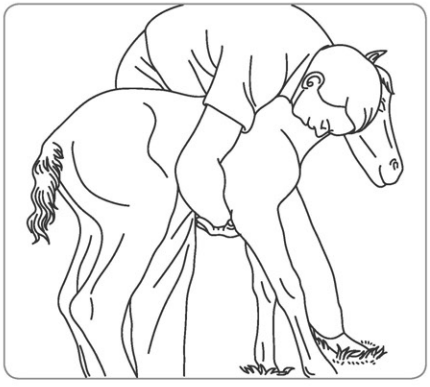
[몸통과 다리 순치]

2. 기립 후 각인 순치

망아지가 처음 기립 후에 실시한다.

① **등과 가슴 부위:** 손바닥으로 서 있는 망아지의 등을 압박하여 무게감을 실어준다. 망아지의 가슴 부위를 양팔로 끌어안아 압박을 가한다. 이것은 나중에 안장과 복대를 조일 때를 대비한 것이다.

② **발굽과 항문:** 다리를 들어 올려 발굽을 문지르고 두드려 발굽을 만지는 것에 익숙해지도록 한다. 장갑을 끼고 손가락에 윤활제를 발라 항문 주위와 항문에 손가락을 넣고 자극을 주어 둔감해지도록 한다.



[등과 가슴 압박 순치]

3. 감각화 순치

특정 부위를 예민하게 하는 순치이다.

① 좌우 옆으로 이동하기 위해 신호를 보냈을 때 민감하게 반응하게 하기 위한 것으로 꼬리 아래 엉덩이 부위, 배 옆쪽과 옆구리 부위를 자극하여 망아지가 반응하여 움직이도록 한다.

② 앞으로의 움직임을 원활하게 하기 위해 리드로프를 사용하여 말의 왼쪽 어깨 옆에 서서 잡고 있는 남은 끈을 왼손을 뒤로 하여 앞으로 움직이며 엉덩이 부분을 톡톡 건드려준다.



[옆구리 감각화]

③ 리드로프를 잡고 앞에 서서 뒤로 밀면서 후퇴를 가르친다. 후퇴를 잘 하지 않는 경우에는 잡고 있는 리드로프를 톡톡 채듯이 하여 후퇴를 가르치며, 이것이 여의치 않은 경우에는 채찍을 사용하여 앞다리 부분을 톡톡 쳐가면서 가르치고, 조련의 진행 속도에 따라 말의 왼쪽 옆에 서서 후퇴를 가르쳐보기도 한다.

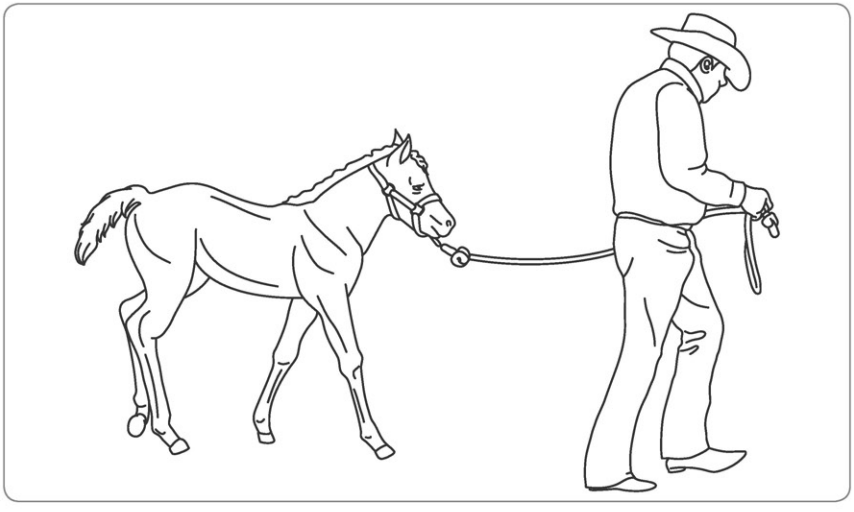
4. 마방굴레 씌우기 및 묶기, 끌기 순치

① 마방굴레를 씌웠다 벗겼다 반복하며 마방굴레에 익숙해지도록 한다.

② 마방굴레 순치가 끝나면 어미 옆에서 묶기 순치를 한다. 쉽게 풀릴 수 있는 장비들을 이용하여 망아지가 저항할 때 빨리 대처할 수 있도록 한다.

③ 마방굴레를 묶는 기둥의 고리에 급작스럽게 망아지가 저항할 정도의 힘을 주면 끊어질 수 있는 끈을 묶어두고 그 끈에 리드로프를 묶는 것이 2차 사고를 예방할 수 있다.

④ 끌기 순치는 망아지를 어미와 멀어지는 방향으로 끌고가는데, 잘 따라오게 되면 방향과 속도에 변화를 주어 익숙해지도록 한다.



[끌기 순치]

5. 인마 순치

① 사람과 함께 있을 때 편안함을 심어주도록 목덜미 주위를 만져주고 부드러운 음성을 사용하여 신뢰를 형성한다.

② 망아지와 함께 있을 때 단호한 태도와 정신으로 사람이 리더라는 것을 인식시킨다.

③ 다양한 장소, 소리, 물체 등을 경험할 수 있도록 한다.

④ 진행 순서를 단계별로 실시한다.

⑤ 칭찬과 야단은 즉시 짧고 명확하게 지시해야 한다.

⑥ 부드러운 음성과 칭찬은 향후 말의 성품에 많은 영향을 미친다는 것을 꼭 기억해야 한다.

1. 스포츠용 승용마

스포츠용 승용마는 장애물 경기용, 마장마술 경기용, 종합마술 경기용의 3가지로 구분할 수 있다. 이 구분은 올림픽과 아시안게임에 포함되어 있는 종목에 근거를 두며, 그 외 세계선수권대회나 기타 승마대회에는 보다 다양한 방식의 승마경기 종목이 있다. 우수한 말로 조련시킨다는 것은 결코 쉽지 않은 일이다. 특히 스포츠 승용마를 가르친다는 것은 가르치는 당사자뿐 아니라 조련이 완성된 말과 만나게 될 제2, 제3, 그리고 그 이상의 승마인들의 안전한 승마를 제공하는 것을 최우선으로 해야 하며, 부가적으로 많은 방면의 기술적 교육이 일정 부분 완성되어야 한다. 이에 말의 성별 성격과 특성에 대해 알아보고자 한다.

1) 장애물 경기용

(1) 품종

① 웜블러드, 더러브렛 등 품종에 상관없이 선택할 수 있다.

② 가장 많이 사용되고 있는 품종은 웜블러드 계열이며, 이유는 올림픽 경기 등 유수의 권위 있는 승마대회의 장애물 비월에서 우수성을 보여주기 때문이다.



[웜블러드종의 말이 장애물을 넘는 모습]

(2) 성별

가. 수말

▸ **장점**

① 환경 적응력이 빠르다

② 피로회복 능력이 좋다.

③ 대체적으로 비월 시 힘이 좋다.

④ 근육의 발달이 좋아 외양이 탁월하다.

▸ **단점**

① 기승자에 대한 집중력이 약하다.

② 관리에 위험성이 있어 항상 사고에 신경을 써야 한다.

③ 통제에 어려움이 있다.



[셀프랑세종의 수말]

나. 암말

▸ 장점

① 온순하며 관리가 좀 더 쉽다.

② 마방을 깨끗하게 사용한다.

▸ 단점

① 수말보다 예민하고 환경 변화에 민감하다.

② 대회 출전 시 환경 변화로 인해 식욕이 급격히 떨어지는 경향이 있다.

③ 발정기가 되면 100% 능력을 발휘하지 못하는 경우가 있다.



[베스트팔렌종의 암말]

다. 거세마

▸ **장점**

① 온순하며 관리가 용이하다.

② 항상 일정한 패턴을 보이며 관리자의 요구에 잘 응한다.

③ 조련 습득을 잘하며 조련에 대한 저항이 적다.

▸ **단점**

① 수말에 비해 환경 적응력이 늦고, 때로는 소심해서 잘 놀라기도 한다.

② 수말에 비해 빨리 지치는 모습을 보이며 상처 회복력이 약하다.



[하노버리안종의 거세마]

(3) 모양과 모색

▸ **모양**

특별히 모양새에 흠이 있지 않다면 모양에 크게 신경 쓰지 말고, 모양보다 우선 고려해야 할 부분부터 세심하게 관찰해야 한다.

▪ **모색**

기승자의 선호에 따라 모색이 중요한 경우가 있지만, 사실 모색은 말을 선택할 때 최하위에 자리할 만큼 매우 사소한 부분이다.



[회색(Grey)]



[흑갈색(Dark Brown)]



[갈색(Bay)]



[밤색(Chestnut)]

(4) 혈통

경주마는 혈통을 최우선으로 고려한다. 근래에 들어 장애물용 말 또한 혈통이 중요시되고 있는데, 이는 우수한 부마와 모마의 혈통에서 좋은 성적을 거두는 자마가 생산되기 때문이다. 승마 강국에서 말 조련의 기술과 방법은 대동소이하다. 그렇기 때문에 말 조련의 성공을 위해 가장 근본적인 교배조합을 통한 자마의 잠재능력을 최대

화하는 데 더 초점이 맞춰지고 있다. 그런 이유로 조련시킬 말을 선택하는 데 혈통을 배제할 수 없다.

[2015년도 세계 우수 장애물 씨수말 순위]

순위	마명
1	DIAMANT DE SEMILLY
2	KANNAN
3	CORNET OBOLENSKY
4	FOR PLEASURE
5	BALOUBET DU ROUET
6	HEARTBREAKER
7	KASHMIR VAN'T SCHUTTERSHOF
8	BALOU DU ROUET
9	CASALL
10	CHACCO-BLUE

〈출처: WBFSH http://www.wbfsh.org/GB/Rankings〉

(5) 건강상태

조련시킬 말의 건강상태를 체크하여 건강한 말을 선택하는 것은 힘든 조련을 지속적으로 차질없이 진행시킬 수 있느냐를 결정하는 데 있어 중요한 사항이다.

▸ **관찰 주안점**

평탄한 장소에 똑바로 세워서 형태 또는 부위를 관찰한다.

① 마체의 왼쪽 중앙에서 적당한 간격을 두고 말의 행동, 눈빛 등을 관찰한다.

② 왼쪽 앞다리 쪽에서 오른쪽 앞뒷다리 내면과 음낭 부위

③ 앞쪽 정면에서 머리, 목, 앞가슴, 앞다리 및 좌우대칭 부위

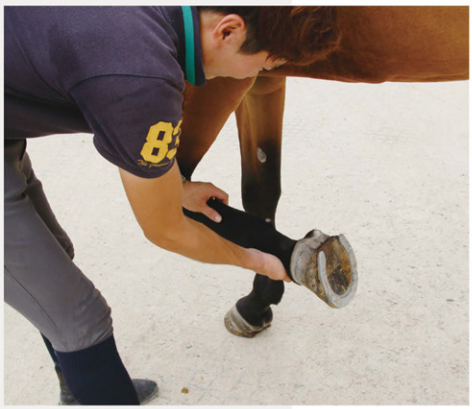
④ 오른쪽 앞다리 쪽에서 왼쪽 앞, 뒷다리 안쪽 부위

⑤ 정우측면 부위

⑥ 오른쪽 뒷다리 쪽에서 왼쪽 앞다리의 안쪽 부위

⑦ 뒤쪽 중앙에서 좌우 관결절, 엉덩이, 대퇴부 등 관찰이 필요한 부위

⑧ 좌후지 쪽에서 우전지 내면 부위를 잘 살펴보고, 말의 상태가 양호하다고 판단되면 다음 순서로 보조자의 도움을 받아 가능한 범위 내에서 보행검사를 한다. 단, 말이 보행검사를 하기에 위험(흥분해 있거나 거부할 경우 등)하다고 생각되면 이를 생략해도 무관하다.



[다리의 이상 유무 확인]



[수의사들이 마체를 확인하는 모습]

(6) 조마삭 평가

① 보조자의 도움을 받아 조마삭 운동으로 말을 관찰할 수 있다.

② 이로써 속보의 걸음걸이와 조마삭 운동을 받아들이는 정도를 관찰할 수 있다.

③ 단, 순치되어 있지 않은 어린 망아지는 조심해서 돌려보거나 여의치 않을 때는 안전하게 막혀 있는 공간에 풀어주어 말의 걸음 상태를 확인한다.



[조마삭 운동을 통해 걸음걸이 확인]

(7) 자유비월(프리점핑) 평가

① 장애물용 말을 선택할 때 어떤 항목보다 중요하다.

② 우선 자유비월 평가를 하기 위해서는 일정 거리의 트랙이 필요하며, 장소는 실내마장이나 원형마장이 적합하고, 시설이 여의치 않다면 작은 크기의 마장에서 이를 평가할 수 있다.

③ 평가 시 장애물의 개수는 상관 없으나 어린 말이 충분히 넘을 수 있는 규격의 장애물을 설치하는 것이 바람직하며, 단일 장애물보다는 연속 장애물로 평가하는 것이 평가하기가 좀 더 수월하다.

