

KHIS
말산업 표준화 매뉴얼
시리즈 - 10

Korea Horse Industry Standard

승마 즐기기



한국마사회

**승마 즐기기
표준화 매뉴얼**

승마 즐기기 표준화 매뉴얼

초판 1쇄 발행 / 2018년 1월 20일

저작권자 / 한국마사회

발행인 / 한국마사회

편집·디자인·제작 / 대한미디어

ISBN 978-89-5654-486-1 03490

비매품

Copyright © Korea Racing Authority. All Rights Reserved.

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

승마 즐기기 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 이바지기 위해서는 무엇보다도 지속 성장과 효율적인 발전을 공고히 할 체계 구축이 중요합니다.

이를 위해 말산업육성전담기관인 한국마사회를 주축으로 말산업의 건전 발전 생태계 조성을 위한 표준화 플랫폼 구축사업이 추진되고 있습니다. 이의 일환으로 말의 라이프 사이클 단계별로 필요한 표준 정보를 제공하고 각 분야별로 산재되어 있는 지식을 통합하여 말산업의 기준을 정립, 보급하고자 표준화된 매뉴얼을 개발하게 되었습니다.

매뉴얼을 통해 말산업에 대한 정확한 정보를 누구나 손쉽게 이용할 수 있도록 하여 국내 말산업의 효율적 발전을 뒷받침하고자 하였으며, 말산업 표준 매뉴얼 개발을 위해 각 분야 전문가분들이 취지에 공감하고 적극 참여해 주셨기에 이 기회를 빌려 진심으로 감사드립니다.

더불어 매뉴얼의 지속적인 보완을 통해 우리나라 말산업을 견인할 최고의 지침서가 될 수 있도록 많은 말산업 관계자 여러분의 관심과 참여를 당부드리며, 매뉴얼을 비롯한 말산업 표준화 플랫폼 구축으로 말산업이 지속 발전 가능한 산업으로서 성장해 나갈 수 있는 기반 마련에 조금이나마 보탬이 되었으면 하는 바람입니다.

한국마사회장 김낙순

I 부. 승마와 친해지기

1장. 승마운동의 장점 _ 10

1. 신체적 장점 _ 10
2. 정서적 장점 _ 11
3. 사회적 장점 _ 12

2장. 승마장구 _ 13

1. 개인 안전장비 _ 13
2. 채찍과 박차 _ 16

3장. 안전수칙 _ 21

1. 승마클럽 안전요소 확인 _ 21
2. 말에게 접근 시 안전수칙 _ 21
3. 연습마장에서의 안전수칙 _ 22
4. 안전사고 대처방법 _ 24

II 부. 기승

1장. 기승법과 하마법 _ 30

1. 기승법 _ 30
2. 하마법 _ 35

2장. 기승 자세와 말의 걸음걸이 _ 36

1. 기승자의 기본자세 _ 36
2. 말의 걸음걸이 _ 37
3. 마상체조 _ 45



Ⅲ부. 즐기는 승마

1장. 외승 _ 56

1. 외승의 장점 _ 56
2. 외승 시 안전수칙 _ 57
3. 외승의 종류 _ 58

2장. 지구력 경기 _ 60

1. 지구력 경기의 장점 _ 60
2. 지구력 경기 규칙 및 안전수칙 _ 61
3. 지구력 경기 코스 이해 _ 64

3장. 마장마술 _ 71

1. 마장마술 경기의 장점 _ 71
2. 마장마술 경기 참가 시 안전수칙 및 장비 _ 72
3. 마장마술 경기 코스 이해 _ 73

4장. 장애물 _ 82

1. 장애물 경기의 장점 _ 82
2. 장애물 경기 참가 시 안전수칙 _ 83
3. 장애물 경기 코스 이해 _ 84



[일려두기]

사람들은 말과의 소통을 통해 신체적·정신적 건강을 얻습니다.

말과 소통하는 다양한 방법 중 가장 효과적이고 즐거운 것이 바로 승마입니다. 또한 사람과 말의 소통은 말산업의 궁극적 목적이자 최종 목표이기도 합니다.

이 매뉴얼은 누구나 쉽고 안전하게 승마를 즐길 수 있도록 말에 대해 이해하고 소통하기 위한 기본적인 방법을 공유하고자 제작되었습니다. 승마에 관심을 가지고 있는 입문자들에게 이 매뉴얼이 길라잡이가 되길 기대합니다.

열려두기



꼭 알아야 할 주의사항 및 팁

I 부. 승마와 친해지기

승마 즐기기
표준화 매뉴얼

승마의 장점을 이해하고 적절한 승마클럽 선택과
기본적인 안전수칙을 익힌다.



1. 신체적 장점



[승마의 신체적 장점]

2015년 질병관리본부 발표에 따르면 우리나라 성인 중 30대의 건강관리 수준이 가장 낮은 것으로 나타났다. 우리나라 성인은 과중한 업무와 음주, 흡연, 스트레스, 운동부족 등으로 다양한 성인병의 위험에 노출되어 있다. 이러한 질병으로부터 자신의 건강을 지키기 위해서는 적당한 운동이 필요하다. 현대인이 즐길 수 있는 레저스포츠는 매우 다양하나 최근에는 승마에 대한 인기가 매우 높아지고 있는 추세다. 2017년 농림축산식품부 발표에 따르면 승마체험 인구가 약 90만 명에 이른 것으로 나타나 승마가 귀족 스포츠라는 인식에서 벗어나 일반 스포츠로 자리매김하고 있는 것으로 보인다.

- 현대인의 대부분은 불규칙적인 생활습관, 장시간의 컴퓨터나 스마트 기기 사용으로 불균형한 자세를 가지는 경우가 많은데 승마를 통해 교정할 수 있다.
- 승마는 운동부족인 현대인이 관절에 무리를 주지 않으면서 할 수 있는 전신운동이다. 특히 척추와 복부에 있는 소근육을 발달시킴으로써 복부 비만을 줄이고 복부 근육을 강화시킨다.
- 승마는 각각의 관절이 독립적으로 움직이는 운동으로 관절 운동 범위를 확대하고 유연성을 증가시킬 수 있다.
- 신체의 균형과 근력, 지구력을 향상시킨다.
- 말의 움직임에 집중해야 하는 운동이기 때문에 감각신경과 운동신경의 기능을 향상시키고 감각처리능력, 감각통합능력을 발달시킬 수 있다.

2. 정서적 장점

현대인의 대부분은 사회적 관계 맷기에서 오는 스트레스와 우울증을 경험하고 있다. 또한 과중한 업무로 인해 만성 피로와 번아웃 신드롬 증상을 호소하는 사람들이 증가하고 있다. 따라서 자연에서 휴식을 즐기며 기분 전환을 통해 스트레스를 해소하고 심리적·정서적 안정을 찾을 수 있는 신체적 활동이 필요하다.

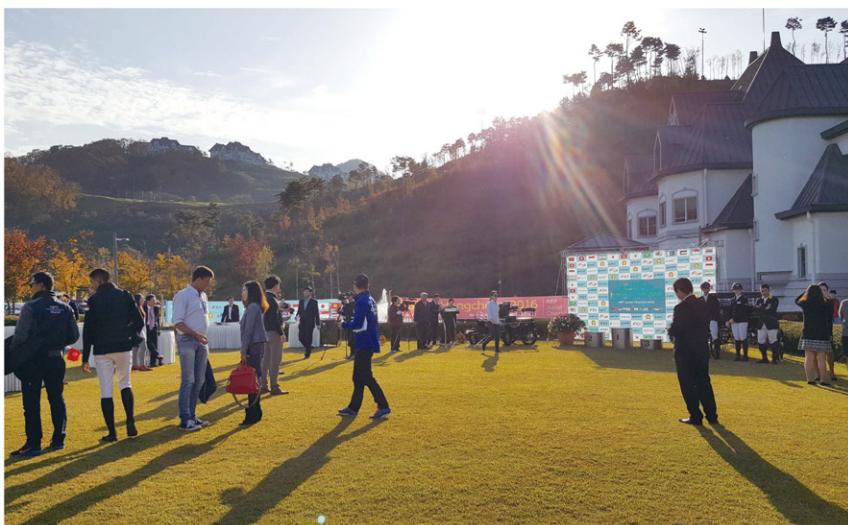


[승마의 정서적 장점]

- 승마는 자연과 함께할 수 있는 활동이다.
- 승마는 심리적 안정감과 정서 발달에 도움을 준다.
- 승마는 단순한 기승 이외에도 말과 접촉하고 돌보는 활동을 통해 동물과의 교감을 증대하고 반려동물에 대한 이해를 높일 수 있다.
- 승마를 즐기는 동안 집중력과 인내심을 향상시킬 수 있다.
- 말과 교감하고 때로는 통제함으로써 도전 정신, 성취감, 자신감, 자아존중감 등이 향상될 수 있다.
- 승마는 스스로 즐기는 운동이기 때문에 독립심과 책임감을 길러줄 수 있다.
- 승마는 항상 새로운 변수가 발생할 수 있는 운동이기 때문에 이를 해결해가는 과정을 통해 학습능력을 키우고 판단력을 향상시킬 수 있다.

3. 사회적 장점

현대인은 혼밥, 혼술 등의 말이 유행할 만큼 주변인과의 사회관계망 형성에 어려움을 겪고 있다. 반면 SNS 등 온라인상에서의 관계 형성은 늘어나 관계 맺기의 문제점은 보여준다. 따라서 승마를 통해 말과 교감하는 법을 배우는 것이 인간관계에서의 관계 맺기에 긍정적 영향을 미칠 수 있다.



[승마의 사회적 장점]

- 승마를 통해 말과 교감하는 법을 배울 수 있다.
- 언어 소통이 아닌 관찰 활동을 통해 말을 이해하고 배려하는 법을 배울 수 있다.
- 승마 활동을 공유하는 다양한 사람들과 새로운 관계 맺기를 할 수 있다.
- 삶의 질을 향상시킬 수 있다.
- 의사소통 능력이 향상되어 사회적응에 도움이 될 수 있다.

1. 개인 안전장비

1) 안전장비의 종류

(1) 안전모

말과의 활동에서 발생할 수 있는 크고 작은 사고에서 머리에 미치는 충격을 완화하고 보호하는 역할을 한다. 인증받은 안전모(ASTM: American Society for testing Materials / SEI: Safety Equipment Institute, 공인 안전모)를 사용해야 하며, 의무적으로 3점식 안전모를 사용해야 한다.

또한 충격으로 인하여 머리에 손상을 가할 수 있는 머리 장식품(머리핀 등)을 안전모 안에 착용해서는 안 된다.



[승마 안전모]

(2) 안전조끼

낙마 시 척추와 장기를 보호한다.



[안전조끼]

(3) 승마바지

일반 바지와 달리 승마바지는 안장에서 미끄러지는 것을 방지하고 마찰로 생길 수 있는 찰과상을 예방할 수 있다.



미끄러짐
방지



찰과상
방지



[승마바지]

(4) 승마부츠

승마부츠의 목적은 크게 신체 보호 측면과 기능적인 측면으로 나눌 수 있다.



[승마부츠]

▶ 신체 보호 측면

- 발목을 보호하고 등자끈에 의한 찰과상 예방
- 말에게 밟혔을 경우 부상 최소화

▶ 기능적인 측면

- 다리의 흔들림을 잡아주어 기승 시 다리 사용이 원활하도록 도와줌
※ 앵클부츠를 신을 때는 캡을 같이 착용하는 것이 좋음

(5) 장갑

고삐를 잡을 때 손에 상처가 생기지 않도록 보호해준다. 고삐가 손에서 미끄러지는 것을 방지하고 땀을 흡수한다. 기승자의 실력과 상황에 따라 장갑의 재질과 두께를 선택하여 사용하는 것이 좋다.



2) 개인 안전장비 갖추기

(1) 승마클럽 처음 이용 시

승마클럽에 기본적으로 비치된 안전장비(안전모, 안전조끼 등)를 이용한다. 바지는 청바지나 몸에 달라붙는 바지류를 입는 것이 좋다. 신발은 발목까지 오는 것이 좋으며, 샌들이나 슬리퍼는 금한다.

(2) 단계별 안전장비 구입

- 안전모는 일반적으로 승마클럽에 비치되어 있으나 여러 사람이 공용으로 사용하므로 개인 청결과 안전을 위해 가장 먼저 구매할 것을 권장한다.
- 장갑은 소모품이기 때문에 가격이 비싸지 않은 제품으로 구매하는 것이 좋다.
- 승마바지는 승마클럽에 비치되어 있지 않으므로 본인의 신체 사이즈에 맞는 것을 구매하여 착용하는 것이 좋다.
- 승마부츠는 롱부츠 종류와 반장화와 반chap을 결합해 이용하는 종류로 나뉜다. 자신의 신체조건, 기승형태에 따라 선택할 수 있다.
- 안전조끼는 기승 시 상체의 자유로운 움직임을 방해하지 않는 제품을 선택한다.