2) 마장마술 경기용

(1) 품종

웜블러드를 적극 추천한다. 더러브렛도 가능하지만 걸음의 아름다움과 유창성이 웜블러드를 능가하기 힘들며, 조련을 받으면서 가해지는 스트레스를 참아내기 힘들어한다. 또한 선천적으로 급한 성격을 가지고 있어 수축운동과 수축운동에서 이어지는 난이도 높은 과목들을 수행하기 힘들어한다. 웜블러드가 국제 마장마술 경기에 95% 이상 사용되고 있으며, 그 외의 종이 소수를 차지하고 있다.

열여두기

유창성

다리를 올리는 각도가 높고 걸음의 보폭이 큰 움직임, 활발히 걷는 모습



[마장마술 대회 모습]

(2) 성별

가. 수말



[수말의 마장마술 대회 모습]

▸ **장점**

① 마장마술 종목의 특성상 수말의 멋진 외양은 좋은 이미지를 만든다.

② 걸음에 힘이 있고 웅장해 보인다.

③ 목의 근육이 잘 발달해 있어 목의 곡선이 아름답다.

④ 환경 적응력이 좋다.

▸ **단점**

① 관리에 어려움이 있을 수 있다.

② 경기 중 또는 준비운동 중에 기승자에게 집중하기보다 다른 말들에게 신경을 쓸 수 있다.

③ 말 운송 시 위험과 불편함이 있을 수 있다.



알아두기

수말은 공격성이 있으며, 암말과 함께 수송하기 어려운 것이 불편한 점이다.

나. 암말



[마장마술용 웜블러드종의 암말]

▸ **장점**

① 수말에 비해 움직임이 부드럽고 우아하다.

② 체력적인 면에서 조련시키기가 용이하며 통제하기 수월하다.

▸ **단점**

① 환경 변화에 민감하다.

② 강한 부조와 체벌은 피해야 한다.

③ 조련 시 예민해질 때가 많다.

다. 거세마

▸ **장점**

① 성격이 차분하고 기승자에 대한 집중력이 좋다.

② 관리가 수월하다.

③ 움직임에 무리가 없고 안정적이다.

▸ **단점**

① 인상적인 움직임이 부족하다.

② 조련 시 변화가 작아 자칫 지루함을 느낄 수 있다.

③ 호르몬 양의 변화로 체형이 그다지 아름답다고 할 수 없다.

④ 환경 변화에 예민하게 반응할 수 있다.

(3) 모양과 모색

모양과 모색은 각각의 말의 조련성과에 직접적인 관련은 없다. 하지만 각 개체의 모양이나 모색은 적절한 조련을 한 후 판매 시 가격 책정에 영향을 줄 수 있으므로 이런 부분에서는 고려할 수도 있다. 특히 마장마술용 말에게는 대회 참가 시 모양과 모색이 중요하게 느껴질 수도 있다(Dark brown, White grey를 선호한다).

(4) 혈통

마장마술용 말은 장애물이나 종합마술용 말과는 크게 다른 특징이 있다. 경주마는 더러브렛이라는 혈통을 유지하기 위해 매우 완벽하게 통제되고 있다. 마장마술용 말의 경우에도 경주마와 비슷하다고 할 수 있는데, 더러브렛의 빠른 움직임과 민첩성을 경주마 마주들이 원하듯이 마장마술을 전문으로 하거나 선호하는 사람들은 아름답고 유창하고 웅장하고 규칙적으로 움직이는 말을 선호한다. 이러한 이유로 마장마술용 말을 생산하는 생산자들은 혈통을 유지하거나 좀 더 능력을 극대화시키기 위해 교배조합에 신중을 기하고 있다.

[2015년도 세계 우수 마장마술 씨수말 순위]

순위	마명
1	DE NIRO
2	GRIBALDI
3	JAZZ
4	SANDRO HIT
5	MICHELLINO
6	FLORESTAN 1
7	FERRO
8	RUBIN ROYAL
9	NEGRO
10	DIAMOND HIT

〈출처: WBFSH http://www.wbfsh.org/GB/Rankings〉

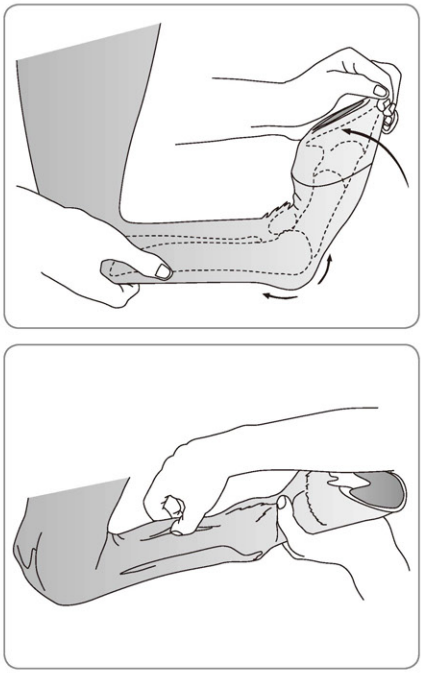
인간의 모습을 살펴보면 아버지와 아들의 걸음걸이가 매우 비슷하거나 어떤 특성이 있다면 그 특성을 꼭 빼닮은 것을 알 수 있을 것이다. 마찬가지로 말의 걸음걸이도 어미 말의 걸음걸이를 닮기 때문에 혈통을 간과해서는 안 된다. 그리고 파사지(passage)나 피아페(piaffe) 등 어미 말이 특히 잘하는 움직임이 있을 수 있는데, 이 또한 잘 살펴 말을 선택하면 조련을 하는 데 더욱 도움이 될 것이다.

(5) 성격

성격은 외향적으로 판단할 수 있는 부분이 아니기 때문에 이를 판단하기란 쉽지 않은데, 트레이닝 경험이나 선수로서의 경험이 많은 조련사는 그렇지 않은 사람보다 말의 여러 가지 특성을 보다 정확하게 판단할 수 있다. 이는 성격에 대한 부분도 포함시킬 수 있는데, 눈빛을 관찰한다든가 관상을 본다든가 환경 변화에 대한 반응을 보는 등 성품 관찰을 위한 개개인의 관찰 방법이 있다. 말의 성품은 조련 진행과 결과에 많은 영향을 미치게 된다.

(6) 건강상태

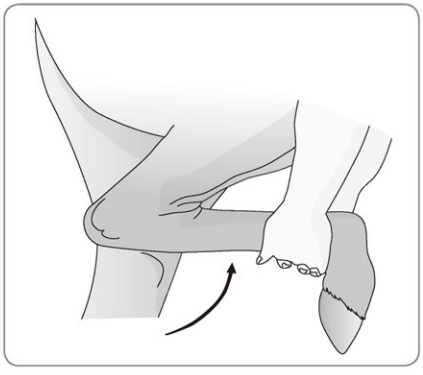
마장마술용 말은 움직임이 곧 결과로 나타나게 된다. 물론 기술조련을 잘 받아야 하지만, 기술조련이 완성된 다음에는 아름다운 움직임에서 결과가 가려진다. 아름다운 움직임을 무리 없는 동작으로 선보이기 위해서는 튼튼한 근육과 인대, 관절을 보유하고 있어야 한다. 마장마술에서의 유창한 움직임은 각 근육의 근지구력이 발달해야 하며, 구보에서 앞다리를 들어 올리는 정도(Up hill tendency)와 속보에서 요구되는 유연성(Elastic), 고양된(elevate) 움직임을 하기 위해서는 순간적인 멈춤 동작들이 필요한데, 이를 튼튼하게 지탱해주는 올바른 관절과 튼튼한 인대를 필수적으로 갖추고 있어야 한다.



[앞다리의 구절과 건을 검사하는 모습]

(7) 조마삭 운동 평가

보조자의 도움으로 평가할 수 있는데, 이는 말의 기초조련이 어느 정도 이루어져 있어야 하는 제한적인 면이 있다. 만약 넓은 마장에서 조마삭 조련이 되어 있지 않다면 원형마장에서 보조자의 도움을 받아 직접 또는 조마삭을 하는 모습을 관찰할 수 있는데, 이때 말의 걸음걸이를 좀 더 자세히 관찰할 수 있다.



[뒷다리 비절을 검사하는 모습]

(8) 걸음상태 평가

▸ 평보

평보에서는 충분한 Ground covering(뒷발굽이 앞발굽의 발자국을 넘어서 딛는 모양)을 유심히 관찰해야 하며, 동시에 정확한 4절도로 움직이는 모양도 관찰해야 한다. 만약 뒷발굽이 과도하게 되면 유사측대보(Ambling)를 보일 수 있으며, Ground covering이 충분하지 않으면 평보의 모습이 조악하게 보일 수 있다. 뒷발굽이 앞발굽 발자국을 훨씬 넘어가는 것이 좋은 평보이다.



[평보에서의 Ground covering 모습]

▸ 속보

속보에서는 걸음의 크기와 앞다리의 유창함, 규칙적인 움직임 그리고 뒷다리의 충분한 움직임을 관찰해야 하는데, 여기에 앞다리를 들어 올릴 때 어깨의 움직임도 잘 관찰해야 한다. 속보의 상태를 평가하는 것은 중요한 사항이므로 여러 가지 테스트를 해보는 것이 좋은데, 빠른 속보와 천천히 가는 속보 그리고 그사이에 일어나는 이행 동작을 유심히 관찰해 보아야 한다.



[앞다리와 뒷다리의 움직임이 유연한 것을 볼 수 있다]

▸ **구보**

구보에서 주의 깊게 관찰해야 하는 것은 앞다리를 들어 올리는 정도(Up hill tendency)이다. 만약 선천적으로 좋은 구보의 모양이 갖추어져 있다면 말 스스로 좋은 균형을 잡을 수 있다는 것을 의미하며, 힘들고 어려운 구보동작들을 조련시키는 데 보다 용이하고, 결과 또한 빠르고 훌륭하게 나타날 것이다. 조련된 Up hill tendency는 엉덩이 부분을 조금 내리고 앞다리와 어깨를 들어 올리는 모양이다.

3) 종합마술 경기용

(1) 품종

2002년 부산아시안게임이 끝나기 전만 해도 종합마술 경기에서는 더러브렛 말이 세계 최고의 성적을 거두었다. 하지만 이후에는 종합마술 경기 또한 웜블러드 계열이 대세이다. 이유는 이전에는 둘째 날 크로스컨트리(Cross country, XC) 경기에 A~D 코스까지 있어서 더러브렛의 탁월한 체력과 지구력 그리고 정신력이 많이 필요했다. 하지만 지금은 A~C 코스가 제외되고 D 코스만 하면 된다. 그러면서 말의 지구력과 체력, 정신력이 많이 요구되지 않고 마장마술과 장애물 비월의 비중이 더욱 높



[종합마술 경기 중 크로스컨트리 경기 모습]

아졌다. 웜블러드는 지구력이 그리 강하지 않지만 더러브렛보다는 움직임이 우아하고 정확성 또한 좋다. 장애물 비월 또한 더러브렛에 비해 우수하다. 하지만 난이도가 낮은 종합마술 경기에서는 더러브렛 또한 좋은 성적을 낼 수 있고, 특히 XC 종목에서 우수함을 나타낼 수 있다.

(2) 성별

가. 수말

▸ **장점**

① 환경 변화에 대한 적응력이 우수하다.

② 체력 회복력이 우수하다.

▸ **단점**

① 경기 참가 시 이동에 위험이 있으며 체류기간 동안 관리에 어려움이 많다.

② 체력은 우수하지만 복종심이 부족하여 극한 체력을 요구하는 상황을 싫어한다.

③ 경기에 참가하여 다른 많은 말들과 시간을 보내는 것이 용이하지 않다.

④ 종합마술, 마장마술 경기에는 웅장함이 실수를 유발할 수 있다.

⑤ 경기 시작 또는 장애물 경기 시작 전에 시행하는 마체검사에 다소 위험이 있을 수 있다.

나. 암말

▸ **장점**

① 경기 참가 시 이동, 관리가 수월하다.

② 체력과 정신력 모두 경기에 지장을 줄 만큼 문제가 되지 않는다.

③ 경기 참가 시 스트레스 회복조련을 원활히 할 수 있다.

▸ **단점**

① 환경 변화에 예민하게 반응할 수 있다.

② 발정기가 되면 경기력이 저하될 수 있다.

③ 환경 변화로 식욕이 감퇴하는 경우가 있다.

다. 거세마

▸ **장점**

① 이동 및 관리가 수월하다.

② 스트레스를 덜 받고 회복조련이 원활하다.

③ 대회 준비를 위한 조련 참여가 용이하다.

④ 대회에 참가하여 전반적으로 관리가 수월하다.

⑤ 마장마술 참여 시에 복종성이 좋아서 정확한 기승을 보여주기 용이하다.

▸ **단점**

① 체력적인 면이 다소 약할 수 있다.

② 평소 조련 시에 체력적인 부분에 시간을 할애해야 한다.

③ 조련이 과하면(Over training) 말이 극도로 예민해질 수 있다.

④ 환경 변화에 민감해질 수 있다.

(3) 모양과 모색

종합마술용 말은 웜블러드이더라도 마치 조금 큰 더러브렛처럼 체구가 작고 날씬한 말이 많다. 종합마술은 마장마술 종목처럼 특별한 모색의 말을 찾지는 않는다.

(4) 혈통



IRISH HORSE REGISTER PASSPORT

IDENTIFICATION NUMBER
NUMERO D'IDENTIFICATION 37241409 2622040 998
REGISTERED NAME GER27302
SALLYMOUNT BARBONE
Thomas O'Mally 2

SEX: (SEXE) gelding COLOUR: (ROBE) CHESTNUT
DATE OF FOALING: 1998 HEIGHT: 0.00 cms
(DATE DE NAISSANCE) (LA HAUTEUR)
CATEGORY: MAIN STUDBOOK PARENTAGE TESTED: No
(ORIGNE PREUVEE)

BREED (RACE):
IRISH SPORT HORSE

PEDIGREE

SIRE		SUPER SLIP 15806 TB APP
BALLINVELLA 31593 TB APP		SHINNON
BAWN STAR 1787365 ISH MAIN STB		I'M A STAR 30937 TB APP
DAM		BAWNOGUES 1131192 RID (7590) MAIN STB

(Extended Breeding Overleaf)

BREEDER DETAILS	PASSPORT ISSUED TO
JOHN MEAGHER MONANORE TOOMEVARA NENAGH CO TIPPERARY 149926	H.G KETTELGERDES SALLYMOUNT HOUSE FORE CO WESTMEATH 853845

[종합마술 말의 혈통이 적혀 있는 여권. 부마의 혈통은 아이리쉬 더러브렛이고 모마의 혈통은 아이리쉬 웜블러드인 것을 볼 수 있다]

종합마술용 말의 혈통을 보면 선대에 더러브렛이 있었던 것을 종종 볼 수 있다. 아무래도 웜블러드의 중후한 움직임보다는 빠르고 민첩한 움직임이 필요했을 것이다. 그래서 덩치가 조금 큰 더러브렛을 웜블러드와 교잡시키는 경우가 많다. 유럽에서는 종합마술 말들도 경기에 대한 적응력이 우수한 말들로 품종을 개량하고 있는데, 이는 말산업의 중요한 분야이기도 하다.

(5) 성격

대부분의 종합마술용 말의 성격은 온순하다. 이는 선천적이기보다는 조련에서 형성되는데, 종합마술 종목의 특성상 조련시간이 길고 본조련 외에도 외승 등 많은 시



[하노버리안종의 종합마술용 암말]

간을 말과 함께해야 하기 때문이다. 동작의 민첩성과 총명함이 돋보이는 말을 선택하는 것이 좋다. 민첩한 말을 진정시키는 것은 쉽지 않은 일이다. 하지만 우수한 선수는 이를 잘 이용할 줄 알고, 각 말마다 최상의 컨디션 조절을 할 수 있는 능력이 있다.

(6) 건강상태

모든 말은 건강해야 한다. 또한 관절의 모양이나 서 있는 자세, 발굽 모양 등 어느 것 하나라도 부족함이 있으면 조련을 시키는 동안이나 경기에 출전하는 데 문제가 생길 소지가 있다. 특히 승마경기 종목 중 가장 격렬한 종합마술 경기의 특성상 대회를 치르는 동안 또는 대회를 마치고 나서 말의 부상이 매우 잦은 편이다. 만약 마체에 선천적으로 결함이 있다면 이는 커다란 걸림돌이 될 것이다. 따라서 말 선택 시 보다 세밀한 부분까지 관찰해야 향후 걱정을 덜 수 있다.

(7) 조마삭 운동 평가

특별히 마체에 이상이 없다면 가벼운 조마삭으로 말을 관찰한다. 조마삭 운동 시에 말의 걸음상태와 움직임의 민첩성과 가벼운 몸놀림 정도를 중점적으로 관찰한다. 원형마장이 있다면 원형마장에서 관찰하는 것이 안전하다.

(8) 자유비월(프리점핑) 평가

장애물용 말이 아니기 때문에 높은 장애물로 테스트하기보다는 낮은 장애물을 비월시키면서 비월 자세와 민첩한 몸놀림을 중심으로 관찰하며, 비월 전과 후에 말의 흥분 정도를 관찰하여 판단하고 결정해야 한다. 크로스컨트리 장애물은 조련을 시키면서 경험시키면 비월을 할 수 있다. 단, 조련장에는 다양한 모양의 크로스컨트리 장애물이 설치되어 있어야 한다.



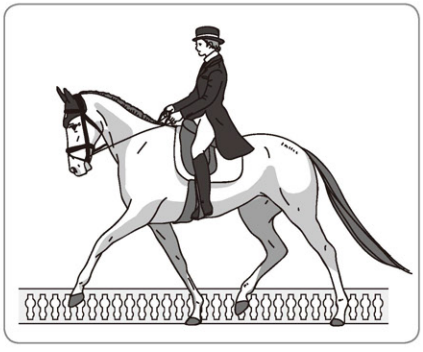




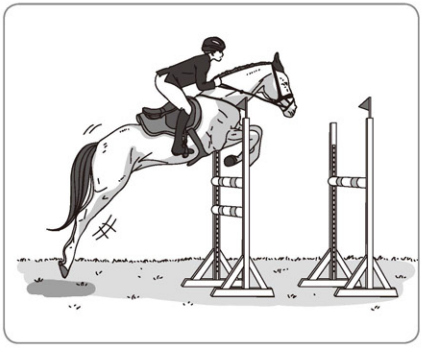


(9) 걸음상태 평가

종합마술용 말에게는 특별히 요구되는 걸음걸이는 없다. 단지 움직임의 규칙성만 좋다면 선택하는 것에 무리가 없다. 종합마술용 말은 세 가지를 모두 잘해야 하기 때문에 선천적인 능력보다는 조련에 의해 발전하는 후천적인 요소가 더욱 중요하다.



[종합마술용 말의 마장마술 조련 모습]



[종합마술용 말의 장애물 조련 모습]



[종합마술용 말의 크로스컨트리 조련 모습]

2. 레저용 승용마

레저용 승용마의 선택은 스포츠용 승용마 중에서 능력이 모자라거나 경미한 부상으로 인해 더 이상 전문 스포츠용 말로 사용할 수 없는 말 중에서 구매할 수 있다. 이런 말들은 이미 많은 부분이 교육되어 있을 것이고 그런 만큼 안전성이 확보되어 있다. 어린 말을 구입해서 레저용 말로 조련시킨다는 것은 시간투자에 비해 수익 창출이 되지 않는다. 외국에서 수입된 전문 스포츠용 말이 이러저러한 이유로 레저용 말로 용도전환되는 것을 생각하면 이해하기 쉬울 것이다.



[엘리트 승마용 말의 대회 참가 모습]



[대회 은퇴 후 일반인 기승 모습]

1. 마방 안에서의 교육

마방 안에서의 바른 교육은 향후 말 관리의 효율을 높이고, 안전하고 원활하게 조련을 이어갈 수 있도록 한다. 구칠승삼(廐七乘三)이라는 말이 있다. 마방 안에서 교육의 중요성을 일깨워주는 말이다.

1) 마방굴레 씌우기

① 마방 안에서 말에게 다가갈 때에는 서두르지 말고 침착하게 행동하여 말이 안전하다는 느낌을 가질 수 있도록 한다.

② 천천히 말의 옆으로 다가가 마방굴레를 양쪽으로 잡고 천천히 얼굴에 씌운다.

③ 굴레를 씌우고 난 후 얼굴의 크기에 맞게 길이를 조절한다.

④ 이때 마방굴레를 갑자기 들어 올려 말이 놀라거나 굴레의 어느 한 부분이 말에게 불편함을 느끼게 된다면 다음번에 마방굴레를 사용하는 데 어려움이 생길 것이다.

⑤ 좋은 방법으로는 마방굴레를 씌우고 난 후 보상을 해줌으로써 말에게 마방굴레를 쓰면 좋은 일이 일어난다는 것을 알게 해준다면 말이 먼저 다가와 얼굴을 마방굴레에 넣을 것이다.



[마방굴레 씌우기]

2) 끌기

① 말을 끌 때에는 사람이 말의 왼쪽에서 걸어가도록 한다.

② 오른손으로는 굴레의 아래쪽 로프를 너무 짧지 않게 잡고 왼손으로는 로프의 나머지 부분을 잘 정리하여 잡고 말의 어깨 옆에서 걷도록 한다.

③ 처음에 말을 끌 때에는 말이 제멋대로 가고 싶은 곳으로 가려 할 것이다.

④ 이때 너무 통제가 되지 않는 말이라면 치프니재갈이나 체인을 이용할 수 있다.

⑤ 말을 끌고 출발할 때에는 로프를 앞으로 민다. 말이 앞으로 잘 오지 않는다면 옆으로 움직여 출발해도 좋다. 옆으로 움직일 경우 말의 무게중심이 옮겨지기 때문에 움직이게 될 수밖에 없기 때문이다.

⑥ 정지할 때에는 사람이 먼저 정지한 후 로프를 뒤쪽으로 당겨 서야 한다는 신호를 준다. 통제가 잘 되지 않는다면 말의 어깨를 막는 방법이 있다.

⑦ 말이 사람을 고려하지 않고 너무 빨리 걷는다면 자주 정지하여 말이 사람에게 집중하여 걸을 수 있도록 한다.

⑧ 모든 것이 익숙해지면 말을 끌고 원을 그리거나 뒤로 가는 것도 연습한다.



[끌기의 기본자세]



[끌기 모습]



[치프니재갈 착용 모습]



[체인 착용 모습]

3) 발 들어 올리기

① 말에게 다리는 매우 중요한 부분으로, 관리를 하거나 말의 다리 상태를 점검할 때 다리를 드는 경우가 많다.

② 먼저 앞발을 들 때에는 말의 다리 옆에 서서 손으로 다리의 구절 윗부분을 자극하여 말이 다리를 들도록 하는데, 아무 반응이 없는 경우 말의 어깨를 몸으로 밀어 말이 발을 바닥에서 떼도록 한다.

③ 말이 다리를 들면 발굽 부분을 손으로 잡아 들어 올린다. 뒷발 또한 같은 방법으로 한다. 다만 뒤로 다가갈 때는 엉덩이부터 손으로 만져 뒷발을 만질 것이라고 알려주고, 말에게 가까이 다가서서 혹시 말이 발로 찼을 때 덜 다칠 수 있게 한다.

④ 발을 들어 올릴 때에는 너무 높게 들어 말이 불편하지 않도록 하고 사람은 항상 주의해야 한다.



[앞다리를 들어 올린 모습]



[뒷다리를 들어 올린 모습]

4) 손질하기

말을 손질하는 것은 '그루밍(grooming)'이라고도 하며, 야생마들도 서로 간의 유대감을 형성하기 위해 그루밍을 해주는데, 사람과 말 사이 역시 그루밍을 통해 서로의 유대감을 쌓는다. 그루밍으로 운동 전 말이 마방에서 다친 곳은 없는지, 컨디션은 어떤지 말의 전반적인 상태를 확인할 수 있다.

▸ 솔질하기

① 말의 몸을 솔질하는 도구에는 여러 가지가 있는데, 몸을 솔질할 때에는 고무로 된 글겅이와 부드러운 솔을 이용한다.

② 먼저 고무 글겅이를 이용하여 몸을 마사지하듯 목 부위부터 엉덩이까지 원을 그리며 문질러준 뒤 뻣뻣한 솔로 털의 방향대로 목 부위부터 다리까지 먼지를 털어내고 부드러운 솔로 마무리한다.

③ 말의 얼굴을 솔질할 때에는 말의 옆에서 솔을 천천히 들어 올려 시작한다.

④ 처음에는 말이 놀랄 수 있으나 익숙해지면 얼굴을 내려줄 것이다. 이때 솔로 말의 얼굴이나 다리 등을 치지 않도록 주의한다.

⑤ 어린 말에게 이런 안 좋은 경험은 솔질에 대한 거부감을 심어주게 되어 말에게 즐거운 시간이 될 수 없다.



[글겅이를 이용하여 솔질하기]

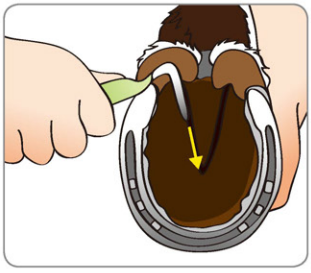


[글겅이 사용 후 부드러운 솔을 이용하여 솔질하기]

▸ 발굽 청소하기

① 말의 발을 들어 발굽파개로 발굽 안쪽의 이물질을 제거한다.

② 이때 발굽 안에 이물질이 박혀 있지는 않은지 편자는 제대로 되어 있는지 등의 발굽 상태를 확인할 수 있다.