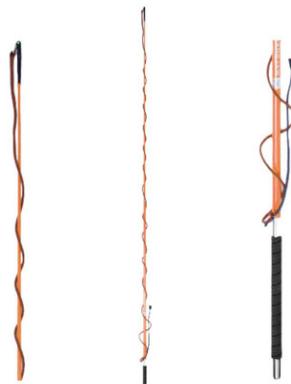
2. 채찍과 박차

채찍과 박차는 기승자가 활용할 수 있는 중요한 부부조다. 따라서 각각의 기능과 올바른 사용법을 숙지하는 것이 안전하고 즐거운 승마를 즐길 수 있다.

1) 채찍

채찍은 말을 징계하거나 훈육하고 고통을 주기 위해 사용하는 것이 아니라, 말이 기승자에게 집중할 수 있도록 도와주고, 말이 좀 더 활발하게 움직일 수 있도록 격려 할 때 사용된다. 말이 다리부조에 반응하지 않을 때, 말과 고삐 연결이 잘 되지 않을 때 이용하면 효과적이다. 그러나 가능하면 채찍을 사용하지 않는 것이 좋으며, 사용 하더라도 강하게 사용하지 않는다. 채찍의 길이와 종류는 운동의 목적, 종류, 기승자의 수준 등에 따라 선택한다.

(1) 조마삭 채찍



[조마삭 채찍]

조마삭 운동 시 말을 제어하거나 추진력을 주는 데 사용한다. 조마삭 채찍은 긴 길이의 끈을 포함하는데, 이는 말과 조련자 사이의 일정한 거리를 유지하고 소리를 이용하여 말의 주의집중을 높이기 위함이다. 조마삭 채찍 사용 시에는 긴 끈이 말의 다리에 감기지 않도록 주의해야 한다. 사용자의 실력 또는 용도에 따라 조마삭 채찍의 길이를 선택해서 사용해야 한다.

(2) 장애물 채찍(일반 기승용 채찍)



[채찍(짧은 채찍에 넓은 가죽패드 부착)]
소리를 이용하여 말에게 자극을 줄 수 있다.

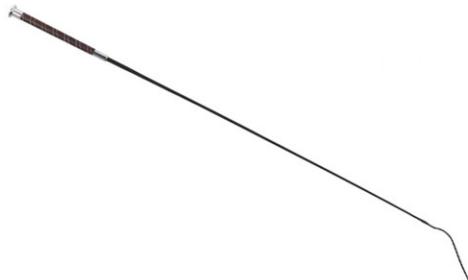


[얇고 긴 채찍]
고삐와 함께 잡기 편하고
가격이 저렴하다.

[유소년용 채찍]
길이가 짧아 사용하기 편하고
가격이 저렴하다.

장애물 채찍은 대회 참가 시에는 최대 길이가 75cm를 넘으면 안 된다. 일반 기승 시에도 75cm보다 긴 것은 기승자가 고삐와 함께 잡고 사용하는 데 불편할 수 있다. 채찍을 잡은 손은 자연스럽게 사용하며, 채찍이 말 머리 위로 올라오지 않도록 한다. 장애물 채찍 사용 시에는 주로 마체의 어깨 부분에 살짝 자극을 주는 방식을 취한다. 장애물 채찍은 여러 가지 형태가 있는데, 각각의 기능을 숙지하고 사용하는 것이 바람직하다.

(3) 마장마술 채찍



[마장마술 채찍]

마장마술 채찍은 대회 참가 시 120cm를 초과할 수 없다. 단, 포니 경기는 100cm가 최대 길이다. 마장마술 채찍의 끝부분에는 나비꼬리가 달려 있다. 마장마술 채찍 사용 시에는 말의 엉덩이 부분에 살짝 자극을 주는 방식을 취하는 것이 바람직하다. 마장마술 채찍은 길이가 길기 때문에 고삐를 능숙하게 사용하는 기승자가 이용하는 것이 좋다.

2) 박차

박차는 기좌와 뒤꿈치를 사용하는 데 도움을 주는 부부조 도구다.

박차는 채찍보다 더 주의하여 사용해야 한다. 먼저 기승자의 기좌가 안정되어 다리의 흔들림이 줄어들 때 사용하는 것이 좋다. 다리의 흔들림이 많거나 기승자의 발이 바깥으로 향한 경우 기승자의 의지와 상관없이 박차가 말에게 자극을 주어 말을 흥분 시킬 수 있고 심한 경우 말 배에 상처를 입힐 수 있기 때문이다.

박차의 끝부분이 아래로 향하도록 착용하고 벼를은 발등에 오도록 해 말 배에 닿지 않도록 한다. 박차는 말 배에 살짝 닿는 정도로만 지그시 갖다 댄다. 박차의 종류는 다양하기 때문에 기승자의 실력과 말의 상태에 따라 선택하여 사용하는 것이 좋다.

(1) 끝부분이 등근 박차

기승자의 다리 길이에 따라 박차의 길이는 선택 가능하다. 예를 들어 기승자의 뒤큄치가 말 배보다 밑에 있는 경우에는 박차의 길이가 긴 것을 선택하고, 기승자의 뒤큄치가 말 배 부분에 있는 경우에는 박차의 길이가 짧은 것을 선택한다. 말에게 주는 자극이 가장 적은 박차라고 할 수 있다.



[끝부분이 등근 박차]

(2) 끝부분이 등근 바퀴형인 박차

톱니형 박차 또는 고정 박차보다는 강도가 약하나 말 배에 닿는 부분이 얇고 회전하기 때문에 말에게 충분한 자극을 줄 수 있다.



[끝부분이 등근 바퀴형인 박차]

(3) 끝부분이 톱니형인 박차

말에게 좀 더 강한 자극을 줄 때 사용한다. 단, 톱니는 항상 회전이 가능해야 한다.



[끝부분이 톱니형인 박차]

(4) 끝부분이 ㄱ자형인 박차

박차 끝부분이 고정되어 있으며, 모서리가 직각으로 되어 있어 톱니형 정도의 자극을 줄 수 있다. 이 박차는 말 배에 상처를 주기 쉬우므로 뒤큟치를 안정적으로 사용할 수 있는 기승자가 사용해야 하며, 유소년의 경우에는 모서리가 유선형으로 되어 있는 박차를 사용하는 것이 좋다.



[끝부분이 ㄱ자형인 박차]

(5) 플라스틱으로 된 박차

박차 전체가 플라스틱으로 되어 있어 유연하다는 장점이 있으나 잘 부러지기 쉽다. 박차가 부러지면 말 배에 상처를 줄 수 있기 때문에 주의해야 한다. 유소년이나 처음 박차를 사용하는 기승자들이 사용하는 것이 좋다.



[플라스틱으로 된 박차]

1. 승마클럽 안전요소 확인

말과 함께하는 승마운동은 예측 불가능한 위험요소가 내재되어 있다. 따라서 무엇보다 안전에 중점을 두어야 한다. 우선 기승자가 확인해야 할 승마클럽의 시설 안전 요소들은 다음과 같다.

- 마장 주변에 적정한 높이(약 1m~1m 30cm)의 안전펜스가 설치되어 있는가?
- 마장 바닥은 낙마 시 충격을 흡수할 수 있는 모래 또는 유사한 재질로 되어 있는가?
- 초급과 중급으로 나누어 강습받을 수 있는가?
- 본인의 실력에 맞는 강습용 말이 충분히 준비되어 있는가?
- 자격을 갖춘 지도자가 있는가?
- 승마클럽은 안전 관련 보험에 가입되어 있는가?
- 응급상황 발생 시 연락 가능한 긴급연락처(병원 응급실 등)가 비치되어 있는가?
- 응급키트(구급함) 또는 제세동기(AED)가 구비되어 있는가?
- 연습마장, 휴게실, 마방 주변에 소화기가 비치되어 있는가?

2. 말에게 접근 시 안전수칙

말은 근본적으로 겁이 많고 방어적이며 소리에 예민하다. 체형에 비해 매우 온순하며 예부터 사람과 친밀한 관계를 형성해왔다. 말은 사각지대가 두 곳이 있는데 머리 바로 앞과 마체 뒤이므로 말에게 접근할 때는 이 지점을 피한다. 말에게 다가갈 때는 큰 소리를 내거나 큰 동작을 하지 말아야 한다.

- 말에게 접근할 때는 정면에서 접근하기보다는 왼쪽 어깨 방향으로 접근한다.
- 말에게 다가갈 때는 부드러운 음성을 함께 사용해준다.
- 말에게 접근한 후에는 말이 사람의 체취를 맡고 인식할 수 있도록 기다려준다.
- 가볍게 말의 목을 쓰다듬어준다.

▶ 절대 주의해야 할 행동 4

1. 말의 눈을 보고 접근하지 않는다.
2. 말의 뒤에서 접근하지 않는다.
3. 말 앞에서 채찍이나 긴 물체를 흔들지 않는다.
4. 말 앞에서 큰 동작이나 소리를 지르지 않는다.



[말의 앞이나 뒤에서는 접근 금지]

3. 연습마장에서의 안전수칙

연습마장은 여러 사람이 운동하는 공간이므로 타인에게 피해가 가지 않도록 주의해야 한다. 연습마장에서 지켜야 할 안전수칙은 다음과 같다.

- 연습마장 입장 시 “말 들어갑니다”라고 큰 소리로 외쳐 다른 기승자들이 인지할 수 있도록 한다. 입장은 신속하게 이뤄져야 한다.
- 입장이 이뤄지면 연습마장 중앙으로 이동하여 지도자의 지시를 따른다.
- 연습마장에서 기승자끼리 교차 시에는 우측통행을 한다.
- 연습마장에서 추월 시에는 안쪽으로 한다.
- 연습마장 안에서 승하마를 실시할 경우 다른 기승자에게 방해가 되지 않는 공간을 활용한다.





[연습마장 안에서는 지도자의 통제에 따라야 한다]

▶ 연습마장 이용 시 기억해야 할 것들

- 항상 안전장비를 갖추고 입장한다.
- 다른 기승자에 예의를 갖추고 존중하는 마음을 가진다.
- 하절기에는 평소보다 운동량을 줄인다.
- 기승 전에 항상 자신의 건강상태를 확인한다.
- 출입문이 닫혀있는지를 항상 확인하고, 문이 없는 경우에는 방마 방지줄(눈에 잘 띠는 굵은 줄)이나 러버 콘(rubber corn)을 이용한다.



4. 안전사고 대처방법

승마는 항상 안전사고의 위험이 내재되어 있는 운동이다. 따라서 안전사고는 최대한 사전에 예방하는 것이 가장 좋으나, 만약 안전사고 발생 시 피해를 최소화할 수 있는 대처 방법을 알고 있는 것이 바람직하며 이는 2차사고 방지에도 효과적이다. 안전사고 시 대처 요령은 다음과 같다.

1) 기승자 낙마 시

- 낙마 시에는 고삐를 잡고 떨어진다. 단, 낙마 직후 말이 날뛸 우려가 있다면 고삐를 놔주는 것이 바람직하다.
- 바닥에서 바로 일어나는 것보다는 충분한 시간을 가지고 부상 여부를 확인하고 천천히 일어난다.
- 부상의 의심이 있다면 지도자에게 응급기관에 연락해줄 것을 요청한다.
- 부상이 없다면 다시 기승하여 평보부터 다시 시작한다. 이는 낙마 시 받은 심리적 충격을 회복하고 뭉친 근육을 풀어주는 효과가 있기 때문이다.



[말이 가만히 있다면 고삐를 잡으세요]

2) 다른 기승자 낙마 시

- 운동을 멈추고 정지 상태로 그 자리에 서 있도록 한다.
- 기승 상태에서 낙마자에게 접근하는 것은 바람직하지 않다.
- 만일 낙마자의 말이 연습마장에서 뛰는 상황이라면 지도자 또는 보조자에게 자신의 말을 잡아줄 것을 요청한다.
- 자신의 말을 잡아줄 지도자 또는 보조자가 없는 경우에는 하마하여 제자리에서 말을 잡고 대기한다.
- 상황이 종료된 후 운동을 재개한다.



[운동을 멈추고 그 자리에 정지하세요]



[낙마자에게 접근은 위험해요]

3) 말을 놓쳤을 경우

- 말을 놓쳤음을 주변에 알린다.
- 말을 잡기 위해 뛰지 않는다.
- 말을 잡기 위해 정면에서 막아서지 않는다.
- 출입문이 열려있다면 말이 밖으로 튀어나가는 것을 막기 위해 출입문 근처에 있는 사람이 문을 닫는다.