[편자 안쪽 부분 파기]



[제차와 편자 끝 파기]



[발굽 파기 방향]

▸ 갈기와 꼬리 정리하기

① 갈기와 꼬리는 매일 빗으로 빗어주어야 하며, 꼬리는 빠지지 않도록 아래쪽부터 손으로 꽉 잡고 빗도록 한다.

② 갈기는 너무 길지 않게 잘라주어야 하는데, 가위로 자르거나 쇠빗을 이용하여 숱을 치도록 한다.

③ 숱을 치는 방법은 쇠빗으로 빗으며 갈기를 뽑는 것인데, 이때 너무 당기거나 갈기를 많이 잡아서 뽑지 않도록 한다.

④ 꼬리는 대체적으로 밑으로 당겨 뒷다리의 구절 부분 또는 약간 윗부분에 오도록 하는 것이 좋다. 너무 길면 말이 걸어다닐 때 밟게 된다.



[갈기 빗기]



[갈기 숱 치기]

5) 목욕하기

① 말이 조련을 하여 땀이 많이 났거나 방목 후 몸에 더러운 것이 많이 묻었을 때 목욕을 해야 한다.

② 어린 말일수록 몸에 물을 대어본 적이 없을 것이다. 말이 놀라지 않도록 다리부터 천천히 물을 묻혀 심장에서 먼 부분부터 목까지 빠진 곳 없이 물을 뿌린다.

③ 간단한 샤워의 경우 솔을 이용하여 말의 몸에 묻은 땀을 닦아주도록 한다. 솔질하는 것과 방법이 같다.



[목욕시키기]

④ 샴푸를 할 경우에는 갈기와 꼬리까지 비누칠을 하도록 한다. 이때 비누가 말의 몸에 남아 있지 않도록 잘 헹궈주는 것이 중요하다.

⑤ 말의 얼굴은 스펀지에 물을 묻혀 문질러주는 것이 좋다. 처음부터 물을 묻혀 얼굴을 문지르게 되면 얼굴에 물이 흘러 말이 놀랄 수 있으므로 마른 스펀지에 물을 약간만 묻혀 얼굴에 물이 흐르지 않게 닦아준다.

⑥ 목욕을 한 후 땀긁치로 몸의 물기를 완전히 빼주고 마른 수건을 이용하여 다리와 배 밑 부분, 얼굴 등에 묻은 물기를 완전히 없애도록 한다.

⑦ 우리나라의 여름날씨는 습하여 말의 몸에 물기가 있는 상태로 마방에 들어가면 남아 있는 물과 마방의 톱밥이 뭉쳐져 물때가 생길 수 있다.



[샴푸 이용하기]



[스펀지로 얼굴 닦기]

⑧ 말의 젖은 몸을 말릴 때 추운 날씨에는 감기에 걸릴 수 있으므로 솔라륨이나 따뜻한 곳에서, 더울 때에는 바람이 잘 통하거나 선풍기가 있는 곳에서 말리도록 한다.

6) 삭모하기

① 품종에 따라 다르지만 대부분 말은 겨울이 되면 털이 길어진다.

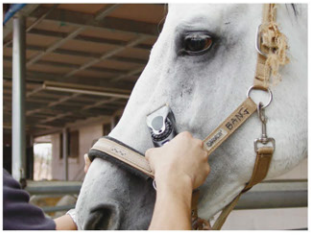
② 야생의 말들은 체온 유지를 위해 털이 길어야 하지만, 승용마들은 겨울에도 운동을 하기 때문에 긴 털이 있을 경우 땀이 많이 나게 되어 감기에 걸리기 쉬우므로 삭모를 한다.

③ 처음 삭모를 할 경우 소리와 기계의 진동 때문에 놀랄 수 있으니 주의해야 한다.

④ 처음에는 소리와 진동이 적은 작은 기계를 이용하여 어깨 부분부터 적응시키도록 한다.

⑤ 조금 적응되면 큰 기계를 이용해 마찬가지로 어깨 부분부터 시작하도록 한다.

⑥ 몸의 예민한 부분은 특히 주의하도록 한다(배 밑 사타구니 부분, 다리, 얼굴 등).


7) 장제하기

① 다리 들기 조련이 잘 되어 있으면 어렵지 않게 장제를 할 수 있다.

② 다만 말이 다리를 오래 들고 있어야 하는 인내심과 앞발을 장제하는 동안 장제사를 물거나 괴롭히지 않는 매너를 가르쳐야 한다.

8) 악벽 교정

① 어린 말이 좁은 마방에 오래 갇혀 있으면 악벽이 생길 수 있다.

② 주변의 말이 악벽을 가지고 있는 경우 어린 말일수록 쉽게 배운다.



[벽을 차는 말의 다리를 보호하기 위해 마방 벽에 고무판을 부착했다]



[마방에 있는 말의 지루함을 없애기 위해 건초망과 장난감 등을 넣어준다]

③ 이러한 악벽을 방지하기 위해 말에게 많은 관심을 가져야 하며, 마방 안에서 말이 심심하지 않도록 장난감을 넣어주는 것도 방법이 될 수 있다.

2. 마구 장착 조련

말을 기승하기 위해서는 마구의 올바른 사용이 매우 중요하며, 말 또한 마구에 익숙해져야 한다. 말에게 맞는 마구를 사용함으로써 말이 편해지고 조련하는 시간이 즐거워질 수 있다.

1) 굴레 씌우기

굴레는 말을 좀 더 잘 다루기 위해 사용되는 것으로, 재갈이 있는 것이 특징이다. 이 때문에 재갈을 처음 사용하는 어린 말에게는 거부감이 들 수 있다.

① 마방굴레를 씌우는 것과 방법이 같은데, 먼저 고삐를 말 목으로 넘긴 뒤 굴레를 왼손으로 잡아 얼굴 앞쪽으로 들고 오른손으로는 재갈을 잡고 엄지손가락으로 말의 이빨이 없는 부분에 넣어 입을 벌리게 하여 물린다. 이때 재갈을 입에 조심스럽게 물려야 하며 왼손으로는 얼굴에 굴레를 씌운다.

② 여기서 주의할 점은 재갈을 입에 물릴 때 갑작스럽고 빠르게 해서는 안 된다.


[오른손으로 말의 얼굴을 잡고 굴레를 씌운다]


[왼손 엄지를 이용하여 말 입을 벌려 재갈을 물린다]


[굴레를 씌운 후 얼굴의 크기에 맞게 조절한다]

③ 말의 앞니에 재갈이 걸린다거나 갑자기 입에 쇠가 들어가기 때문에 말이 쉽게 거부감을 느낄 수 있다.

④ 굴레를 다 씌운 뒤에는 말의 얼굴에 맞게 길이를 조절해준다.

2) 다양한 굴레와 재갈

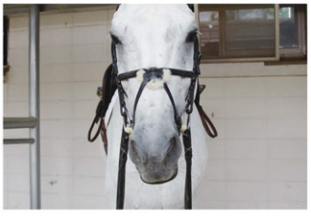
① 굴레와 재갈은 다양한 종류가 있다. 어린 말에게 처음 굴레를 사용할 때에는 일반적인 코끈이 달려 있는 굴레와 굵기가 보통인 소륵재갈을 이용한다.

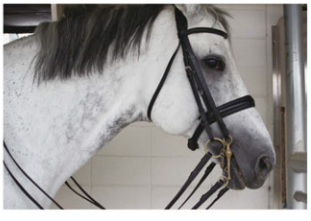
② 말의 경험이 많아지고 점차 난이도가 있는 조련을 받게 되면 다양한 모양의 코굴레를 사용할 수 있고 재갈 또한 다양한 모양과 재질로 된 것을 사용할 수 있다.

③ 마장마술 말의 경우 대륵재갈굴레를 사용해야 하는데, 이것은 재갈을 두 개 사용하는 것으로 사용에 좀 더 주의해야 한다.

④ 굴레와 재갈을 다양하게 사용하는 것은 좋으나 말에게 맞지 않는 너무 복잡하고 단단한 굴레와 너무 강한 재갈을 사용할 경우 조련의 완성도를 방해하게 될 것이다.


[펠햄재갈은 장애물조련 시 사용한다]


[피규어8 코굴레]


[대륵재갈굴레]

3) 안장 올리기

안장은 기승자가 말 위에 편하게 앉아 있을 수 있는 장비로, 사람에게도 잘 맞아야 하지만 말에게 잘 맞고 올바르게 사용되어야 하며, 이는 기승자와 말 모두 조련을 하는 데 큰 영향을 줄 수 있다.

(1) 안장 패드 올리기



[돋등마루 부상을 예방하기 위해 젤패드를 사용하기도 한다]

① 안장을 말 등에 올리기 전에 말이 편하고 조련 시 안장과 등의 마찰로 일어나는 부상을 막고 땀을 잘 흡수할 수 있도록 안장 패드를 먼저 올린다.

② 말의 체형과 용도에 맞게 다양한 모양의 안장 패드를 사용할 수 있으며, 젤패드를 사용하기도 하고 때에 따라 안장 패드 위에 반 패드를 사용할 수도 있다.

(2) 안장 올리기



[안장을 올리기 전 안장 패드를 먼저 올린다]

① 안장 패드를 올린 뒤 안장을 올린다. 말 등에 올릴 때에는 천천히 부드럽고 조심스럽게 올려 말이 놀라지 않도록 한다.

② 안장을 올리고 난 뒤 안장이 움직이지 않도록 복대를 조여야 하는데, 어린 말은 복대를 조이는 것이 익숙하지 않으므로 한 번에 세게 조이는 것이 아니라 조금씩 천천히 조여야 한다.



[안장 올리기]



[복대 조이기]

③ 말이 긴장을 많이 하여 배에 힘을 많이 주고 있는 경우가 있는데, 이때는 말을 끌고 걸어 다니며 복대를 조여주는 것이 좋다.

④ 복대를 조이는데 갑자기 배에 힘을 주고 후구가 앞쪽으로 마치 똥을 누는 듯한 자세를 취하면 빠르게 복대를 풀어줘야 한다.

⑤ 복대를 갑자기 조여서 말이 요동치지 않도록 특히 조심해야 한다.

4) 다리 보호용 프로텍터 사용하기

말에게 다리는 매우 중요한 부분이다. 따라서 조련을 할 때 다리 보호용 프로텍터를 사용하는 것은 필수이다.

▸ 부츠와 벨부츠 사용하기

① 다리를 보호하기 위한 부츠와 발굽을 보호하기 위한 벨부츠가 있다.

② 부츠는 앞다리용과 뒷다리용이 모양이 다르게 되어 있고, 좌우 방향이 있다.

③ 어린 말은 다리에 부츠를 사용해본 적이 없어 처음에는 걷는 것이 불편해 앞발을 구른다거나 뒷발질을 할 수 있으므로 부츠를 사용하여 끌기운동을 해주어 부츠를 차고 걷는 것에 익숙해지도록 한다.

④ 발굽을 보호하는 벨부츠의 경우 주로 뒷다리가 앞다리보다 많이 들어오거나 빨리 들어오는 말들에게 많이 사용하는데, 어린 말들은 조련 시 갑작스러운 상황에 놀라거나 아직 보법이 완성되지 않았기 때문에 필히 사용하는 것이 좋다.



[앞다리 보호용 아대]



[뒷다리 보호용 아대]



[발굽을 보호하기 위한 벨부츠]

▸ **밴디지 사용하기**

① 밴디지는 부츠보다 말 다리를 보호하는 데 좀 더 효과적으로 사용할 수 있다.

② 고난이도의 조련이 진행될수록 밴디지의 사용이 많아진다.

③ 단, 장애물 조련 시에는 밴디지가 풀어질 수 있기 때문에 주의하여 사용하거나 부츠를 사용해야 한다.

④ 밴디지를 사용할 경우 일정한 압력을 가하여 균형에 맞게 감아주어야 하며, 다리의 무릎 밑부터 구절까지 보호할 수 있도록 한다.



[밴디지 사용하기]

3. 방목시키기

① 방목은 어린 말에게 있어서 중요한 시간이다. 조련에서 쌓인 스트레스도 풀 수 있고, 아직 성장이 완성되지 않았기 때문에 말이 자유롭게 움직이게 되면서 보다 더 올바르게 자랄 수 있는 데 도움이 된다.

② 방목을 할 때에는 혼자 풀어놓기보다는 근처의 다른 방목장에 다른 말을 함께 풀어놓아 혼자 있을 때의 불안을 없애고 사고를 예방할 수 있다.



[방목장 모습. 방목장의 울타리는 말보다 높이 위치해 있다]



[방목되어 있는 말의 모습]

③ 방목장 안은 말이 다칠 수 있는 부분이 있는지, 독초가 있지는 않은지, 말이 햇빛을 피할 수 있는 그늘이 있는지, 물을 먹을 곳은 있는지 꼼꼼하게 살펴보아야 한다.

④ 날씨가 더워지게 되면 각종 벌레들이 생기게 되는데, 이것은 방목되어 있는 말에게 붙어 말이 날뛰는 원인이 될 수 있으므로 파리 방지 옷과 마스크를 사용하여 방목하도록 한다.

4. 말 운송차량 태우기

① 잘 조련된 말은 대회에 나가거나 외승을 가거나 혹은 다른 승마장으로 옮겨지는 경우가 생기게 된다.

② 이때 운송차량을 타고 이동해야 하기 때문에 운송차량을 타는 조련을 하는 것 또한 중요하다.

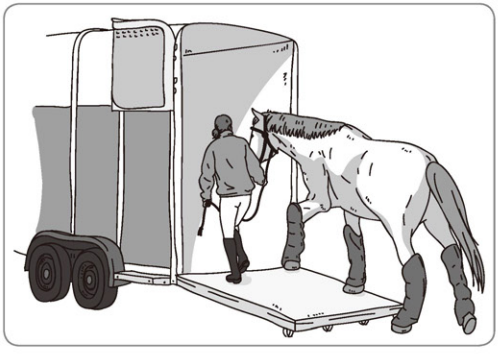
③ 말은 겁이 많은 동물로 어둡고 좁은 곳에 들어가기를 무서워한다. 어린 말일수록 특히 처음 가보는 곳에 두려움을 많이 느끼게 된다.

④ 앞에 다른 말이 먼저 가거나 있을 경우 안심을 하게 되어 따라가게 된다.

⑤ 운송차량에 먼저 다른 말이 타는 모습을 보여주고 안에 들어가 있으면 어린 말은 이를 보고 어렵지 않게 따라서 올라갈 수 있다.

⑥ 말이 차를 탄 뒤 처음에는 사람이 말과 함께하여 말이 안심할 수 있도록 하고 다음번에는 말만 혼자 태우고 운행을 한다.

⑦ 운송차량을 타고, 내리고, 움직이는 것을 반복하여 말이 적응할 수 있도록 한다.



[말 운송차량에 올라가기]



[말 운송차량에서 내려가기]

승용마 조련
표준화 매뉴얼

Ⅱ부. 승용마의 조련 및 기승

훌륭한 말로 조련을 시킨다는 것은 올바른 계획을 바탕으로 말과의 교감을 통해 신뢰를 쌓아가는 것을 기본으로 하며, 끊임없는 인내와 노력 그리고 말을 아끼고 배려하는 마음이 말의 바람직한 성격 형성에 중요하다.



1. 조마삭 운동의 시작

1) 조마삭 운동의 활용

① 휴식 기간이나 병후 회복을 위한 운동으로 활용한다.

② 승마 조련의 보조 역할로서 다양한 장구의 착용으로 각기 다른 조련 효과를 얻을 수 있다.

③ 어린 말들의 넘치는 에너지를 방출시켜 조련의 안전을 확보한다.

④ 전문 스포츠용 말의 대회 종료 후 정신적 · 신체적 회복조련에 효과적이다.

⑤ 전문 스포츠용 말의 경기 출전을 위한 적절한 컨디션 조절을 위해 적용시킬 수 있다.

⑥ 어린 말에게 장구 착용에 대한 불편함을 적응시킬 때 효과적이다.

2) 조마삭 조련 장소

① 외부 환경과 차단되어 있는 원형마장은 조련을 시키는 동안 조련사와 조련을 받는 말과의 교감을 최대화시킬 수 있다.

② 원형마장 크기는 지름이 15~20m 정도가 적당하며, 너무 작으면 급한 회전으로 인해 어린 말의 어깨나 관절에 무리를 줄 수 있고 너무 크면 일정한 크기의 조련을 시키기가 용이하지 않다.

③ 조마삭 조련장의 바닥재는 모래를 추천하며, 깊이는 일반 마장에 비해 조금 깊은 5~7㎝ 정도로 하면 조련 중에 일어날 수 있는 잦은 운동 상해를 예방할 수 있다. 유럽의 많은 승마장에도 조마삭 조련장은 모래 깊이가 좀 더 깊은 것을 볼 수 있다.

④ 조련장의 위치는 가능한 한 조용한 장소가 적합하며, 조련장까지의 거리가 멀지 않아야 한다.

⑤ 조마삭 조련장은 이용이 끝나거나 각 말들의 조련이 끝나면 배설물을 거두어 깨끗한 바닥(footing) 상태를 유지해주어야 한다.

3) 조마삭 운동으로 보법 바꾸기

조마삭 운동은 누구나 같은 방법으로 조련시킬 것이다. 하지만 매 순간 말의 변화에 대응하는 방법은 조련사마다 많은 차이가 있다. 경험이 풍부한 조련사일수록 말 스스로 멈추지 않고 조련사의 지시에 의해서만 멈추거나 달리는 것을 볼 수 있을 것이다. 경험이 많은 조련사는 말의 매우 사소한 움직임에도 다음 행동을 유추해낼 수 있고 이에 따른 적절한 대응을 하기 때문이다.

반면에 경험이 부족한 조련사는 어린 말을 조련시키는 초기에 부족한 경험으로 인해 자신이나 말의 안전에 위험이 발생할 소지가 있기 때문에 세심한 주의가 필요하고, 가능하면 경험이 풍부한 조련사의 도움을 받는 것이 좋다.

(1) 평보



[조마삭으로 평보하는 모습]



[사이드레인을 사용하면 말의 뒷다리가 더 들어오는 것을 볼 수 있다]

① 조마삭으로 평보를 시키는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 평보는 이미 조마삭 조련이 축적되어 거의 조마삭 조련의 완성단계에 이르러서야 용이하게 시킬 수 있을 것이다. 하지만 쉽지 않더라도 어린 말을 조련시킬 때 중간중간 평보를 시켜 휴식과 기다리는 조련을 동시에 시킬 수 있고 조련사의 요구를 조금 더 정확히 각인시킬 수 있는 조련이다.

② 아마도 대부분의 말, 특히 어린 말은 조마삭 조련을 하기 위해 조련장소에 도착하면 질주할 생각만 하므로 이를 제어하기란 거의 불가능하다. 이때에는 조련사의 안전에 특히 주의를 기울여야 하며 동시에 말의 부상 발생에도 유의해야 한다.

③ 조마삭 조련장소로 나와서 일정 시간 동안 에너지 소비를 한 후에야 조련사가 의도하는 조련을 용이하게 시작할 수 있는데, 이때 평보와 속보 구보를 적절히 섞어서 조련시킬 수 있다. 특히 평보를 할 때에는 말이 조련사 쪽으로 돌아서지 못하도록 조금 더 말의 진행 방향 뒤쪽에서 말의 움직임에 집중해야 한다.

(2) 속보



[조마삭으로 속보하는 모습]



[사이드레인 사용 시 말의 후구가 더 들어오는 모습을 볼 수 있다]

① 조마삭 조련의 가장 많은 시간을 할애하는 보법이라고 할 수 있다. 속보 중에서도 보통 속보로 조련을 가장 많이 시키는데, 보법은 조련의 필요에 따라 조절해야 한다.

② 너무 빠르거나 급한 속보는 조련에 도움이 되지 않는다. 속도를 적절히 조절해주어야 하며, 이는 각각의 말마다 다를 수 있다. 적절한 속보의 속도를 판단하는 방법으로는 앞발굽의 발자국을 뒷발굽의 발자국이 2개 이상 넘어가지 않도록 하며, 반대로 앞발굽의 발자국에 많이 미치지 못한다면 이는 너무 게으르거나 마체 이상 등을 의심해보아야 한다.

③ 조마삭 운동, 즉 원의 크기를 조절하여 유연운동을 시킬 수 있으며, 작은 원운동을 시키면서 완전하지는 않지만 단축 속보를 조련시킬 수 있다. 작은 원운동에서 큰 원운동으로 전환할 때에는 중간 속보를 잠시 조련시킬 수 있으며, 이 조련은 말이 지루해지지 않고 조련사에게 더욱 집중할 수 있도록 한다.

④ 조마삭으로의 속보 조련은 조마삭 조련 중 가장 안전하고 효율적인 조련이다.

⑤ 적당한 속보의 조련량은 조련사가 판단해야 하며, 조련사는 어린 말의 호흡과 움직임의 변화 그리고 표정 변화를 통해 조련의 강도와 시간을 조절해야 한다.

(3) 구보



[조마삭으로 구보하는 모습]

① 어린 말을 조마삭 조련으로 구보를 시키는 것은 다소 무리가 있을 수 있다.

② 15~20m의 원형마장에서의 구보는 조금의 단축을 요구하기 때문이다.

③ 단축을 이해하지 못하는 어린 말들은 구보를 하기 위해 속도를 내야 하는데, 속도가 빠르면 좁은 마장에서는 운동상해를 일으킬 수 있는 원인이 될 수도 있어 조심해야 한다.

④ 조마삭으로의 구보 운동은 속보 조련을 일정 시간(약 20분) 선행한 후에 시킨다.

⑤ 말이 처음 조마삭 조련장으로 나와 기분이 좋거나 넘쳐나는 에너지를 방출하기 위해 구보로 달리며 때로 뒷발을 차거나 머리를 한껏 밑으로 내리며 마치 로데오를 연상시키는 거친 행동을 해도 조련사는 이에 크게 걱정하지 말고 의연하게 기다리는 것이 좋다. 이때 말을 더 빠르게 달리게 해서는 안 되며 부드러운 음성으로 어린 말을 최대한 안정시키는 것이 좋다.

⑥ 조련을 통해 조마삭 구보를 무리 없이 안정감 있게 실행하게 되면 조련사는 조마삭 끈의 길이를 줄여가며 단축 구보를 조금 더 요구할 수 있다.

⑦ 구보 조련은 속보 조련보다 오랜 시간 동안 하는 것을 추천하지 않으며, 속보와 마찬가지로 조련사의 판단에 따라 적절하게 시간을 조절해야 한다. 특히 어린 말의 컨디션은 오르내림이 매우 심하므로 이를 유심히 관찰해서 과도한 조련(Over training)이 되지 않도록 한다.

4) 조마삭 운동 장비 사용하기

(1) 사이드레인(side rein) 사용하기

① 조마삭 조련 시 적당한 길이의 사이드레인 사용은 어린 말의 완전하지 못한 균형 잡는 것을 도와주며, 이는 운동상해 예방 및 성장기에 있는 마체의 올바른 근육 발달에 도움을 준다.

② 특히 늘어져(Flat) 있는 마체를 수축시켜주는 데 좋은 보조장구이다.

③ 단, 어린 말의 머리를 강하게 고정시켜 마체에 긴장(tense)을 유발할 수 있다.

④ 이를 최소화하기 위해서는 말의 움직임을 적절히 조절해주어야 하며, 조련사가 잡고 있는 조마삭 끈을 부드럽게 연결해야 한다.

⑤ 장구의 사용은 조련사의 몫이며, 한 가지 장구만 사용하는 것보다는 어린 말의 조련 변화에 따라 장구를 선택해야 한다.

⑥ 사이드레인의 길이 조절은 처음에 너무 짧게 하지 말고, 제자리에 서서 측면에서 보았을 때 말의 콧등이 수직에서 15° 정도 앞으로 나가 있는 정도라면 적당하고, 운동시간과 말의 움직임 변화에 따라 점차로 짧게 하여 지속적으로 마체의 올바른 형태를 유지해준다.



[사이드레인 사용 전 말의 목이 앞으로 뻗어 있다]



[사이드레인을 사용한 모습]



[과도한 사이드레인의 사용]

(2) 고그(gogue) 사용하기

① 고그는 복대에서 말의 정수리 부분, 재갈을 통과시켜 가슴 앞 벨트에 연결시켜 삼각 균형으로 목의 굴신과 등 근육을 신전시켜 후구의 움직임을 부드럽게 해주는 장점이 있다.

② 기승 시 사용하기도 하는데, 초보자에게 사용하는 것은 권장하지 않는다.

③ 어린 말 조련 시에는 일정 시간 조마삭 조련이 되어 있는 말에게 사용하는 것이 바람직하다.



[고그 사용]

④ 그러나 조련사의 선택에 따라 처음부터 이를 사용하여 조련시킬 수 있다.

⑤ 고그 사용의 장점은 사이드레인보다 자유롭고 부드럽기 때문에 긴장(tense)을 유발하는 것이 현저히 줄어든다.

(3) 넥스트레처(Neck strecher) 사용하기

① 넥스트레처는 말 그대로 목과 등 근육을 신전시켜준다.

② 이 장구 역시 일정 시간 조마삭 순치가 되어 있는 말들에게 사용하는 것이 좋다.

③ 넥스트레처는 다른 장구에 비해 말에게 착용시키기가 복잡하다.

④ 넥스트레처의 가장 큰 특징은 마체의 신전과 뒷다리 대퇴부 밑에 뒷다리의 움직임을 활발하게 도와주는 끈이 있다.



[넥스트레처. 말의 목이 아래로 내려가 등 근육이 신전되고 후구가 더 들어오는 것을 볼 수 있다]

5) 기승 장비를 착용한 조마삭 운동

(1) 등자가 없는 안장 사용하기

① 조마삭 조련을 10시간가량 했다면 조마삭 장구 착용을 사용하는 것보다는 안장을 착용시켜 안장에 대한 적응 조련을 시켜야 한다.