[말을 잡기 위해 뛰지 마세요]

4) 말에게 발을 밟혔을 경우

- 당황해서 자신의 발을 얹지로 빼려 하지 말고 말의 어깨를 밀어 다리를 들게 한다.
- 말과 함께 활동을 할 때는 항상 승마부츠나 안전화를 신도록 한다.



[말에 밟혔을 땐 당황하지 말고 말의 어깨
를 슬쩍 밀어 주세요]

[기승 전 안전사항 체크리스트]

20 년 월 일

구분	항목	점검	비고
연습마장	인전펜스 설치		
	바닥 안전성		
	출입구 개폐		
말	마체 확인(상처 등)		
	안장 위치		
	복대 조임		
	등자끈		
	고삐, 굴레		
	편자		
기승자	건강상태		
	안전조끼		
	안전모		
	장갑		
	바지		
	신발(부츠, 캡 등)		

II부. 기승

승마 즐기기
표준화 매뉴얼

올바른 기승법을 익히고 말의 보행과 보법에 맞는
적절한 부조를 활용할 수 있다.



1. 기승법

기승법은 다양하나 말에게 무리를 주지 않으면서 기승자가 안전하게 기승할 수 있는 방법을 선택하는 것이 좋다. 다양한 기승법 중 주변 환경, 기승자의 조건, 말의 상태 등에 따라 적절한 방법을 선택해야 한다. 따라서 평상시에 여러 가지 기승법을 익혀둘 것을 권장한다. 단, 충분한 준비운동 후에 기승하는 것이 안전하게 승마를 즐기고 말을 효과적으로 통제할 수 있다. 기승 전에는 항상 스스로 복대를 체크하고 등자끈을 맞춘 후 기승해야 한다. 기승법은 다음과 같다.

1) 기승대를 이용하는 기승법

기승대를 이용해 기승하는 경우 말에게 기승자의 체중으로 인한 부담을 주지 않으며, 안장이 돌아가거나 등자끈이 늘어나는 것을 막아준다. 또한 말이 놀라서 발생할 수 있는 안전사고를 예방하고 기승자가 무리하게 힘을 사용하지 않아도 된다는 장점이 있다. 남녀노소, 신체조건, 기승능력 등의 차이에 상관없이 이용할 수 있는 가장 좋은 기승법으로, 최근에는 이 기승법을 권장하는 추세다.

- 말의 왼쪽에서 기승한다.
- 복대가 제대로 조여졌는지 확인하고 등자끈을 조절한다. 복대와 말의 몸통 사이에 손 가락 3~4개 이상 들어가지 않아야 한다.
- 원손으로 말의 갈기와 양쪽 고삐를 같이 잡고 오른손으로 등자를 잡아 왼발을 끼운 후 오른쪽 다리를 말의 오른쪽으로 넘긴다.
- 기승 시 발이 말에게 부딪치지 않도록 주의한다.

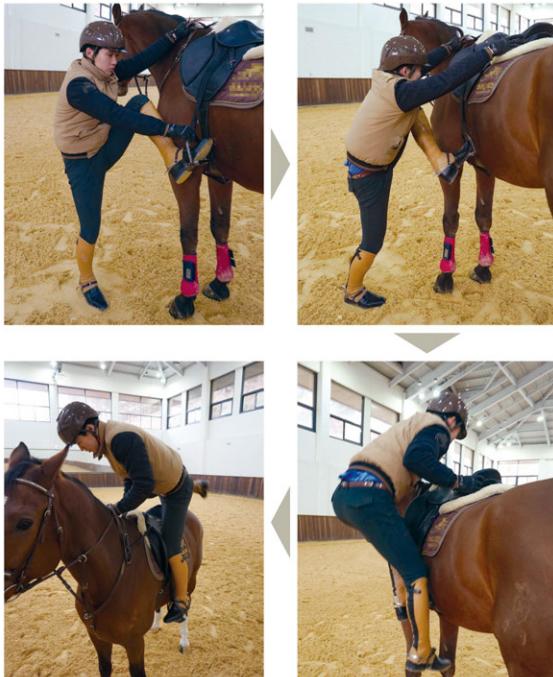


[기승대를 이용한 기승법]

2) 그 외 기승법

(1) 일반 기승법

- 말의 왼쪽에 서서 복대를 조이고 등자끈을 조절한다.
- 원손으로 말의 갈기와 양쪽 고삐를 같이 단단히 잡고 오른손으로 등자를 잡는다. 이때 고삐의 끝부분은 말의 오른쪽으로 넘긴다.
- 등자를 기승자의 몸 쪽으로 향하게 한 후 왼쪽 다리를 등자에 올린다. 오른손은 안장 꼬리 부분을 잡는다.
- 오른발을 구르는 동시에 양팔을 이용해 몸을 위로 일으킨다.
- 오른쪽 다리를 말의 오른쪽으로 넘기면서 안장 꼬리 부분을 잡고 있던 오른손은 안장 앞부분으로 옮긴다. 이때 말을 차지 않도록 주의한다.
- 앉을 때는 말에게 무리가 가지 않도록 가볍게 앉는다.
- 고삐를 양손에 나누어 잡고 두 발 모두 등자에 끼운다.
- 발로 말의 배나 엉덩이를 차지 않도록 주의하며 능숙하지 않은 기승자는 다른 사람이나 지도자에게 앞에서 말을 잡아줄 것을 요청한다.
- 등자끈 길이가 맞는지 다시 한 번 확인한다.



【일반 기승법】

(2) 보조자를 활용한 기승법

- 말의 왼쪽에 서서 왼손으로 말의 갈기와 양쪽 고삐를 함께 잡는다. 오른손은 안장 꼬리 부분을 잡는다.
- 왼쪽 다리는 구부리고 오른쪽 다리에 체중을 싣는다.
- 보조자는 기승자의 구부린 왼쪽 다리를 잡는다.
- 기승자가 오른발을 구르면서 위로 뛰어오르는 동시에 보조자는 기승자의 왼쪽 다리를 들어올린다.
- 보조자는 기승자의 오른쪽 다리가 말의 오른쪽으로 넘어갈 때까지 기승자의 체중을 받쳐 주어야 한다.
- 기승자는 손으로 자신의 체중을 지탱하면서 가볍게 안장에 앉는다.
- 보조자는 기승자가 안전하게 기승한 것을 확인한 후에 손을 떼고 물러난다.



[보조자를 활용한 기승법]

(3) 점프를 이용한 기승법

- 말의 왼쪽에 서서 복대를 조이고 등자끈을 조절한다.
- 왼손으로 말의 갈기와 양쪽 고삐를 같이 단단히 잡고 오른손으로 등자를 잡아 몸 쪽으로 향하게 한다.
- 오른손으로 안장 꼬리 부분을 잡고 무릎을 구부려 상체를 낮춘다.
- 두 발로 구르며 양팔을 이용해 몸을 위로 일으킨다.
- 말이 움직이지 않도록 주의하며 큰 소리가 나지 않도록 한다.



[점프를 이용한 기승법]

2. 하마법

하마법은 기승법의 역순으로 시행하는 것이 일반적이며, 말을 놀라게 하거나 무리를 주지 않고 안전하게 하마하는 것이 중요하다. 하마 시에는 다른 기승자에게 방해가 되지 않는 안전한 장소를 선택하여 실시한다. 하마법은 다음과 같다.



[하마법]

- 말을 완전히 세운 후 왼손으로 말의 갈기와 양쪽 고삐를 잡는다. 오른손은 안장 앞부분에 놓는다.
- 상체를 앞으로 숙인 후 오른발을 등자에서 빼서 말 등을 지나 왼쪽으로 보낸다.
- 체중을 왼발에 싣고 오른손으로 안장 꼬리 부분을 잡는다.
- 상체를 안장에 기대고 왼발을 등자에서 뺀 후 균형을 유지하며 천천히 미끄러진다.
- 하마할 때도 발로 말을 차지 않도록 주의한다.
- 하마한 후에는 복대를 느슨하게 해주고 등자쇠는 위로 올려준다.

1. 기승자의 기본자세

모든 운동은 올바른 자세에서 수행할 때 긍정적인 효과를 볼 수 있다. 승마의 올바른 자세는 기승자의 안전사고를 예방하고 말의 움직임을 방해하지 않는다. 따라서 다음의 자세를 익혀 즐겁고 안전한 승마를 하도록 한다.

1) 고삐 잡기



[고삐 잡기]

- 양손에 고삐를 각각 나누어 잡는다.
- 재갈¹에 연결된 고삐를 새끼손가락과 약지 사이에 끼운 후 주먹을 가볍게 쥐고 엄지손가락으로 고삐를 눌러주어 고삐가 길어지는 것을 막는다.
- 양손은 엄지손가락이 히늘을 향하도록 세운다.
- 고삐는 느슨하지 않게 팽팽한 상태를 유지한다.
- 팔꿈치는 손이 흔들리는 것을 방지하기 위해 옆구리에 붙인다.
- 주먹은 견고하게, 손목은 부드럽게 유지한다.

2) 앓는 자세

- 체중이 한쪽으로 치우치지 않게 앓는다.
- 턱을 살짝 당긴 상태에서 정면을 바라본다.
- 상체는 등에 힘을 주는 것보다 배에 힘을 주어 허리를 펴는 것이 바람직하다.
- 다리는 자연스럽게 아래로 내려 종아리 부분이 말의 배 부위를 자연스럽게 감싸도록 한다.



[않는 자세]

- 등자는 발바닥의 1/3 지점(발볼이 가장 넓은 부분)에 위치하도록 한다.
- 발목의 힘을 빼서 뒤꿈치가 자연스럽게 내려가도록 한다.

알아두기



기승 시 유의사항

- 기승자는 주먹을 살짝 앞으로 내밀고 종아리로 말의 배를 감싼 후 음성부조(헛소리)를 사용한다.
 - 부조 사용 시 유의할 점: 부조의 강도는 작은 힘에서 점차 강도를 높여 사용한다. 기승자의 능력에 따라 적절한 부조를 적용한다.
- 입문 기승자는 균형을 유지하기 위해 고삐에 체중을 의지하는 경우가 있는데, 그러면 고삐가 당겨져 말이 일정한 리듬을 유지할 수 없게 된다. 따라서 어깨의 힘을 빼고 고삐를 당기지 않으면서 바른 자세를 유지한다.
- 기좌(마체에 닿는 부분, 엉덩이와 다리)의 긴장을 풀고 부드럽게 앉는다.

2. 말의 걸음걸이

말의 걸음걸이는 보법과 보도로 나누어 설명할 수 있다. 보법이란 걸음의 형태와 움직임을 의미하며 평보, 속보, 구보, 습보가 있다. 보도란 걸음의 속도, 리듬의 변화를 의미하며 자유, 신장, 중간, 수축, 보통으로 구분한다. 승마 입문자들을 위한 평보, 속보, 구보의 보법과 자유걸음, 보통걸음의 보도는 다음과 같다.

1) 평보

평보는 모든 운동의 기본으로 말의 걸음 중 가장 느린 운동이며, 4절도(4박자)로서 네 개의 다리가 각각 움직인다. 평보는 말의 움직임이 앞뒤로 작용하므로 기승자는 그 움직임을 따라간다(그네운동). 즉, 전후좌우 반동은 크지만 상하 반동은 적다.

말과 사람의 긴장감을 해소시켜주고 스트레칭 효과가 있으므로 효율적인 평보 운동을 통해서도 충분한 운동 효과를 누릴 수 있다. 평보는 말의 에너지 소모가 적기 때문에 장시간 운동할 수 있으며, 말의 컨디션 조절과 침착성 유지에 활용된다. 또한 좀 더 강한 운동을 하는 데 도움을 준다. 따라서 본 운동 전후 또는 중간에도 충분히 실시하는 것이 좋다.

평보는 규칙적이며 자유롭고 구속받지 않아야 한다. 조련이 제대로 이뤄지지 않으면 평보의 수준이 떨어진다. 본 운동 전후에 많이 실시하는 평보는 다음과 같다.

(1) 자유평보

자유평보는 기승자가 말을 강압적으로 제재하지 않고 말 스스로 주변 환경을 인지하면서 말이 편안한 걸음을 걷도록 하는 운동이다. 말하자면 말의 휴식을 위한 걸음이다.