② 안장을 처음 착용시켜 조마삭을 돌릴 때는 등자를 떼어내고 안장만 착용시켜서 조마삭을 돌린다.

③ 복대를 조일 때에도 한 번에 너무 꽉 조이지 말고 조마삭을 돌리는 중간중간 조여주면 어린 말에게 가해지는 복대에 대한 거부감을 줄여줄 것이다.

(2) 등자가 있는 안장 사용하기

① 등자가 없는 안장을 장착하여 5시간 이상 조마삭 조련을 했다면 다음 단계로 등자가 달려 있는 안장을 사용한다.

② 안장을 올려놓은 상태로 조련을 할 경우, 등자쇠를 끌어 올려 남은 등자끈을 사용해서 등자쇠가 움직이지 못하도록 고정시킨 후에 조마삭 조련을 한다.

③ 이후 어린 말에게 등자쇠가 움직이는 것을 알게 하기 위해 등자쇠를 길게 늘어뜨린 후에 조마삭을 돌릴 것을 추천한다.

④ 움직이는 등자쇠는 기승자가 종아리를 사용할 때 주는 부담을 미리 적응시킬 수 있다.



[등자가 없는 안장 사용하기]



[등자가 있는 안장 사용하기]

6) 조마삭 조련 전과 후 방목시키기

어린 말에게는 조마삭 조련뿐 아니라 마장 안에서 조련을 하기 위한 준비 과정과 조마삭 조련에서 오는 스트레스 그리고 조마삭 조련 후에 해야 하는 정리운동(cool down) 등 조련에서 오는 경직된 마체와 조련 여건을 해소시키기 위해 조마삭 조련 전후에 10분가량 방목을 시킨다.

① 조마삭 조련을 위한 장구 일체를 착용시킨 후에 방목을 시킨다.

② 장구 착용은 되어 있지만 롱레인(조마삭)을 직접적으로 재갈에 걸지 않는다.

③ 방목 시 말의 부상을 예방하기 위해 넓은 방목장이 아닌 원형 마장에서 시킨다.

④ 필요한 프로텍터는 반드시 착용시킨다.

⑤ 방목 시 말을 억지로 뛰게 하지 말아야 한다.

⑥ 특히 안장을 착용시켜 조련을 하는 날에는 방목을 함으로써 조련 전 안장에 대한 적응력을 키워주어서 방목 후에 조련의 효율이 높아진다.

⑦ 조련을 마친 후에 장구를 해체한 뒤 방목시킨다.

2. 조마삭을 이용한 기승

어린 말을 처음으로 기승 조련시킬 때는 2인 1조나 3인 1조로 구성된 조련팀이 기승적응 조련을 시켜야 위험하지 않다.

1) 말에 오르기

(1) 다른 사람의 도움으로 올라가기

가. 반기승하기

① 수석 조련사는 조마삭 조련 후 어린 말이 반기승 조련을 하기 위한 준비가 되어 있는지를 정확히 판단해야 한다.

② 최초 기승 전에 기승을 할 수 있는 장안 상태로 조마삭 조련을 하고 반기승 조련을 실시한다.

③ 최초 기승 조련 시작은 매우 짧은 시간 안장 위에 배를 대고 가로로 엎드린 자세로 타고 내림을 3~5회 반복해준다.

④ 2인 1조 또는 3인 1조로 조련을 진행하는데, 수석 조련사는 말의 조련 적응력에 따라 인원을 적절하게 참여시켜야 한다.

⑤ 반기승 조련 시 2인 또는 1인이 어린 말의 앞에서 말이 앞으로 뛰쳐나가지 못하도록 부드러운 음성으로 달래주며 조마삭이나 리드로프를 재갈에 걸고 잡아준다.

⑥ 1인은 기승자가 부드럽고 천천히 반기승할 수 있도록 기승자의 다리를 들어 올려준다. 이때 너무 급하거나 동작을 빠르게 하여 말이 놀라지 않도록 유념해야 한다.

나. 기승하기

① 반기승 조련이 차질 없이 진행된 후에 기승 조련을 한다.

② 기승 조련 또한 반기승 조련과 같은 방법으로 실시한다.

③ 기승 조련을 할 때 등자의 길이가 너무 짧지 않도록 주의한다. 기승 시에 등자가 너무 짧으면 어린 말에게 부담을 줄 수 있다.



[반기승하기]



[반기승하여 끌어주기]

④ 기승자는 기승 시 안장에 앉는 동작에서 최대한 부드럽고 천천히 안장에 앉아 있도록 유의한다.

(2) 기승대 사용하기

초기 조련을 할 때 기승대를 사용하는 것은 바람직하지 않다. 만약 조련을 도와줄 인원이 부족하다면 사용할 수 있지만, 기승대를 사용할 때는 몇 가지 조심해야 한다.

① 소리가 나지 않는 기승대를 사용한다.

② 기승대의 이동이 용이해야 한다.

③ 기승대의 높이가 조금 높은 것이 좋다.

④ 기승대의 색이 화려하지 않아야 한다.



[처음에는 기승대 옆에서 보조자가 말을 잡아준다]



[기승자가 완전히 자세를 잡을 때까지 보조자는 말이 움직이지 않도록 잡아준다]

2) 출발하기

기승 조련 초기에는 반기승을 한 후에 서너 발자국 움직인다. 기승 전에 조마삭 운동이 충분하다면 별다른 요동 없이 이를 잘 수행할 것이다.

(1) 다른 사람의 도움으로 출발하기

① 최초 반기승 조련 중간에 서너 발자국 움직인다(5일간 반복).

② 반기승 상태로 어린 말이 움직임에 별다른 동요 없이 순응하는 모습을 보이면 점차 긴 시간 동안 움직여본다. 이때 말을 움직이게 하기 위해 부조를 사용하는데, 혓소리가 적절해야 하며 말을 끌어주는 사람은 기승자가 혓소리를 낼 때 말을 움직이게 하고 말이 움직이면 바로 칭찬을 해준다.



[다른 사람의 도움으로 출발하기]

③ 말을 끄는 사람은 말의 움직임에 주의를 기울이고, 말의 행동에 이상 징후가 보이면 기승자를 하마시킨 후 조마삭 조련을 더 시키고 다시 같은 조련을 반복한다.

④ 말을 끄는 사람은 보조자 개념이 아닌 사람, 즉 경험이 많은 수석 조련사가 수행하는 것이 더 안전하다.

(2) 기승하여 출발하기

위의 조련 과정을 무리 없이 거쳤다면 기승하여 출발하기란 그리 어렵지 않다.

① 최초로 움직이게 하는 부조는 혓소리여야 하며 박차를 사용하는 것보다는 고삐를 좌우로 당겨가며 움직이게 하는 것이 수월하다.



[기승자 혼자 출발하기]

② 박차를 사용하는 것보다는 채찍 사용이 용이할 수도 있다.

③ 출발하고 난 다음에는 반드시 정지하는 것도 조련해야 한다.

3) 보법 바꾸기

승마를 하면 달리고 정지하고 장애물도 넘어야 하고 아름다운 움직임도 선보여야 한다. 이런 일련의 변화들은 필연적이며, 이러한 움직임에도 각각의 특성에 따른 품격이 있다. 이러한 이유들로 인해 최초 보법의 변화를 조련시키는 것은 가볍게 생각할 수 없는 부분이다.

(1) 기승자의 신호 알려주기

① 기승자는 혓소리로 말을 앞으로 움직이도록 신호를 주어야 하는데, 이때 어린 말은 이를 이해하지 못하는 경우가 다반사일 것이다.

② 혓소리를 해서 말이 앞으로 움직이기 시작하면 다행이지만 그렇지 않고 요지부동하고 있으면 고삐를 좌우로 당겨가면서 움직이도록 한다.

③ 말이 움직이기 싫어한다면 보조 조련사가 말을 끌고 서너 걸음 앞으로 움직이도록 해준다.

④ 혓소리로 움직이기 시작하면 다음부터는 혓소리와 박차를 사용하거나 가볍게 채찍을 사용하여 앞으로 움직이라는 신호를 인식시켜준다.

(2) 속보, 구보하기

조련을 통해 사람을 기승시켜 움직이기 시작하면 평보를 거쳐 속보를 시킨다. 속보는 좌속보보다는 경속보를 해주는 것이 성장기에 있는 어린 말에게 부담을 줄여줄 수 있다. 아직 완전치 못한 부조의 받아들임으로 인해 속보를 하는 것도 매우 쉽지만은 않을 시기이다. 속보를 하도록 하기 위해서는 부조의 강약 조절이 필요하다.

① 매우 예민한 말도 있을 것이며, 반대로 움직임이 둔하고 무거운 말도 있을 것이다. 예민한 말들에게는 조심스럽게 부조를 사용해야 하며, 반대인 말들에게는 박차나 채찍을 사용해야 하는 경우도 있다.



[기승하여 속보하기]



[기승하여 구보하기]

② 채찍은 마장마술용 채찍이 더 유용하며, 박차는 가능한 한 짧거나 박차를 착용하지 않은 상태로 사용하면 된다.

구보 역시 마찬가지인데, 구보는 속보 운동을 충분히 시킨 후에 하거나 속보를 하는 중간중간에 하도록 한다. 속보 조련과 구보 조련을 할 때에는 방향전환을 많이 하도록 해야 하며, 이 시기에는 활발하게 많이 움직이도록 한다.

3. 단독 기승하기

조련 초기 단독 기승은 넓은 야외마장보다는 안전한 실내마장에서 하는 것이 좋다.



[단독 기승하기]

1) 출발하기

① 혓소리를 먼저 사용한다.

② 앞으로 움직이는 것을 부담스러워하면 고삐를 좌우로 당겨가면서 움직이도록 한다.

③ 가볍게 박차나 채찍을 사용할 수 있다.

④ 출발 시에 보조자가 잠시 끌어줄 수 있다.

⑤ 말이 앞으로 움직이기 시작하면 고삐를 편하게 해주며 칭찬을 해준다.

2) 정지하기

① 고삐를 당기기 전에 음성을 먼저 사용한다.

② 말이 정지할 때까지 고삐를 지그시 당긴다.

③ 고삐를 당겨도 즉각적으로 정지하지 않을 경우 마장의 벽이나 목책을 이용해 정지 조련을 시킨다.

④ 고삐를 당기다가 말이 정지하기 전에 고삐를 가볍게 쥐지 않는다.

⑤ 정지하면 바로 칭찬을 해준다.



[정지하기]

3) 방향 바꾸기

① 대각선으로 방향을 바꾼다. 방향전환 시에 마장의 코너를 적극 이용한다.



[방향 바꾸기 1]



[방향 바꾸기 2]



[방향 바꾸기 3]



[방향 바꾸기 4]

② 마장의 가로로 방향을 바꾼다. 방향을 전환하기 위해 최초 회전 후 직진성을 최대한 유지한다.

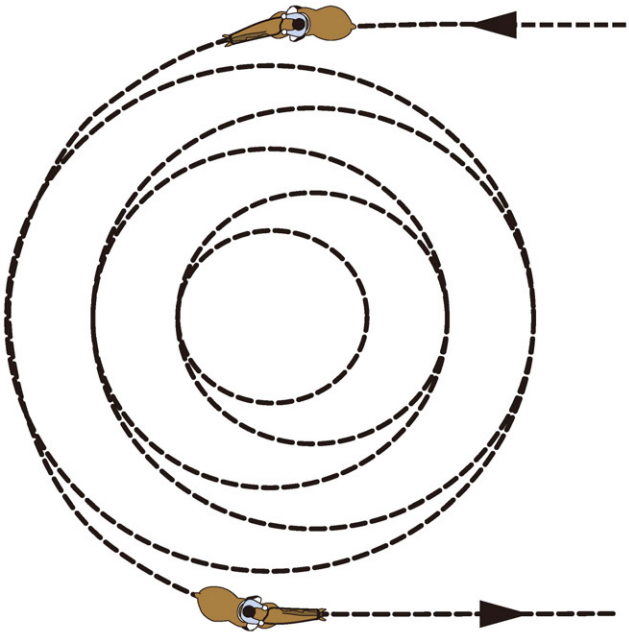
③ 반원을 그린 후 대각선으로 방향을 바꾼다. 마장의 코너를 유용하게 사용할 수 있다.

4) 원 그리기

① 작지 않은 원운동을 한다. 실내마장일 경우는 마장의 가로 최대 너비로 원운동을 시킨다.



[원 그리기. 말의 몸이 굽어진 것을 볼 수 있다]



[목책 안에서 원운동 연습하기]

② 만약 야외마장이라면 최소 지름 30m 이상 되는 크기에서 원운동을 시키는 것이 어린 말에게 스트레스를 줄일 수 있다.

③ 목책의 코너를 이용하면 보다 용이하고 효율적이다.

④ 점차 원운동의 크기를 다양화한다.

5) 레인 백(Rein back)

① 처음 후퇴를 시킬 때는 다른 사람의 도움을 받는다.