[자유평보]

- 기승자는 말 위에 바른 자세로 편안하게 앉는다.
- 기승자는 말이 제어가 가능한 상태에서 고삐를 느슨하게 놔준다.
- 말이 머리와 목을 내리고 뺀을 수 있도록 완전한 자유를 허용한다.
- 말 머리는 목을 길게 늘어뜨리고 코끝이 앞으로 가도록 한다.
- 말이 편안하게 자유평보를 계속할 수 있도록 기승자는 부조를 이용하여 추진을 유지한다.
- 기승자는 다리 부조를 사용하여 말의 뒷다리 움직임을 활발히 하여 뒷다리가 앞다리가 밟은 지점보다 한 발자국 정도 더 앞 지점을 밟도록 한다.
- 활발한 걸음을 유지하되 급하게 가면 안 된다.
- 본 운동 전후에 충분히 실시함으로써 말의 근육을 이완시키고 맥박과 호흡을 조절하는 효과가 있다.

(2) 보통평보

보통평보는 말과 부드러운 고삐 연결이 유지된 상태로 유연하고 활발한 걸음걸이를 유지하는 것이다. 즉, 평상적인 걸음이다.



[보통평보]

- 기승자는 바른 자세에서 고삐를 짧게 잡되 강하지 않은 연결을 유지한다.
- 기승자는 말 입과 가볍고 부드러우면서 안정된 접촉을 계속 유지한다.
- 기승자는 말 머리가 자연스럽게 움직이도록 한다.
- 기승자는 말의 움직임에 방해가 되지 않도록 균형을 유지한다.
- 말의 뒷다리는 앞다리가 밟은 지점보다 더 앞 지점을 밟도록 한다.
- 말 머리는 코가 약간 앞으로 향하도록 하고 목은 부드러운 곡선을 유지하도록 한다.
- 보통평보에서는 모든 걸음이 정확하며 일정한 리듬과 규칙성을 유지해야 한다.
- 말의 걸음걸이는 활기차면서 여유가 있어야 한다.
- 본 운동 전후에도 실시할 수 있지만 운동 중간에 실시함으로써 말이 기승자의 부조에 더 집중할 수 있도록 하는 효과가 있다.

2) 속보

속보는 2절도(2박자) 운동으로 대각선에 위치한 앞다리, 뒷다리가 같이 움직인다. 공지기(네 다리 모두 공중에 떠 있는 상태)에 추진을 받는다. 속보는 평보와 달리 일 반적으로 반동이 있고 기승자는 위아래로 움직이는 반동을 느낄 수 있다. 즉, 상하 반동은 크지만 전후좌우 반동은 적으며 빠르다.

속보는 자유롭고 유연하며 규칙적이고 활기찬 보법이다. 기승자는 급하지 않으나 주저하지 않으면서 활발하게 이행해야 한다. 속보의 수준은 전체적인 흐름, 즉 규칙성, 탄력성, 율동성, 추진성 등으로 판단된다. 따라서 기승자는 허리의 부드러운 움직임과 균형을 유지해야 한다. 속보는 승마 보법 중 기승자에게 가장 많은 에너지를 소비하도록 한다. 기승자의 소근육, 복근 발달 및 균형감각을 향상시키며 말의 좌우 근육을 고르게 발달시킨다. 속보의 운동 방법은 경속보와 좌속보로 나눠진다.

속보를 처음 하는 기승자는 반동에 익숙하지 않아 균형을 유지하기 어려우므로 두 려움에 소리를 지르거나 뛰어내리는 경우가 있다. 그러나 이러한 행동은 안전사고를 초래할 수 있으므로 주의해야 한다.

(1) 좌속보

좌속보란 기승자가 안장에 바른 자세로 편안하게 앉아 말의 속보 리듬을 일정하게 유지시키는 것이다.

- 기승자는 평보와 동일한 바른 자세로 앉아 호흡을 편안하게 유지한다.
- 상체의 긴장을 풀고 고삐를 짧게 잡는다.
- 허리에 힘을 줄 경우 골반이 뒤로 빠질 수 있으므로 허리의 힘을 빼고 복근의 힘으로 상체를 유지한다.
- 기승자의 주먹은 자신의 배꼽 높이에서 흔들리지 않도록 유지한다.
- 속보 시 말 위에서 균형을 잡기 위해 고삐에 의지하여 주먹의 위치가 올라가는 경우가 있는데, 이는 중심이 높아져 낙마의 위험이 있다.
- 기승자는 무릎을 가볍게 내려 몸의 중심을 아래로 가게 한다.
- 등자를 밟은 다리는 발목의 힘을 빼서 뒤크치가 자연스럽게 내려갈 수 있도록 한다.
- 종아리는 말의 배를 가볍게 감싸준다.
- 무릎에 힘을 주면 뒤크치가 올라가고 상체가 경직되어 균형을 유지하기 어렵다.



[좌속보]

(2) 경속보

경속보란 기승자가 말의 상하 반동에 맞추어 앉고 일어서기를 반복하는 운동으로, 말에게 기승자의 체중 또는 반동에 의한 충격을 줄여줄 수 있다. 기승자 또한 허리의 부담을 덜고 좌속보에 비해 균형을 유지하기가 쉽다.

- 기승자는 바른 자세를 유지한 채 양쪽 고삐를 동일한 길이로 잡는다.

- 2박자 리듬에 맞추어 일어나고 앓기를 반복한다.
- 일어날 때는 엉덩이를 앞으로 밀어내듯이 일어난다.
- 일어날 때 고삐를 당기면서 일어나지 않도록 주의한다.
- 말보다 먼저 상체를 일으키지 않는다.
- 일어날 때 무릎을 펴고 등자를 앞으로 내밀지 않는다.
- 일어날 때 등자에 의지하여 일어날 경우 다리는 앞으로 뻗고 상체는 뒤로 갈 수 있으므로 등자를 가볍게 밟고 종아리로 말의 배를 감싸면서 일어난다.
- 일어날 때 다른 부분, 특히 손을 움직이지 않도록 주의한다.
- 앓을 때는 안장의 앞부분에 앓도록 한다.
- 앓을 때는 말의 허리에 부담을 주지 않도록 가볍게 앓는다.



[경속보]

알아두기



보통속보

보통속보는 수축속보와 중간속보 사이의 보폭으로, 길고 자유로운 걸음을 유지하며 뒷다리의 활발한 움직임으로 이뤄진다. 말의 뒷다리가 앞다리 발자국을 정확히 밟아야 한다. 말의 목은 조금 낮게 위치하고 머리의 높이는 높지 않은 균형 잡힌 자세를 유지하도록 한다.

목과 어깨의 자유로운 움직임이 수축속보와 다른 점이다. 보통속보는 기승자들이 쉽게 수행할 수 있는 동작으로 올바른 속보의 반동을 익힐 수 있다는 장점이 있다.

3) 구보

구보는 3절도(3박자) 운동으로 뒷다리, 대각선의 앞, 뒷다리, 앞다리 순으로 움직이며 공지기가 있다. 동작은 경쾌하며 균형을 이뤄야 한다. 구보는 움직임이 크고 전후 상하의 반동을 가지고 있어 기승자는 반원 형태의 반동을 느낀다. 그러나 크고 느린 움직임으로 인해 기승자는 반동을 적게 느낀다.

말은 직진성을 유지해야 하며 일정한 추진이 지속적으로 이뤄져야 한다. 구보는 전체적인 흐름과 다음 구보로 이행할 때 리듬과 균형을 동일하게 유지하는 능력으로 수준을 평가한다. 직선 구간에서는 정확하게 직진성을 유지하고 곡선 구간에서는 정확하게 벤딩이 이뤄져야 한다. 움직임이 크기 때문에 말이 쉽게 피로해지는 반면 근육과 심폐 기능 발달에 좋다. 우구보와 좌구보를 균형 있게 실시해야 한다.

처음 구보를 접하는 기승자는 속보와 마찬가지로 큰 반동으로 인해 두려움을 느낄 수 있으므로 충분한 훈련 후 실시하는 것이 바람직하다.

(1) 구보발진

- 기승자는 바른 자세에서 어깨를 살짝 뒤로 하여 앉는다.
- 고삐를 가볍게 연결한다.



[구보]

- 속보와는 달리 구보에서는 고삐 연결이 느슨해지면 구보발진이 쉽게 이뤄질 수 없다.
- 기승자는 진행하는 방향의 안쪽 다리를 복대 위치에 놓아 기좌와 뒤풀치를 동시에 사용하고 바깥쪽 다리를 뒤로 살짝 빼어 막아준다.
- 말 머리는 진행 방향을 향하도록 고삐를 살짝 당긴다.
- 구보발진 시 기승자는 체중을 충분히 말에게 실어 앉아야 한다.
- 다양한 이행을 통해 구보발진을 할 수 있다. 예를 들면 평보에서 구보, 속보에서 구보, 정지에서 구보발진이 이뤄진다.

(2) 보통구보

보통구보는 수축구보와 중간구보 사이의 보법으로 평상적인 구보다. 말의 목이 평보, 속보에 비해 약간 올라간다. 말은 재갈받이 상태를 유지하면서 균형 잡힌 자세에서 고르고 경쾌하며 활동적인 걸음으로 나아가야 한다.

- 보통구보는 후구의 추진력으로 말의 걸음을 활달하게 유지해야 한다.
- 균형과 리듬을 잃지 않아야 한다.
- 보통구보를 유지하기 위해서는 다리부조를 이용하여 지속적인 추진을 주어야 하나, 초보자의 경우 지속적인 다리부조 사용이 어렵다면 채찍, 박차, 음성 등을 이용할 수 있다.



[구보]

- 지나친 박차나 채찍 사용은 말을 과도하게 흥분시켜 기승자가 말을 제어하는 데 어려움을 겪을 수 있다.

3. 마상체조

마상체조는 안전한 기승을 돋기 위해 기승자의 유연성, 균형감각을 배양하는 데 도움을 준다. 마상체조에는 지상에서 시행하는 동작과 말 위에서 시행하는 동작으로 나눌 수 있다.

1) 지상체조

(1) 초보자용 프로그램

- 초보자용 프로그램은 기승자가 말 위에 바르게 앉는 것을 도와준다.
- 중심근(core muscles)을 강화시켜 기좌를 안정시켜준다.
- 앉는 자세뿐만 아니라 전반적인 자세를 교정할 수 있다.
- 근육이 다치는 것을 방지한다.

초보자용 프로그램(10일)

순서	내용	횟수	시간
1	호흡(코로 깊게 들이쉬고 입으로 천천히 내숨)	12회	3분
2	횡격막 호흡(편안히 앉아 양손을 머리 위로 올려 깍지 낀 상태에서 입으로 깊게 숨을 들이쉬었다가 2~3초 멈춘 후 강하게 내숨)	10회	20초
3	제자리 걷기[양손을 내리고 서 있는 상태에서 양 무릎을 차례로 부드럽게 위로 올렸다가 90° 정도) 내림]	30회	2~3분
4	팔 운동(다리를 어깨 너비 정도로 벌리고 팔을 어깨 높이 정도로 올린 후 상체를 90° 정도 돌림)	5회	15초
5	발전된 팔 운동(위의 3번과 4번 운동을 동시에 시행함)	5회	15초

순서	내용	횟수	시간
6	복근 운동(바닥에 등을 대고 편안히 누워 손을 가슴 위에 올리고 다리를 구부린 상태에서 복근만을 이용해 상체를 일으킴)	6회	1분
7	등 근육 운동(바닥에 배를 대고 편안히 엎드려 다리와 팔을 길게 뻗은 상태에서 다리, 머리, 가슴, 팔을 최대한 올림)	6회	1분
8	복근 스트레칭(바닥에 배를 대고 편안히 엎드려 손바닥으로 바닥을 짚고 발가락이 수직으로 바닥을 향한 상태에서 천천히 머리, 어깨, 가슴을 들어 올림)	1회	30초
9	등 근육 스트레칭(의자에 앉아 무릎을 어깨 너비 정도로 벌린 후 어깨가 무릎에 닿을 때까지 상체를 숙임)	1회	30초
10	목 운동(의자에 앉아 양손은 가볍게 의자를 잡고 숨을 내쉬며 고개를 숙이고, 숨을 들이쉬며 왼쪽, 오른쪽으로 번갈아 고개를 돌림)	5~10회	50초
11	어깨 올리기 운동(의자에 앉아 양손은 가볍게 의자를 잡고 목은 구부리지 않으면서 어깨를 귀를 향해 올림)	20회	15초
12	어깨 돌리기 운동(무릎을 45° 정도 구부리고 선 상태에서 팔을 앞으로 6회, 뒤로 6회 돌림)	6회	15초
13	목 뒷부분 스트레칭(머리를 앞으로 숙일 수 있도록 침상 끝에 배를 대고 엎드려 머리와 팔을 앞으로 뻗은 후 목 뒤에서 양손을 잡고 목을 눌러줌)	1회	20초
14	목 앞부분 스트레칭(머리를 뒤로 숙일 수 있도록 침상 끝에 등을 대고 누워 손으로 턱을 가볍게 밀며 머리를 뒤로 젖힘)	1회	20초
15	목 옆부분 스트레칭×2(머리를 옆으로 숙일 수 있도록 침상 끝에 옆으로 누워 한 손으로 머리를 바닥을 향해 당김. 양쪽 모두 시행)	1회	30초
16	어깨 뒷부분 동시 스트레칭(책상이나 의자를 양손으로 잡고 선 상태에서 상체를 90° 정도 앞으로 숙임)	1회	30초
17	어깨 앞부분 동시 스트레칭(팔을 옆으로 뻗어 기둥을 잡고 선 상태에서 한 발을 앞으로 내밀고 상체를 앞으로 기울임)	1회	20초
18	엉덩이 굽히기 운동(등을 대고 누워 양손을 머리 밑에 두고 다리를 꼰 채 무릎을 구부린 후 엉덩이가 바닥에서 떨어질 때까지 무릎을 머리를 향해 올림)	3~5회	40초
19	엉덩이 펴기 운동(배를 대고 누워 손바닥으로 바닥을 짚은 후 머리, 가슴, 다리를 들어 올림)	3회	40초
20	다리 스쿼트 운동(어깨 너비 정도로 다리를 벌리고 양팔을 앞으로 어깨 높이로 들어 올린 후 엉덩이가 발목에 닿을 정도로 앉았다가 일어섬)	5회	1분

순서	내용	횟수	시간
21	엉덩이 뒷부분 스트레칭(등을 대고 누워 무릎을 구부린 후 양손으로 허벅지 뒤를 잡고 겨드랑이 쪽으로 무릎을 당겨 10~15초 정도 유지했다가 발이 바닥에 닿을 때까지 무릎을 내림)	1회	30초
22	엉덩이 앞부분 스트레칭(배를 대고 엎드려 손바닥으로 겨드랑이 부분의 바닥을 짚은 후 상체를 들어올려 10~15초 정도 유지했다가 내림. 골반은 항상 바닥에 닿아 있어야 함)	1회	30초
23	다리 뒷부분 스트레칭(등을 대고 누워 한쪽 다리를 구부린 후 긴 수건을 발에 걸고 다리를 곧게 위로 뻗어 무릎을 편 상태에서 수건을 가슴을 향해 천천히 당김)	1회	30초
24	다리 앞부분 스트레칭(옆으로 누워 손으로 발목을 잡고 허벅지에 달을 때까지 뒤로 당긴 후 10~15초 유지함)	1회	30초

※ 운동을 시작하기 전에는 항상 숨을 깊게 들이쉰 후 시작하는 것이 좋다.

※ 운동의 마무리는 허체 스트레칭으로 한다.

※ 10일 동안 제시된 운동 횟수를 지켜 매일 규칙적으로 시행해야 운동의 효과를 높일 수 있다.

※ 이 프로그램은 일상에서 준비운동 프로그램으로 활용할 수 있다.

(2) 중급자용 프로그램

- 중급자용 프로그램은 신체 강화에 도움을 준다.
- 상체와 하체 근육뿐만 아니라 중심근 발달에 도움을 준다.
- 근육의 발달은 기능자의 앓는 자세를 전반적으로 향상시킨다.

중급자용 프로그램(20일)

순서	내용	횟수	시간
1	발전된 제자리 걷기(제자리 걷기 자세에서 한쪽 무릎을 반대쪽 가슴을 향해 들어 올림)	40~60회	2분
2	가위 걸음 운동(동시에 왼발을 앞으로 오른발을 뒤로 움직인 후 교대로 반복)	25회	25초
3	복근 운동	6회	20초
4	발전된 복근 운동(다리를 90°로 세우고 상체를 왼쪽 무릎을 향해 일으킨 후 교대로 반복함)	6회	20초
5	등 근육 운동	10회	50초
6	복근 스트레칭	1회	15초
7	등 근육 스트레칭	1회	15초
8	목 굽히기 운동(의자에 앉아 양손을 이마에 올리고 턱을 목과 가슴을 향해 최대한 밀고 난 후 손을 내리고 목을 천천히 돌림)	10회	1분
9	목 펴기 운동(의자에 앉아 양손을 목 뒤에 대고 천천히 뒤로 젖혔다가 손에 힘을 풀고 목을 앞으로 당김)	10회	1분
10	발전된 목 펴기 운동(등을 바닥에 대고 누운 후 무릎을 구부리고 5~8cm 정도의 지름으로 둥글게 만 수건을 목 뒤에 받치고 머리를 바닥으로 밀)	5회	30초
11	목 운동	5~10회	1분
12	목 뒷부분 스트레칭	1회	10초
13	목 앞부분 스트레칭	1회	10초

순서	내용	횟수	시간
14	목 옆부분 스트레칭	1회	20초
15	어깨 외전 운동(숨을 들이쉬고 허리를 구부린 후 양팔을 옆에서 어깨 높이로 올려 견갑골이 최대한 닿을 수 있도록 뒤로 보냄)	5회	1분
16	어깨 내전 운동(서거나 앉아서 팔을 뻗어 손바닥이 맞닿도록 한 후 손바닥을 눌러줌)	5회	1분
17	어깨 돌리기 운동	10회	15초
18	어깨 올리기 운동	20회	15초
19	등 평기 운동(등을 바닥에 대고 누워 무릎을 굽히고 10~12cm 정도의 지름으로 등글게 만 수건을 등에 받친 후 양손으로 목 뒤를 잡고 엉덩이는 바닥에 돌아 있는 상태에서 머리를 올림)	5회	20초
20	어깨 뒷부분 스트레칭(서거나 앉은 상태에서 오른팔을 왼쪽 어깨에 올리고 왼손으로 오른쪽 팔꿈치를 잡아 상체 쪽으로 부드럽게 당김)	1회	20초
21	어깨 앞부분 스트레칭(한 손을 벽이나 문에 대고 서서 몸을 반대쪽으로 비틀. 왼쪽과 오른쪽을 교대로 반복)	1회	20초
22	어깨 뒷부분 동시 스트레칭	1회	10초
23	어깨 앞부분 동시 스트레칭	1회	10초
24	엉덩이 굽히기 운동	3~5회	70초
25	엉덩이 평기 운동	10회	70초
26	다리 스쿼트 운동	10회	70초
27	다리 외전 운동(한 손으로 의자나 벽을 잡고 서서 한쪽 다리를 옆으로 최대한 옮림)	10회	70초
28	다리 내전 운동(등을 대고 누워 다리를 구부리고 무릎 사이에 수건을 넣어 강하게 입박함)	10회	150초
29	엉덩이 뒷부분 스트레칭	1회	15초
30	엉덩이 앞부분 스트레칭	1회	15초
31	다리 뒷부분 스트레칭	1회	25초
32	다리 앞부분 스트레칭	1회	25초

순서	내용	횟수	시간
33	다리 내전근 스트레칭(한쪽 다리를 곧게 뻗어 의자에 편하게 올린 후 반대쪽 다리를 천천히 구부림)	1회	25초
34	다리 외전근 스트레칭(한 손으로 의자나 벽을 잡고 다리를 꼬고 서서 천천히 하체를 바닥을 향해 내림)	1회	25초

- ※ 운동을 시작하기 전에는 항상 숨을 깊게 들이쉰 후 시작하는 것이 좋다.
- ※ 운동을 할 때는 각 단계에 맞게 숨을 들이쉬고 내쉰다.
- ※ 중급자 프로그램은 월업 운동을 먼저 시작한 후 상체와 하체 운동을 실시한다.
- ※ 20일 동안 규칙적으로 꾸준히 실시해야 운동 효과를 볼 수 있다.

(3) 상급자용 프로그램

- 상급자용 프로그램은 신체 근육과 유연성을 유지하는 데 도움을 준다.
- 체력을 강화하고 유지시키기 위해 자유롭게 언제든지 운동을 실시한다.
- 기승자의 기좌를 안정시킨다.

상급자용 프로그램(약 15분)

순서	내용	횟수	시간
1	발전된 제자리 걷기	60회	1분
2	가위 걸음 운동	60회	1분
3	일반적 평기 운동(배를 대고 엎드려 턱을 당기고 상체, 팔, 다리를 바닥에서 올림)	5회	1분, 40초
4	등 근육 스트레칭	1회	15초
5	일반적 굽히기 운동(등을 대고 누워 턱을 당기고 상체, 팔, 다리를 바닥에서 올림)	5회	150초
6	다리 운동(목에 베개를 받치고 등을 대고 누워 무릎은 구부리고 양 손바닥은 바닥에 댄 후 엉덩이를 바닥에서 들어 올린 상태에서 한 쪽 다리를 곧게 위로 뻗음)	10회	1분, 20초

순서	내용	횟수	시간
7	무릎 조임 운동(목에 베개를 받치고 등을 대고 누워 양손은 옆에 두고 무릎을 구부린 후 무릎 사이에 수건을 끼우고 다리를 들어 왼쪽으로 눕힘. 교대로 반복)	10회	5분
8	복근 스트레칭	1회	15초
9	비틀기 운동(다리는 어깨 너비 정도로 벌리고 양팔은 어깨 높이로 옆으로 들어 상체와 머리를 90° 정도 옆으로 돌림. 왼쪽과 오른쪽을 교대로 반복)	30회	1분
10	발전된 비틀기 운동(왼쪽으로 비틀기 운동을 시행하면서 왼쪽 다리를 올림. 교대로 반복)	30회	1분
11	복근 스트레칭	1회	15초
12	등 근육 스트레칭	1회	15초
13	발전된 다리 스쿼트 운동(스쿼트 자세에서 발뒤꿈치 부분에 두꺼운 책을 받침)	25회	2분
14	다리 뒷부분 스트레칭	1회	15초
15	다리 앞부분 스트레칭	1회	15초

※ 운동을 할 때에는 호흡 조절이 중요하다.

※ 상급자용 프로그램은 월업 운동부터 시작한다.

※ 개인의 건강상태에 따라 운동을 시작할 때 또는 운동 중에 고통을 느낄 수 있으나 이는 자연스러운 반응이다. 단, 정도가 심하면 의사와 상담하는 것이 좋다.

2) 마상체조

▶ 목 운동(좌우상하)



▶ 한 손으로 고삐 잡고 어깨 돌리기



▶ 허리 돌려 안장 꼬리 잡기



▶ 등자 빼고 발목 돌리기



▶ 다리 앞뒤로 흔들기



▶ 무릎 위아래로 올리고 내리기



▶ 상체를 앞으로 숙여 말 귀 잡기



▶ 상체를 앞으로 숙여 손으로 발끝 잡기



▶ 천천히 상체를 뒤로 숙여 머리를 말 엉덩이 부분에 달기



알약두기



- 초보자의 경우 항상 정지 상태에서 마상체조를 실시해야 하며, 지도자의 지도하에 보조자의 도움을 받아 진행해야 한다.
- 모든 체조는 등자를 빼고 한다.
- 신체 끝부분 운동부터 시작하여 모든 동작을 정확하게 수행한다.
- 운동하는 부위 이외의 신체는 움직이지 않도록 하며, 말의 움직임을 방해하거나 말에게 부담을 주지 않도록 한다.
- 특정 운동만 하는 것이 아니라 모든 운동을 반복해서 실시한다.

III부. 즐기는 승마

승마 즐기기
표준화 매뉴얼

승마기술을 익혀 자연에서 승마를 즐길 수 있다. 자신의 실력에 맞는 경기에 참가함으로써 도전의식과 성취감을 느낄 수 있다.



1. 외승의 장점

- 경쟁 스트레스 없이 승마를 즐길 수 있다.
- 가족과 의미 있는 시간을 보낼 수 있다.
- 말을 사랑하는 사람들과의 만남이 이뤄질 수 있다.
- 자연을 관찰할 수 있는 기회다.
- 새로운 지역을 탐색할 수 있다.
- 승마 기술을 향상시키는 데 도움이 된다.
- 자신감이 향양된다.
- 말을 타면서 편안함을 느낄 수 있다.
- 말과의 상호교류를 경험할 수 있다.
- 응답성 또는 반응성이 증대된다.
- 주의산만에서 빨리 회복될 수 있고 집중력이 높아진다.
- 사횡보(leg yielding) 같은 이행연습을 위한 실용적인 환경이 조성된다.
- 말과 기승자 모두 장애물에 익숙해질 수 있는 능력이 생긴다.
- 균형감이 증가한다.
- 근육이 발달하고 컨디션 회복에 도움이 된다.
- 자연의 변화를 경험함으로써 정서적인 안정에 도움이 된다.