② 기승자는 고삐를 조금 당겨주고 기좌를 20㎝가량 뒤로 이동시킴과 동시에 상체를 10~20° 정도 앞으로 기울여 후퇴 자세를 취해준다.



[다른 사람의 도움을 받아 후퇴를 가르친다]

③ 기승자를 도와주는 조련사는 말의 앞에 서서 양손으로 재갈링을 잡고 후퇴할 수 있도록 말을 뒤로 밀어준다. 이때 재갈에만 국한하지 말고 어깨 부분을 밀어주는 것도 좋은 방법이다.

④ 후퇴를 가르치기 위해 보조 조련사가 채찍을 사용하여 앞에서 말의 앞무릎을 톡톡 쳐가면서 가르칠 수 있지만, 무리해서 가르치기보다는 시간을 가지고 조련이 조금 더 진행된 후에 조련시키는 것이 바람직하다.

⑤ 올바른 후퇴는 어린 말에게 가르치기 힘든 수축운동을 완성시키는 기본조련이다.

6) 답보변환(Flying change)

대부분의 말은 자연 상태에서는 답보변환을 자연스럽게 한다. 하지만 기승자의 필요에 의한 답보변환은 조련이 되지 않으면 할 수 없다. 답보변환 조련의 여러 가지 방법에 대해 알아보자.

① 답보변환을 조련시키는 것은 방향을 전환하는 말의 움직임에 올바른 균형감을 유지하게 하기 위함이다.



[횡목을 이용하여 답보변환 하기]

② 답보변환을 처음 시킬 때는 방향전환을 하는 끝 지점에서 실행한다.

③ 답보변환을 위한 고삐의 조작 부조와 기좌 사용 등을 정확히 숙지한다.

④ 먼저 장애물 횡목을 마장 바닥에 놓고 직선상에서 구보로 여러 차례 넘어 다닌다.

⑤ 횡목을 넘어 다니는 것이 익숙해지면 방향이 바뀌는 끝 지점에 횡목을 놓고 이를 지나다니는데, 이때 답보변환의 부조를 흐트러짐 없이 사용한다.

⑥ 이 조련에서 답보변환이 만족할 정도로 교육이 되었다면 횡목을 교차지점에 놓고 8자 운동을 하면서 답보변환을 교육시킬 수 있다. 처음 할 때는 양쪽 원의 크기를 크게 해주어 조련시켜야 한다.

7) 벤딩 가르치기

승마를 할 때 곡선운동은 필수이다. 곡선운동을 할 때는 정확한 벤딩을 유지시키며 해야만 말의 운동기 상해를 예방할 수 있고 좀 더 올바른 승마를 할 수 있다.



[벤딩이 잘 되어 있는 말의 모습]

① 목책이나 제적에 붙어 직선운동을 하면서 '어깨를 안으로'나 그와 유사한 동작을 조련시킨다.

② 원운동을 하면서 머리와 목을 좌우로 벤딩시켜준다.

③ 벤딩을 시킬 때 벤딩을 시키는 쪽의 기좌를 사용하여 말의 어깨가 벤딩하는 쪽으로 밀려들어오지 못하도록 한다.

④ 각 코너를 이용해서 안쪽 기좌는 조련시키는 말의 진행 방향의 안쪽 어깨를 밖으로 밀어내면서 안쪽 고삐는 당기며 안쪽 어깨를 밖으로 밀어내듯이 사용하여 조금은 과도한 벤딩을 조련시킨다.

1. 넓은 장소에서의 조련

초기 조련에서는 넓은 마장보다는 넓지 않은 실내마장에서의 조련이 더 효과적이다. 하지만 항상 넓지 않은 곳에서만 조련을 해서도 안 된다. 기승 순치(Horse Breaking) 조련이 80% 이상 완성되었다고 생각되면 실내마장이나 넓지 않은 마장을 벗어나 넓은 마장에서 조련시키는데, 처음에는 기승보다는 기승 준비를 하고 조마삭 운동을 20분 정도 하고 나서 기승을 하면 안전하다.



[넓은 곳에서 혼자 운동하고 있는 모습]

① 기승 준비를 하고 복대 옆에 사이드레인을 걸어서 조마삭 운동을 준비한다(사이드레인 사용은 어린 말의 주체하지 못하는 에너지 분출 시 레인의 작용에 의해 운동기 상해를 방지할 수 있다).

② 사이드레인의 길이를 적당히 조절한다(옆에서 보았을 때 콧등이 수직보다 15° 정도 앞으로 돌출해 있는 상태).

③ 최초 기승은 2인 1조로 실행하는 것이 안전하다.

④ 기승 초반에는 항상 활발한 움직임을 하도록 한다. 곡선운동은 피하고 제적을 따라 1m가량 안쪽으로 들어와서 직선운동으로 활발히 움직이게 한다.

⑤ 출입구에 조련사나 보조 조련사를 배치하여 마장 밖으로 도피하려고 하는 것을 조련 차원에서 방지해야 한다.

⑥ 만약 도피하려고 하면 들고 있는 긴 채찍이나 조마삭 채찍으로 소리를 내거나 엉덩이 부분을 쳐준다. 이때 뒷발에 차이지 않도록 조심한다.

2. 다른 말이 많은 곳에서의 조련



[평보로 다른 말과 마주치는 연습을 반복한다]

각각의 말의 성향에 따라 다르지만, 특히 어린 암말의 경우 진행하려고 하는 전방에서 다른 말이 정면으로 다가오거나 지나치게 되는 경우에 도피하려고 하는 반응을 보인다. 이러한 반응은 성마가 되어서도 지속되는데, 이는 여간 불편한 것이 아니다. 초보자나 중급자가 기승을 했을 때 급작스럽게 이러한 행동을 하게 되면 낙마하기 십상이다. 이러한 나쁜 습관은 어려서부터 천천히 교정하는 교육을 시켜야 하는데, 이를 무시하고 많은 말들이 운동하는 곳에서 기승을 하다가 의도치 않게 나쁜 습관을 만드는 경우가 있다. 조금이라도 이러한 성향을 보이는 말을 조련시키는 방법은 다음과 같다.

① 평보로 마주 오다가 스쳐 지나가기를 수회 반복한다.

② 속보로 마주 오다가 마주치기 10m 전에 평보로 이행하고 스쳐 지나가기를 반복한다.

③ 이와 같은 방법으로 5m 이하의 간격까지 줄이는 것을 수차례 반복한다.

④ 이후 말의 적응 변화에 따라 계속 속보를 할 것인지 아니면 다시 거리를 두고 조련할 것인지를 결정하여 조련시킨다.

⑤ 구보 조련은 조련의 완성도가 높아질 때까지 자제해야 한다.

3. 조련장 주변 외승하기



[마사 주변의 차도]

반복되는 조련에 지친 말에게 적당한 휴식은 어쩌면 훌륭한 조련을 받는 것보다 중요하다고 할 수 있다. 특히 조련에 지친 말들에게 조련을 마친 후 평보로의 마무리 휴식은 가쁜 호흡을 정상화시키고 빠르게 뛰는 맥박을 되돌려놓음과 동시에 흘린 땀을 식혀준다. 휴식이 되어야 하는 평보가 조련의 연장이 된다면 외관으로는 정상으로 돌아가는 것처럼 보이지만 정신적 스트레스는 고스란히 남아 있을 것이다. 이를 조금이라도 해소해주기 위해 기분전환을 할 수 있는 공간에서 평보를 한다면 소진된 체력 재충전과 기분전환으로 인한 스트레스 해소로 다음 조련에 보다 유연하게 임할 것이라 확신한다.

1) 차도 지나가기

① 아스팔트를 지날 때나 콘크리트 도로를 지날 때 말이 지면 색깔이 달라 유심히 쳐다볼 경우 충분히 살펴볼 수 있도록 한다.

② 이때 가능한 한 말이 돌아서지 못하도록 유의하며 조심스럽게 천천히 앞으로 움직이게 한다.

③ 말이 과도한 거부감을 나타내면 보조 조련사가 앞에서 끌고 지나가도록 한다. 그런 다음 어린 말 앞에 경험 많은 말을 선두에 서서 지나가도록 하고 뒤에서 따라간다.

④ 조련의 효율을 높이고자 한다면 마사 반대편에서 마사 쪽을 향하게 한다.

※ 일부러 조련을 위해 만들어진 환경보다는 일상적으로 만날 수 있는 차도를 이용하는 것이 좋다. 만약 그렇지 못하다면 경험 많은 말들의 도움을 받는다. 최초 조련 시에 충분히 자연스럽게 지나갈 수 있을 때까지 반복 조련을 해두면 차후에는 더욱 편안하게 지나갈 것이다.



[산에 올라가기]



[산에서 내려오기]

2) 산에 올라가기

① 산으로 외승을 가기 위해서는 계절별 간편 장구를 챙기는 것을 잊어서는 안 된다.

② 여름에는 말의 눈앞에서 성가시게 하는 깔따구 등을 막아주는 파리망 가면이 필수이고, 날이 쌀쌀해지는 계절에는 말의 엉덩이에 담요를 덮어 춥지 않도록 해주어야 한다.

③ 산속의 야생동물이 출현할 때 말이 놀라는 것에 대비해야 한다.

④ 단독 외승보다는 경험 많은 선두마 뒤를 따라가는 것이 좋다.

⑤ 어린 말이 시각적 두려움을 느끼는 물체를 발견하면 과도한 전진은 피하고 멀리서부터 말이 보고 인지할 수 있도록 시간적 여유를 주는 것이 바람직하다.

※ 어린 말이 익숙해질 때까지 꾸준히 조련을 시킨다. 주 몇 회라고 규정하지 말고 매일 꾸준히 시키는 것이 좋다.

3) 작은 도랑 건너기

① 마장 주위에 도랑을 물색하여 아스팔트나 콘크리트로 포장이 되어 있지 않은 장소를 선택한다.

※ 장애물 조련과 같이 주 1~2회 정도가 적당하다.

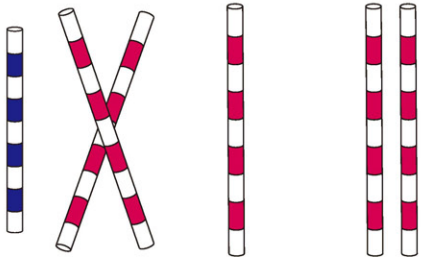
② 경험이 많은 말을 따라 모방 교육을 시킨다.

③ 작은 점프를 할 수 있다는 것을 염두에 두어야 한다.

④ 처음에는 경속보나 속보로 지나가고 이후 익숙해지면 평보로 지나간다.

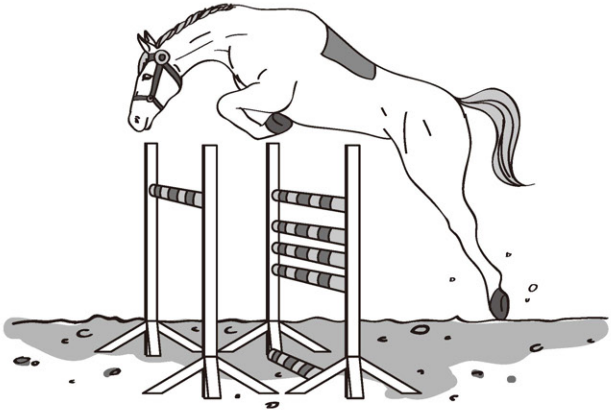
⑤ 말이 도랑을 충분히 볼 수 있도록 한다.

1. 자유비월(Free Jumping)



[자유비월을 할 때 주로 사용되는 장애물의 위치]

구보로 진입하여 처음에는 엑스 장애물 약 6.8m의 한 걸음 뒤 수직장애물, 약 7m의 두 걸음 뒤 옥서(oxer) 장애물을 설치하여 조련한다.



[자유비월하는 말의 모습]

① 트랙 마장에서 조련을 하면 안전, 조련시간, 조련의 정확성, 조련의 효율성이 높아진다.

② 자유비월 시 말의 운동기 상해 예방을 위해 말의 특성에 따른 보호장구를 반드시 착용시켜야 한다.

③ 낮은 장애물부터 시작해서 점차 높이를 올려야 한다.

④ 단일 장애물을 비월하는 것보다 시스템이 적용된 연속 장애물을 비월하는 것이 바람직하다.

⑤ 시스템이 적용된 장애물 비월 시에 장애물의 높이 조절은 마지막 장애물로 한다.

⑥ 장애물 비월 횟수는 조련사의 판단에 의해 획일적이지 않게 조련시켜야 한다.

조련 초기	2주 중 1회
조련 중기	주 1회

2. 장애물

1) 횡목 지나가기

① 마장 바닥에 한 개의 횡목을 놓고 이를 평보, 속보, 구보로 수회에 걸쳐 양방향으로 지나다닌다.

② 마장 바닥 이곳저곳에 횡목을 놓고 평보나 속보로 지나다닌다. 이때 구보는 하지 않는 것이 좋다.

③ 속보로 바닥에 놓인 여러 개의 횡목을 지나다니는 조련을 시키는데, 횡목과 횡목 사이의 간격은 1.5m로 한다.

※ 조련사는 장애물 조련 횟수를 지루하거나 부담이 되지 않도록 조절해주어야 한다.



[한 개의 횡목 지나가기]



[속보로 4개의 횡목 지나가기]



[구보로 여러 개의 횡목 지나가기]

④ 초반에는 두 개의 횡목을 지나가기 시작해서 말의 적응 정도에 따라 4개까지 놓고 조련한다. 그 이상도 가능하나 어린 말들에게 지루함을 느끼지 않게 하기 위해서는 4개가 적당하다.

⑤ 구보로 바닥에 놓인 횡목을 지나가는 조련을 하기 위해서는 횡목 간의 가격은 2.7~3.0m까지가 적당하며, 어린 말에게는 걸음을 줄이는 것보다는 편안하게 뛰어다니는 한 보폭의 폭만큼 넓거나 좁게 하여 4개까지 설치하여 조련시킨다.

조련 초기	주 2회 이하
조련 중기	주 2회 이상

2) 단일 장애물 넘기

① 자유비월 조련을 10회 이상 실행했다면 기승하여 장애물 비월 조련을 시킨다.

② 처음 하는 어린 말에게 옥서장애물 비월은 부담이 될 수 있다. 수직 단일 장애물로 장애물에 대한 두려움이 생기지 않도록 한다.

③ 기승하여 장애물을 넘는 초기에는 장애물 비월 횟수를 최소화시켜 10회 이하로 낮은 장애물을 비월시킨다.

④ 기승하여 비월 조련을 5회 했다면 다음에는 옥서장애물을 비월한다. 이 역시 낮은 장애물부터 시작하여 말이 부담을 느끼지 않도록 한다.

⑤ 옥서장애물 조련을 시작했다면 이후부터는 시스템화되어 있는 구간이 포함된 장애물 비월 조련을 시킨다.



[한 개의 수직장애물 넘기]



[한 개의 옥서장애물 넘기]

세 걸음	14.5 ~ 15m
네 걸음	17.5 ~ 18m
다섯 걸음	21 ~ 22m
여섯 걸음	25 ~ 26m

3) 연속 장애물 넘기

① 단일 장애물 조련으로 구간별 장애물 비월 조련이 별 무리 없이 진행되었다면 연속 장애물 비월 조련을 할 수 있다.

② 최초 장애물은 절대 높이를 올리지 말고 낮게 설치하여 요구하는 시스템에 적응하도록 한다.

③ 연속 장애물 비월은 장애물이 요구하는 시스템을 이해하도록 하는 조련을 해야 한다.

한 걸음	7.5 ~ 8m
두 걸음	10.5 ~ 11m



[장애물 2개 놓고 연습]



[연속 장애물 넘기]

3. 크로스컨트리(Cross Country, XC)

① 크로스컨트리 장애물 조련은 간단하게라도 이에 맞는 장애물들이 설치되어 있어야 한다.

② 처음부터 비월을 시키지 않고 오르내림을 평보로 지나다니고 나서 속보와 구보로 실행한 후에 낮은 장애물부터 비월한다.

③ 새로운 장애물을 많은 시간 구석구석 여러 방향에서 보여주기를 반복한다.

④ 여러 가지 형태의 장애물들을 조련할 때 비월 능력을 배양시키기보다 장애물이 요구하는 시스템을 이해하도록 조련한다.

⑤ 크로스컨트리 경기의 장애물 코스는 높이보다는 다양한 방식으로의 비월을 요구한다.

⑥ 크로스컨트리 장애물 조련은 2주에 한두 번 정도로 하고, 부족한 장애물 비월 조련은 보통의 마장에서 다양하게 구성된 장애물 조련을 하는 것이 바람직하다.





4. 대회 참가하기

[주간 조련계획 예시]

화	수	목	금	토	일
평지운동 (유연운동)	평지운동 (수축과 신장)	System Jumping	평지운동 (회복조련)	평지운동 (유연운동)	Course Jumping

① 참가할 대회를 조련 완성도에 맞추어 최소한 6개월 전에 계획한다.

② 대회 참가 2개월 전에 최종 조련계획을 완성한다.

③ 대회 참가가 결정되면 주 2회 장애물 조련과 2회 중 1회는 실전과 같은 장애물 코스를 설치한 후에 실전 대비 조련을 실시한다.

④ 2회 중 나머지 1회는 장애물 체계의 이해력을 향상시키는 조련을 실시한다.

⑤ 실전 대비 조련은 장애물의 높이를 낮게 조절하여 어린 말이 부담을 느끼지 않도록 해야 한다.

⑥ 연습 시 깨끗한 비월에 중점을 두지 말고 변화가 적은 리듬으로 천천히 비월하도록 한다.

1. 기본 마장마술

1) 이제적(異蹄跡) 조련

(1) 숄더인(shoulder-in)

① 숄더인 조련은 원운동을 하면서 만들어진 벤딩을 유지하여 시작한다.

② 목책에 붙어 제적을 최대한 이용하는 것이 바람직하다.

③ 원운동을 하다가 숄더인을 하고, 여의치 않으면 다시 원운동 후에 숄더인을 하는 방식으로 조련을 시킨다.

④ 처음부터 완벽한 숄더인을 요구하지 말아야 한다.



[우측 숄더인]



[좌측 숄더인]

(2) 헌치스인(hunches-in)

① '허리를 안으로, 트레버스(travers)'라고도 하는데 헌치스인 역시 원운동에서 만들어진 벤딩을 유지하면서 시작한다.



[정면에서 바라본 모습]



[뒤에서 바라본 모습]

② 목책에 붙어 제적을 최대한 이용한다.

③ 마장 코너에 벤딩을 만들어 이를 유지하여 헌치스인을 실행한다.

④ 헌치스인의 각을 서서히 작게 한다.

⑤ 헌치스인을 유지한 채로 원운동을 시킨다.

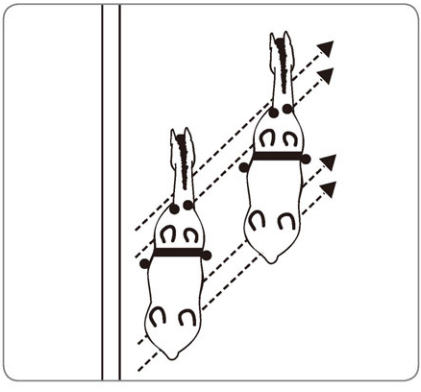
(3) 레그옐딩(leg yielding)

① 목책에 붙어 제적을 충분히 이용한다.

② 코너를 빠져나오면서 마체를 똑바로 펴거나 바깥쪽 주먹을 좀 더 강하게 사용하면서 목책 쪽으로 말의 머리가 향하도록 하고 레그옐딩을 시킨다.

③ 처음에는 짧은 구간을 조련하고 점차로 긴 구간으로 늘려가며 조련시킨다.

④ 뒷다리가 교차되도록 유의하며 조련을 시킨다.



[레그옐딩]

(4) 하프패스(half pass)

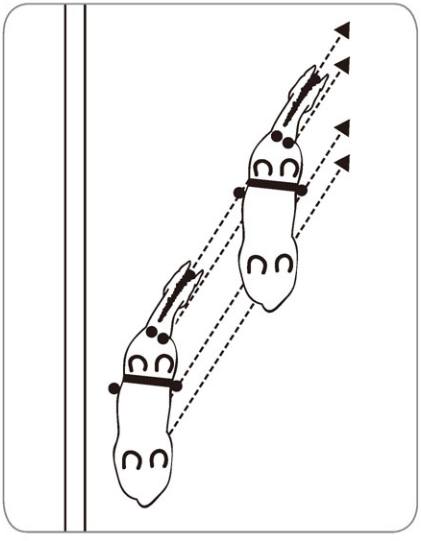
① 목책에 붙어 제적을 충분히 이용한다.

② 레그옐딩 조련을 충분히 한 다음 이를 조련시킨다.

③ 목책을 앞쪽에 두고 직선상에서 하프패스를 조련시킨다.

④ 코너에서 만들어진 벤딩을 유지하여 대각선으로 조련시킨다.

⑤ 직선상에서 숄더인으로 시작해서 짧은 구간 유지하고 말의 밸런스가 좋아진다고 느껴지면 같은 쪽, 즉 오른쪽 숄더인으로 시작했다면 오른쪽 하프패스를 시킨다. 이 조련은 부조의 인지 능력을 키워준다.



[하프패스. 레그옐딩과 가장 다른 점은 말의 목이 진행 방향을 향해 있는 것이다]

2) 이행 조련

(1) 정지

① 평보에서 수차례 올바른 정지를 시킨다.

② 정지 시에 말의 후구가 수축되면서 정지하도록 한다.

③ 고삐를 당겨서 정지시키기보다 체중을 이용한 정지 조련을 한다.

④ 정지하기 직전에 종아리 기좌를 뒤로 하여 후구가 뒤로 빠지지 않도록 한다.



[바르게 정지해 있는 모습]

⑤ 정지하면서 밸런스가 흐트러지지 않도록 양쪽 종아리를 균등히 사용하며, 만약 말이 한 쪽으로 치우치거나 엉덩이가 틀어지면 종아리를 뒤로 하여 이를 바르게 해준다.

(2) 반 정지(half hold)

① 평보를 하는 중에 반정지를 조련한다.

② 속보를 하는 중에 반정지를 조련한다.

③ 최초에 반정지를 조련할 때 고삐를 당겨서 조련하여 고삐의 작용에 대한 이해력을 높이는 것이 우선되어야 한다.

④ 조련의 완성도가 높아지면 고삐의 사용을 부드럽게 하며 체중의 전이로만 반정지를 할 수 있도록 조련한다.

(3) 신장과 수축 이행

① 평보 조련 중에 신장과 수축을 조련시킨다.

② 속보 조련 중에 신장과 수축을 조련시킨다.

③ 구보 조련 중에 신장과 수축을 조련시킨다.



[수축 속보]



[신장 속보]



[수축 구보]



[신장 구보]

④ 신장과 수축 조련을 할 때 급하게 하기보다 부드럽고 유연하게 움직이도록 한다.

⑤ 조련의 완성도가 높아지면 신장과 수축의 구분을 뚜렷하게 하도록 한다.

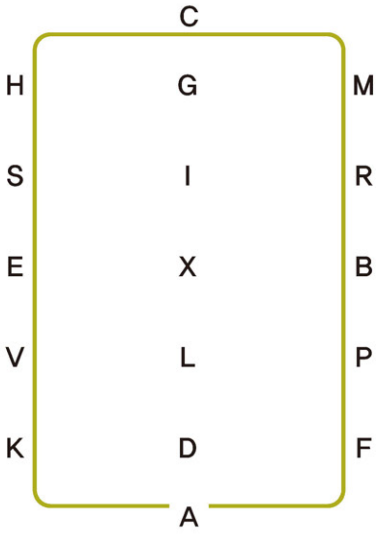
(4) 마장마술 트랙에서의 조련

① 마장마술 트랙 안에서 고삐를 조금 길게 잡고 평보부터 속보, 구보까지 몸 풀기 운동을 한다.

② 코너에서의 움직임이 유연하도록 유도한다.

③ 코너의 진입과 빠져나옴을 서두르지 않도록 한다.

④ 세로 A와 C 중앙선을 지나면서 직진성을 기르는 조련을 한다.



[마장마술 트랙]

⑤ 직진성 조련의 효율을 높이기 위해서는 조련사의 집중력과 올바른 주먹 사용이 우선되어야 한다.

⑥ 원운동을 포함한 곡선운동은 큰 곡선운동부터 시작하여 점차 작게 조련시킨다.

⑦ 어린 말을 위한 간단한 코스 연습을 2주에 한두 번가량 조련한다.



[코너 진입 모습]



[중앙선 진입 후 정지 모습]

(5) 마장마술용 어린 말

좋은 움직임을 가르치기 위해 다른 말의 조련과는 조금 다르게 중간속보에 버금가는 속보로 많은 조련을 하는 것이 좋다.

KHIS 말산업 표준화 매뉴얼 제작에
참여하신 분들께 깊은 감사를 드립니다.

강지영, 구자훈, 권진현, 김병선, 김수현, 김양희, 김지혜, 나준일, 류원상, 문민제, 문윤영,
박경원, 박영재, 박진국, 방시레, 서충식, 안동춘, 엄영석, 육근혜, 이명래, 이인경, 이준희,
이진우, 전재식, 조영재, 최태환, 최현주, 홍석남

KHIS

Korea Horse Industry Standard

매뉴얼 오류나 첨삭하고 싶은 내용이 있다면
아래 연락처로 의견을 보내 주세요.

매뉴얼 제목 :

건의 내용 :

문의: 한국마사회 승마활성화부 T. 02.6006.3692 E. kra1053@kra.co.kr

KHIS
말산업 표준화 매뉴얼
시리즈 - 08

Korea Horse Industry Standard

승용마 조련

비매품

한국마사회

03490
9 788956 544571
ISBN 978-89-5654-457-1