[외승]

2. 외승 시 안전수칙

- ASTM/SEI 승인 공인 안전모를 착용해야 하며 복장은 눈에 잘 띠는 것을 입는다.
- 기승 전 복대 확인은 필수다.
- 다른 사람과 마주칠 때는 어느 방향으로 지나갈지 알려준다.
- 앞뒤 말과 적당한 거리를 유지한다.
- 나뭇가지를 지나갈 때 그 나뭇가지가 뒷사람의 얼굴을 치지 않도록 주의한다.
- 이상한 소리가 들릴 경우에는 말의 얼굴을 소리가 나는 방향으로 향하게 하여 말이 식별할 수 있도록 한다. 이렇게 하면 말이 놀라 도망치는 것을 막을 수 있다.
- 등산객이나 자전거를 타는 사람, 자동차 등이 양보하지 않을 수도 있으니 항상 주의해야 한다.
- 경험이 적은 기승자는 중간에 배치하는 것이 안전사고를 예방하는 데 도움이 된다.
- 기승 장비를 조정해야 할 경우에는 선두 기승자에게 알리고 말을 멈추게 한 뒤 조정한다.
- 말을 재갈고삐로만 묶는 것은 절대로 금해야 한다.
- 선두마는 잘 훈련된 말이어야 한다.
- 선두 기승자는 경험이 풍부해야 하며 길을 잘 알고 있어야 한다.
- 선두 기승자는 보법전환, 정지, 야생동물에 대한 위험 등을 다른 기승자들에게 경고해야 한다.
- 종마가 있는 경우에는 기승에 능숙한 사람이 선두에서 타야 한다.
- 말이 자동차 경적 등에 놀라지 않도록 순응시킨 후 외승에 나가야 한다.
- 개울 등을 건널 경우에는 물에 익숙한 말 사이에 물에 익숙하지 않은 말을 배치하는 것이 좋다.
- 오르막을 오를 경우에는 말의 무게중심이 바뀌므로 기승자는 상체를 약간 앞으로 기울이고, 내리막길을 내려갈 경우 기승자는 상체를 약간 뒤로 젖히는 것이 좋다.
- 안장이 뒤로 밀리는 것을 방지하기 위해 가슴걸이를 사용하는 것이 좋다.
- 항상 전방을 주시하고 말에 대한 믿음을 가져야 한다.
- 성격이 대담한 말을 선두에 배치한다.
- 야생동물이나 사람 등이 갑자기 나타날 경우 말이 놀라 뛰어 오를 수 있으니 항상 주의해야 한다.
- 기승하지 않은 상태에서 말에 대한 충분한 훈련을 통해 말의 회복력을 향상시킨다.

3. 외승의 종류

승마클럽에서의 연습을 통해 기승 능력이 안정되어 말을 제어할 수 있는 실력을 갖춘 기승자는 외승을 통해 실력을 더 향상시키고 승마에 대한 또 다른 즐거움을 느낄 수 있다. 기승자의 실력과 취향에 따라 장소별로 외승의 단계를 구분하면 다음과 같다.

1) 바닷가 외승

- 바닷가는 모래로 이루어져 있고 주변에 장애물이 적어 외승에 좋은 장소로 추천된다.
- 운동할 수 있는 공간이 넓고 안전사고 발생 시 대처가 용이하다.
- 낙마 시에도 다른 장소에 비해 부상의 위험이 적다.
- 바닥이 모래로 이루어져 같은 보법이라 하더라도 속도가 느린다.
- 모래사장뿐만 아니라 바닷물 속에 들어가서 달리는 연습을 통해 자신감을 키울 수 있다.
- 기승자가 외승에 대한 불안감을 해소하고 즐길 수 있는 승마를 할 수 있다.

2) 평지(초원) 외승

- 평보, 경속보, 좌속보, 구보 등 다양한 보법을 연습할 수 있다.
- 부부조보다는 주부조를 이용하여 말의 속도를 조절하고 방향 전환하는 방법을 배울 수 있다.
- 갈림길에서 방향을 바꾸고자 할 때 적절한 시점과 속도를 익히고 타는 것이 안전사고의 위험을 줄일 수 있다.
- 지면 상태가 고르지 못할 수 있으므로 항상 주의를 기울이고 타야 한다.

3) 산악 외승

- 산은 지형이 험하고 다양한 위험요소가 내재되어 있기 때문에 경험과 실력을 갖춘 기승자에게 추천하는 외승 장소다.
- 좁은 길과 오르막, 내리막, 계곡, 급경사 등을 지나기 때문에 말이 공포를 느끼는 경우가 많다. 따라서 말을 제어하고 추진할 수 있는 실력을 갖추고 있어야 한다.
- 나무 밑, 오르막길, 내리막길 등을 지날 때 필요한 적절한 자세를 익힌다.
- 동물들이 갑자기 나타나거나 이상한 소리가 들리는 경우에는 말이 놀라 뛰어 오르지 않도록 주의한다.

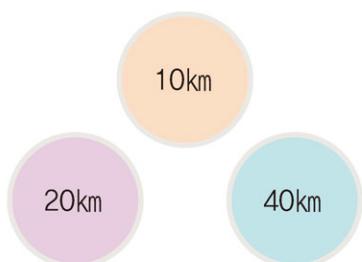
1. 지구력 경기의 장점

지구력 경기는 만 14세 이상의 대한민국 국민이면 누구나 참가할 수 있는 종목이다. 지구력은 말의 인내력과 속도를 측정하는 경기이기 때문에 말의 능력을 향상시키기 좋은 경기다. 또한 주로를 달리는 동안 선수는 코스의 지면 상태, 거리, 기후, 지형, 시간 등을 모두 고려하여 말을 안전하게 통제할 수 있어야 한다. 이를 통해 선수와 말의 기량이 향상될 수 있다. 지구력은 시간과의 경쟁이기 때문에 최단 시간에 전 구간을 완주하는 선수와 말이 우승한다. 이에 선수는 시간과 주변 환경에 맞추어 적절한 보행 방법을 선택해야 한다. 그러나 가장 중요한 것은 선수와 말의 안전이므로 항상 경기 안전수칙을 숙지하고 이행해야 한다. 현재 우리나라에서 개최되는 대한승마협회(KEF) 공식 지구력 경기는 10km, 20km, 40km만 있으나 향후 공식 자

[국제 지구력 경기(CEI) 등급]

등급	경주 거리
1 STAR	<ul style="list-style-type: none"> • 80~119km/1일
2 STAR	<ul style="list-style-type: none"> • 120~139km/일 • 하루 70~89km × 2일
3 STAR	<ul style="list-style-type: none"> • 140~160km/일 • 하루 90~100km × 2일 • 하루 70~80km × 3일
4 STAR	<ul style="list-style-type: none"> • 최소 160km/일

[대한승마협회(KEF) 공식 지구력 경기 종류]



[지구력 경기]

격 경기(Novice Qualifying)뿐만 아니라 더 높은 등급의 대회를 개최할 예정이다. 국제 지구력 경기(CEI)는 4개의 등급으로 분류된다. 1 star 경기는 가장 낮은 수준의 경기로 하루에 80~119km 진행, 2 star 경기는 하루에 120~139km 또는 하루에 70~89km씩 이틀에 걸쳐 진행, 3 star 경기는 하루에 140~160km 또는 하루에 90~100km씩 이를 또는 하루에 70~80km를 사흘에 걸쳐 진행, 4 star 경기는 시니어 챔피언십의 경우 하루에 최소 160km를 진행한다.

2. 지구력 경기 규칙 및 안전수칙

- 선수는 전 경기를 혼자서 치러내야 한다.
- 경기 시간 외에 선수가 승마를 하거나 경기 주로에 출입해서는 안 된다.
- 모든 선수는 출발 전 번호표와 전자칩을 착용해야 한다.
- 출발신호 전에 말이 출발선을 넘어서는 안 된다.
- 경기 시작 후 15분 이내에 출발하지 않으면 실권된다.
- 경기 제한 시간을 넘으면 안 된다.
- 경기 주로에서는 말의 보법을 자유롭게 선택할 수 있으나 선수 및 말의 안전을 위해 의무 보법 구간을 정할 수 있다.
- 경기 주로 내에서는 선수가 하미하여 자신의 말을 끌거나 따를 수 있으나 시작 지점, 반환점, 종료 지점에서는 반드시 기승상태로 통과해야 한다.
- 경기 주로 내에서는 선수 이외에 그 말을 끌거나 탈 수 없다. 단, 안전사고 시에는 예외로 한다.
- 다른 선수에게 추월당할 시에는 신속하게 비켜주어야 한다.
- 경기 주로에는 선수가 물을 마시거나 말이 쉴 수 있는 공간이 제공된다.
- 외부보조는 지정된 장소에서 지정된 보조자만이 가능하다.
- 선수는 필요한 장비나 물, 음식 등을 가지고 기승할 수 있다.
- 반드시 3점식 안전모를 착용해야 한다.
- 박차, 채찍 사용은 금지된다.
- 신발은 뒷굽이 있는 것을 착용해야 하며, 만약 바닥이 편평한 신발을 신을 경우에는 앞이 막혀 있는 등자를 사용해야 한다.
- 각 구간의 종료 후 실시되는 수의 검사는 심장 박동, 호흡기 계통, 일반 상태, 걸음걸이, 귀양, 열상, 상처, 운동 범위, 기타 수의기록 카드에 첨가되는 사항이 포함된다.

- 수의 검사는 제한된 시간 내에 마쳐야 한다.
- 수의 검사를 제한된 시간 내에 통과하지 못한 말은 실권된다.
※ 실권(elimination)은 해당 경기만 몰수되는 반면, 실격(disqualification)은 참가한 대회의 전 경기를 몰수당하고 소급 적용이 가능하며, 만약 남은 경기가 있어도 출전할 수 없다.
- 수의 검사 시에는 안장, 재킹, 밴디지 등을 탈착한 상태로 진행해야 한다.
- 최대 심박수(bpm)는 수의위원회와 심판부, 기술위원회, 대회조직위원회 등에서 정하며, 대회 당일의 기후나 말의 상태에 따라 대회 전에 변경될 수 있다.
- 심박수 측정 시 최대 1분간 측정한다.
- 수의위원회는 중지 시간 및 출발 시간 15분 전까지 재검사를 허용할 수 있다.
- 40km 이상 경기에는 의무 휴식 시간이 있다.
- 수의 검사를 마친 말은 의무 휴식 시간이 경과한 후 다시 출발 지점에서 출발한다.

알아두기

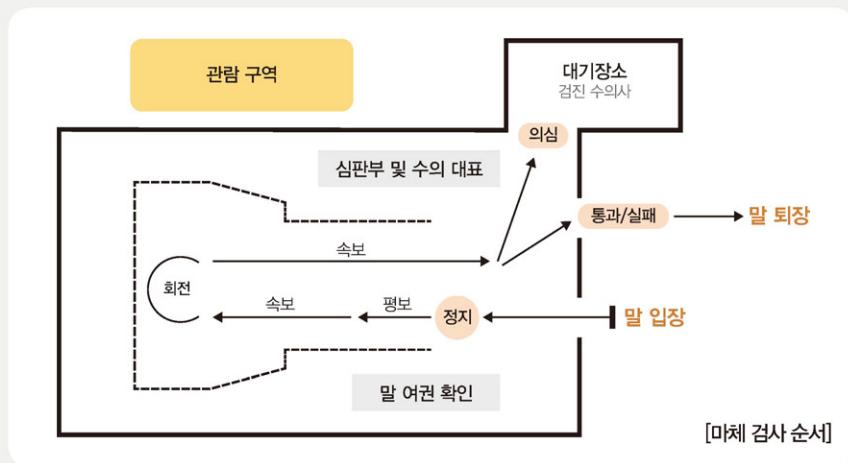


수의위원회는 다음의 경우 실권처리 할 수 있다.

- 말의 심장소리와 맥박이 비정상적인 경우
- 말의 건강을 위협한다고 여겨지는 비정상적인 호흡
- 일반적으로 건강하지 못하거나 비정상적으로 체온이 높은 말
- 속보를 할 때 불규칙적인 걸음걸이와 말의 근육에 고통을 주는 상태
- 마체에 있는 상처가 경기에 계속 참여함으로써 악화된다고 판단될 경우
- 경기 중 빠진 편자로 인해 말굽에 심각한 부상을 초래할 수 있는 경우(단, 편자가 없는 말을 타는 것은 허용됨)

마체 검사

Horse Inspection



대회에 참가하는 말은 대회조직위원회에서 공지한 마체 검사시간을 준수하여 반드시 마체 검사를 받아야 하며, 이를 어길 시에는 실권되어 경기에 참가할 수 없다. 마체 검사 시에는 다음 사항을 준수해야 한다.

- 마체 검사는 조용한 장소에서 실시한다.
- 마체 검사 시 바닥은 평평하고 단단해야 한다.
- 마체 검사는 대회 공식 수의사가 실시한다.
- 선수 및 관계자는 마체를 깨끗이 한 후 검사를 반도록 한다.
- 마체 검사에 참가하는 선수 및 관계자도 복장을 갖춘 후 마체 검사에 참가한다.
- 말은 대회 참가 시 착용하는 재갈 및 굴레를 착용해야 한다.
- 말은 재갈 및 굴레 이외의 장구(말 다리 부츠, 밴디지, 안장, 재킹, 귀 덮개 등)를 장착할 수 없다.
- 말은 식별 번호가 확실하게 보여야 한다.
- 마체(발굽 포함)에 염색 또는 페인트칠 등 마체의 정확한 상태를 파악할 수 없는 처치를 해서는 안 된다.



[마체 검사]

- 선수 및 관계자는 마체 검사 시 수의위원회의 지시를 반드시 따라야 한다.
- 심판부 및 수의위원회는 심장 박동, 호흡기 계통, 일반 상태, 걸음걸이, 궤양, 열상, 상처, 운동 범위, 기타 수의기록 카드에 첨가되는 사항 등을 검사한다.
- 수의위원회는 마체 검사 후 대회에 참가하기 어렵다고 판단되면 실권처리 할 수 있다.

3. 자구력 경기 코스 이해



[자구력 경기 코스도]

위 그림은 실제 국내에서 시행된 지구력 경기 코스로, 한 바퀴를 완주하면 10km가 된다. 경기 주로의 주요 지점에는 심판(judge) 또는 스튜어드(steward)가 배치되어 있어 선수가 경로를 이탈하는 것을 방지하며, 선수가 주로에서 반칙 행위를 하지 못하도록 한다. 또한 필요한 경우 허용되는 범위 내에서 선수에게 지원을 제공하고, 안전사고 발생 시 즉각적인 조치를 취한다.

선수는 출발 지점에서 정해진 시간에 출발하여 오른쪽 주로를 향하여 달린다. 3km를 달리면 반환점이 나타나는데, 이 지점에 위치한 심판의 확인을 받은 후 통과한다. 다시 3km를 되돌아와서 출발 지점까지 달리면 6km를 달린 셈이 된다. 계속 2km를 더 달리면 8km 반환점이 나타나는데, 이 지점에서도 3km 반환점에서와 동일하게 심판의 확인을 받아야 한다. 다시 2km를 되돌아오면 결승선이 나타나며, 선수는 10km를 완주한 것이 된다. 만약 10km에 참가하는 선수라면 한 바퀴만 완주한 후 결승선을 통과해 수의 검사 구역에서 주어진 시간 내에 수의 검사를 통과해야 한다. 20km에 참가하는 선수는 한 바퀴를 완주한 후 결승선을 통과하지 않고 동일한 구간을 동일한 방법으로 한 번 더 완주한 후 결승선으로 들어온다(총 두 바퀴). 수의 검사 과정은 같다. 40km에 참가하는 선수는 20km 선수와 같은 방법으로 경기 주로를 완주한 후 수의 검사 구역에서 수의 검사에 통과하고 의무 휴식 시간을 거친 후 한 번 더 20km를 완주 한다(총 네 바퀴). 결승선을 통과한 말은 동일한 수의 검사 과정을 거쳐야 하지만 의무 휴식 시간은 없다. 선수의 최종 경기기록시간은 수의 검사 통과 후 수의 검사 구역을 통과하는 시간을 기준으로 한다. 단, 이 규정은 당시 대회에 적용된 국내 규정이며, FEI 공식 규정과는 다른점이 있다.

수의 검사 구역에는 지정된 사람 이외에는 들어갈 수 없으며, 그 인원은 대회 조직 위원회의 결정에 따른다.

우리나라는 지형 특성상 장거리 구간을 설정하기 어렵다는 단점이 있다. 따라서 향후 다양한 경기 주로의 개발이 필요하다.

지구력 국제 경기

CEI 또는 CEIO

1. 참가자격

- 말: 신마(novice)는 최소 5세, CEI1과 CEI2 경기는 최소 6세, CEI3 경기는 최소 7세, CEI4 경기는 최소 8세인 말이 참가할 수 있다.
 - 말의 나이 계산: 북반구에서 태어난 말은 1월 1일, 남반구에서 태어난 말은 8월 1일을 기준으로 계산한다.
- 선수: 해당 협회(KEF)의 승인을 받은 만 14세 이상은 성별에 관계없이 누구나 참가할 수 있다.
- 선수 체중에 대한 제약은 경기 등급에 따라 달라진다.
- 참가자격은 해당 협회(KEF)에서 관리한다.
- 국제 경기에 참가하기 위해서는 말과 선수 모두 공식 자격 경기에서 시속 16km 이하의 속력으로 40~79km 거리 2회 완주 및 80~90km 거리를 2회 완주해야 한다. 즉, 최소 총 240km의 거리를 완주해야 하며 공식 자격 경기에 최소 4회 이상 참가해야 한다. 말과 선수의 조합이 항상 일치할 필요는 없다.
- 첫 번째 자격 경기 이후 선수와 말은 24개월 이내에 모든 요건을 충족해야 한다.
- 단, 8세 이상의 말은 36개월 동안 최대 3개의 국내 경기에서 최소 240km를 완주해도 자격이 부여된다.
- 말은 첫 번째 자격 경기를 완주한 날로부터 12개월 이후부터, 선수는 첫 번째 자격경기를 완주한 날로부터 6개월 이후부터 CEI1 경기에 참가할 수 있다.

2. 경기진행

- 선수와 말은 출발신호 전에 출발선을 넘어서는 안 되며, 잘못된 방법으로 출발한 경우에는 반드시 출발선으로 되돌아와서 다시 출발한다.
- 선수와 말은 출발 시간 이후 15분 내에 출발할 수 있으나, 정시에 출발한 것으로 기록된다. 즉, 늦게 출발하는 것이 선수에게는 불리하나 안전한 경기 진행을 위해 선수가 출발 시점을 판단할 수 있다.
- 선수는 경기 주로에서는 하마하여 말을 끌고 갈 수 있으나 출발선과 결승선은 반드시 기승 상태로 통과해야 한다.

- 경기 주로에서는 선수 이외의 다른 사람이 말을 타거나 끌고 갈 수 없다.
- 허가받지 않은 사람이나 차량이 경기 주로에서 선수와 동반하는 행위 및 지원을 제공하는 행위는 허용되지 않는다.
- 수의 검사 구역에는 말 한 마리당 최대 5명의 관리사가 들어갈 수 있으나 대회 조직위원회의 결정에 따라 줄어들 수도 있다.
- 단, 선수가 낙마하거나 편자에 문제가 생긴 경우에는 지원이 가능하다.
- 경기 주로에서는 최소 10km마다 선수와 말에게 물이 제공된다.



[주로에서 선수와 말에게 물 지원]

3. 복장 및 마구

- 선수 및 모든 사람은 기승 시 공인된 승마용 또는 지구력 표준 안전모를 반드시 단단히 고정시켜 착용해야 한다. 즉, 턱끈이 느슨하거나 풀려 있어서는 안 된다.
- 모든 기승자는 뒷굽의 높이가 12mm 이상 되는 안전한 승마용 신발을 신거나, 바닥이 편평한 신발을 신을 때는 반드시 앞이 막혀 있는 등자를 사용해야 한다.
- 복장은 특별한 규정이 없으나 경기에 적합하고 품위를 손상하지 않아야 한다. 경기 중에는 칼라가 달린 셔츠나 폴로셔츠를 입는다.
- 경기 도중뿐만 아니라 마체 검사, 개회식, 시상식 등에서 짧은 바지나 샌들 착용을 금지한다.

- 채찍(또는 채찍의 기능을 담당할 수 있는 기타 물건)과 박차는 사용할 수 없다.
- 이동전화 또는 GPS 등의 전자 장비는 경기 전 심판부의 승인을 받은 후 사용할 수 있다.
- 마구에 대한 특별한 제약은 없으나, 드로 레인, 러닝 레인, 프렌치 레인을 포함한 말 머리의 자유로운 움직임을 방해하는 고삐의 사용은 금지된다.
- 말의 귀에 어떤 물질을 삽입하거나(귀마개 등) 부착하는 행위는 금지된다.
- 눈가리개(blinker)는 허용되나 말의 시야를 가리지 않아야 하며, 수의 검사 구역에서는 제거해야 한다.
- 양모 등으로 만든 굴레의 뺨 부분에 부착하는 칙 피스(cheek pieces)는 허용된다.
- 바이저(visor)는 허용되나, 아이쉴드(eyeshield)와 아이커버(eyecover)는 금지된다.
- 편자는 필수사항이 아니며, 말 부츠나 패드는 허용된다. 그러나 말의 운동 능력에 악영향을 미치거나 고통을 유발하는 경우에는 실격처리된다.



블링커 blinkers



칙피스 cheek pieces



바이저 visor

[허용되는 마구]



아이커버 eyecover



아이쉴드 eyeshield

[금지되는 마구]



[지구력 경기(출발 전)]

4. 경기규정

- 지구력 국제 경기는 대회 등급에 관계없이 수의 검사 구역에서 말의 최대 심박수 (bpm)가 20분 이내에 64bpm 이하여야 한다.
- 최종 마체 검사에서는 말의 최대 심박수가 30분 이내에 64bpm 이하여야 한다.
- 심박수 기준을 통과한 이후에 호흡, 체온, 보행 검사를 실시한다.
- 모든 기준을 통과한 말은 수의 검사 구역에 입장한 시간부터 시간이 정지되며, 의무 휴식 시간 이후 다음 구간으로 다시 출발할 수 있다.
- 80~119km 구간은 최소 2개의 수의 검사 구역이 있어야 하며, 완주 후 최종 마체 검사를 실시한다. 따라서 말은 최소 총 네 번의 마체 검사를 받는다(대회 참가 전 포함).
- 출전하는 경기의 등급에 따라 참가마의 최소 나이 제한이 있으며, 임신한 지 120일이 지난 암말, 젖을 떼지 않은 새끼가 있는 암말은 CEI 경기에 참가할 수 없다.
- 출전하는 모든 말은 최소 의무 휴식 기간이 있다. 예를 들어 완주 거리가 0~46km에 해당하는 말은 최소 5일을 쉬어야만 다른 경기에 출전할 수 있다. 그러나 파행 또는 치료로 인해 실격당한 말은 의무 휴식 기간이 추가된다.

HORSE NO.	PHASE 1					PHASE 2			
	TIME ARRIVE	VET IN TIME	RE-INSPECT	DEPARTURE TIME	RRMARKS	TIME ARRIVAL	VET IN TIME	RE-INSPECT	REMARKS
401	16:39:13	16:48:00		17:14:00					
402	16:36:08	16:46:00		17:14:00					
403	16:36:09	16:45:00		17:15:00					
404	16:36:10	16:51:00		17:21:00					
405									
406									
408	16:39:28	16:56:48		17:26:48					
409									
410									

[타임카드 1(심판부용)]



Riders Time Card

Start Nbr	Veterinary Information	
Arrival Time		
Max. Time Vet Check	In Time OK: <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO	Re-Inspection <input type="checkbox"/>
Time in Vet Check	Re-Insp. Time OK: <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO	Re-Examination <input type="checkbox"/>
Time in Re-inspection	Departure	Retired <input type="checkbox"/>
Signature Veterinarian		

[타임카드 2(선수용)]

 <p>PERSATUAN EQUESTRIAN MALAYSIA (EQUESTRIAN ASSOCIATION of MALAYSIA)</p>	REG. NAME: _____ DATE: _____ R.R.C. NO.: _____ MEMBER'S NUMBER: NOV HORSE NOV STATE: _____ HORSE: NOV STATE: _____ SEX: _____ START TIME: _____ PRE-RIDE DRAFT: _____ AGE: _____ BREED: N 1ST TIME: Sg 3 1 1 A 3 A AA AA AA AA RIDING TIME: OUT 2nd TIME: 3 1 1 A 3 A AA AA AA AA KRS: N 1ST TIME: Sg A 2 1 A AA AA AA AA UNSUCCESSFUL COMPLETION DETAILS: OUT AT-DAY PERSON: REG SECRETARY'S SIGNATURE: HEAD VETS SIGNATURE: _____ VET'S SIGNATURE: _____ IF-OK SIGN: _____ GENERAL: THE ABOVE ABOVE CONCERNING CHECK _____
---	---

[수의 카드 1]

[수의 카드 2]

1. 마장마술 경기의 장점

마장마술 운동은 기승자로 하여금 말을 이해함과 동시에 말과의 움직임을 조화롭게 할 수 있게 한다. 많은 기승자들이 마장마술 운동을 따분하고 어려운 운동으로 생각하지만 과목수행을 하다 보면 점점 그 매력에 빠지게 된다.

마장마술 운동은 기승자뿐 아니라 말에게도 기분이 되는 운동인데, 이는 말의 자유롭고 규칙적인 걸음걸이를 만들어주고, 유연성을 배양시켜 편안한 움직임을 가지게 한다. 또한 말이 기승자에게 집중하게 하는 운동으로, 기승자의 부조에 대해 민감하게 반응할 수 있도록 한다. 장애물을 주로 하는 말과 기승자도 마장마술의 기초는 꼭 접하길 추천한다.

- 말의 유연성을 키울 수 있다.
- 말과 사람의 균형감각을 향상시킬 수 있다.
- 규칙적인 걸음걸이와 일정한 리듬감을 익히고 유지하는 방법을 배울 수 있다.
- 부드럽고 견고한 고삐 연결과 안정된 기좌 사용을 익힐 수 있다.
- 다양한 운동 방법을 통해 말은 직진 성을 가질 수 있다.
- 추진력 향상을 통해 말의 걸음을 끌 릴 뿐 아니라 수축할 수 있다.



[마장마술]

마장마술 경기는 장애물 경기와 달리 경기시간이 길다. 또한 경기가 진행되는 동안 외부의 원조를 금하기 때문에 기승자 스스로 경기장 안에서 많은 문제를 해결해야 한다. 마장마술 대회 출전은 이런 면에서 기승자를 급성장하게 한다. 더불어 승마의 최고 매너를 배울 수 있는 기회가 될 것이다.

2. 마장마술 경기 참가 시 안전수칙 및 장비

1) 안전수칙 및 규정

- 마장마술 경기는 경기 전에 타임테이블이 공지된다. 자신의 순번과 시간을 사전에 숙지하여 경기를 준비하도록 한다.
- 연습장에서 워밍업 시 다른 기승자들의 운동에 방해가 되지 않도록 서로 사이를 두고 운동한다. 왜냐하면 마장마술 경기 연습장에서 우측통행의 원칙을 지키지 못할 상황들이 있기 때문이다.
- 연습경기장에서 채찍 사용은 가능하다. 하지만 경기장 내에서의 사용은 각 대회의 규정에 따라 달라지므로 사용 가능 여부를 사전에 확인한다.
- 마장마술 경기에서 박차 착용은 필수다. 하지만 기초적인 레벨의 경우 박차 미착용을 허용하므로 심판의 허가를 받고 결정해야 한다.
- 선수 호명 후 경기장으로 들어가게 되면 심판장이 종을 울리기 전까지 경기장 주변을 돌면서 연습할 수 있다.
- 심판장의 종이 울리면 45초 이내에 입장해야 한다.
- 경기 중 경로 위반을 할 경우 심판장이 종을 울려 위반사항을 알려준다.
- 만약 심판장이 경로 위반 종을 울려주지 않았다면 그대로 진행하면 된다.

2) 장비



규정상 영국식 마장마술
인정만 허용

[마장마술 안정]

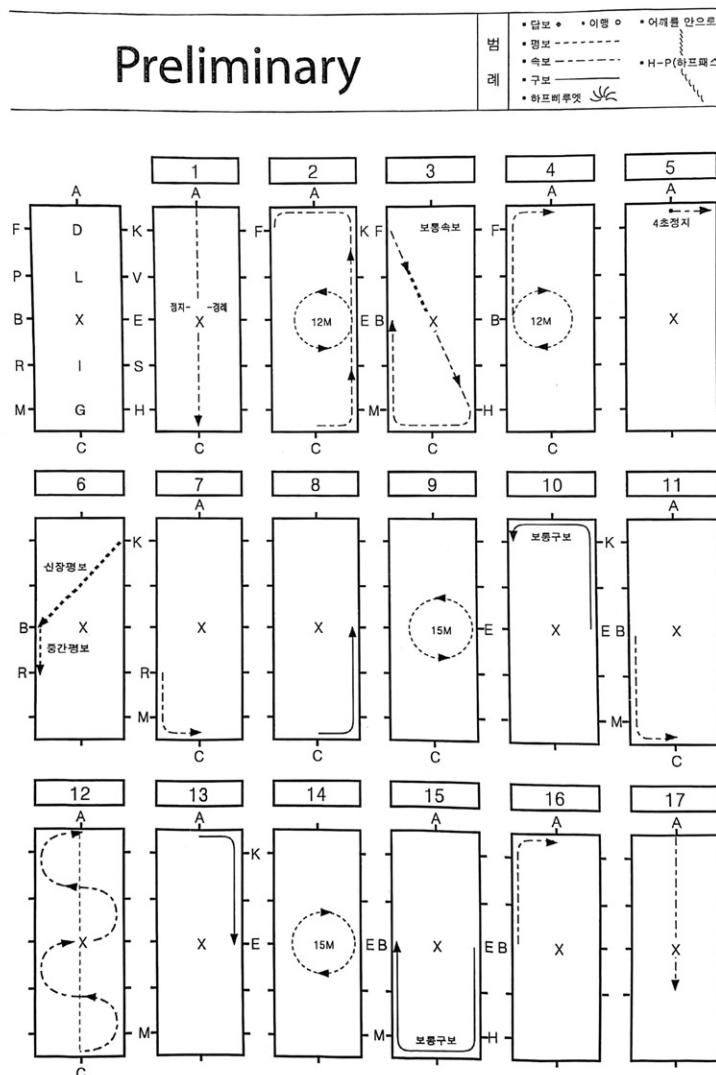


[대록 굴레]

[소록 굴레]

3. 마장마술 경기 코스 이해

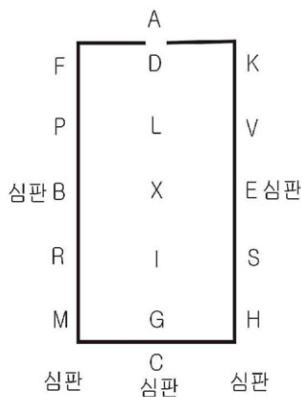
마장마술 기초 코스를 통해 마장마술 운동을 하면서 알게 된 지식과 기술을 좀 더 재미있게 익혀보도록 한다.



[마장마술 Preliminary 경기 코스도]

마장마술경기 심사지

(FEI WORLD DRESSAGE CHALLENGE - PRELIMINARY TEST)



대회명 : (Event)	
기 간 : (Date)	
장 소 : (Place)	
심판위원 및 지점 : (Judge and position)	

출전순서 : (No.)	
소 속 : (Position)	
선수명 : (Rider)	
마 명 : (Horse)	

[마장마술 Preliminary 경기 심사지 1]

MAXIMUM POSSIBLE POINTS

290

채점의 척도

EXELLENT	10 우수	EXCELLENT
VERY GOOD	9 지극히 양호	TRES BIEN
GOOD	8 양호	BIEN
FAIRLY GOOD	7 대체로 양호	ASSEZ BIEN
SATISFACTORY	6 만족	SATISFAISANT
SUFFICIENT	5 충분	SUFFISANT
INSUFFICIENT	4 대체로 가	INSUFFISANT
FAIRLY BAD	3 대체로 불량	ASSEZ MAL
BAD	2 불량	MAL
VERY BAD	1 지극히 불량	TRES MAL
NOT PERFORMED	0 불실시	NON EXECUTE

[마장마술 Preliminary 경기 심사지 2]

마장마술경기 심사지

FEI WORLD DRESSAGE CHALLENGE - PRELIMINARY TEST

순서	운동과목 (Test)	최고점 점수	제수 계 계 수	비고 (Remarks)	심사착안점 (Directive Ideas)	
					10	10
1	A 보통속보로 입장 X 정지,부동,경례 보통속보로 발진	Enter in working trot Halt – immobility – salute Progressively proceed in working trot	10		속보의 수준 입장, 진직성 정지와 이행	The quality of the trot The entry. The straightness The halt and the transitions
2	C 좌로회전 E 좌로 직경 12m 운송 EKAFT 보통속보	Track to the left Circle to the left 12 m diameter Working trot	10		규칙성과 균형, 구부림 정확한 원 그리기	The regularity and the balance. The bend and the quality of the circle.
3	FXH 방향전환, X지점 전 에 서 중간 평보로, 7~10보 실행 후 보 통속보 HCMB 보통속보	Change rein, before X medium walk, 7 to 10 steps after X working trot Working trot	10		이행,평보의 유연 성과 수준	The transitions, the fluency and the quality of the walk.
4	B 우로 직경 12m 운송 BFA 보통속보	Circle to the right 12 m diameter Working trot	10		규칙성과 균형, 구부림 정확한 원 그리기	The regularity and the balance. The bend and the quality of the circle.
5	A 4초간 정지 – 부동 중간평보로 발진	Halt 4 seconds – Immobility. Proceed in medium walk	10		이행, 정지	The transition, the halt.
6	KB BR 고삐의 줄임	Change rein in medium walk, lengthen the reins and allow the horse to stretch on a long rein Shorten the reins	10		리듬과 걸음걸이 의 훌랄함, 마체 의 늘림, 유동한 고삐의 줄 임과 훌랄성 있는 평보수준의 유지	The rhythm and activity of the steps, the lengthening of the frame. The fluency of the shortening of the reins and the maintenance of the activity and the quality of the walk.
7	RMC 보통속보	Working trot	10		이행 속보 수준	The transitions. The quality of the trot
8	C 좌측보통구보로 발진	Proceed in working canter left	10		이행과 밸런스	The transitions and the balance.
9	E 좌로 직경 15m 운송	Circle to the left 15 m diameter	10		구부림, 구보 보 양과 원의 정확성	The bend, the regularity of the circle and the quality of the canter.
10	EKAFB 보통구보	Working canter	10		구보 수준	The quality of the canter.
11	B 보통속보로 이행	Working trot	10		이행 속보 수준	The transition. The quality of the trot
12	CA 4만곡	Serpentine 4 loops	10	2	구부림, 만곡의 정확성과 만곡사이(종암선)에서의 진직	The bend, the correctness of the loops and the straightness of the lines between the loops.
13	A 우측 보통구보로 발진	Proceed in working canter right	10		이행과 구보 수준	The transition and the quality of the canter.
14	E 우로 직경 15m 운송	Circle to the right 15 m diameter	10		구부림, 원의 정확성과 구 보 수준	The bend, the regularity of the circle and the quality of the canter.
소계 (Sub-Total)		150				

[마장마술 Preliminary 경기 심사지 3]

마장마술경기 심사지
FEI WORLD DRESSAGE CHALLENGE - PRELIMINARY TEST

순서	운동과목 (Test)		최고점 점수	제정 수	계 수	비고 (Remarks)	심사착안점 (Directive ideas)	
15	EHMG	보통구보	Working canter	10			구보 보양	The quality of the canter.
16	B	보통속보	Working Trot	10			이행 속보 보양	The transition. The quality of the trot.
17	A	중앙선으로	Down centre line	10			A에서의 구부림 A부터 I까지 진직	The bend at A and straightness from A-I.
18	I	정지-부동-경례	Halt - Immobility - salute	10			정지와 이행	The halt and the transition
		고삐를 길게하고 평 보로 경기장 뒤장	Leave arena at A in walk on a long rein					
총 계 (Total)			190					

순서	종합관찰 (Collective marks)		공통주안점 (Coefficient)		최고점 점수	제정 수	제 수	계 수	비고 (Remark)
1	보조 (걸음걸이상태)	Paces	자유로움과 규칙적임	Freedom and regularity	10			1	
2	추진기세	Impulsion	전진기세, 걸음의 탄력성 허리의 유연성과 후구의 결속	Desire to move forward, elasticity of the steps, suppleness of the back and engagement of the hind quarters	10			1	
3	복종성	Submission	주의력 및 신뢰감: 하모니, 경쾌성 및 동작의 유연성; 고삐의 받아들임 전구의 가벼움	Attention and confidence; harmony, liveliness and ease of the movements; acceptance of the bridle and lightness of the forehead	10			2	
4	선수의 자세와 자리(실형 지정)	Rider's position and seat			10			2	
5	독립적이고 효과적 인 부조의 사용	Correctness, effect and independence of the aids,			10			2	
6	코너 이용의 정확성,	Accuracy, riding corners			10			2	
계 (Total)			200						

◆ 감점사항 (To be deducted : 경로위반과 운동과목의 불실시)

1회시 감점 2 퍼센트 (1st time = 2% points)

--	--

2회시 감점 실권 (2nd time = Elimination)

이외 감점사항은 감점 2점

총 계 (TOTAL)

--	--

서명 (Signature of judge)

[마장마술 Preliminary 경기 심사지 4]

이 경기는 마장마술 Preliminary 경기(D Class)로서 가장 기본적인 등급의 경기라고 할 수 있다. 각 운동과목 수행 시 주의해야 할 사항과 이행 방법은 다음과 같다.

마장마술 Preliminary Class

순서	운동과목	심사착안점	비고
1	A 보통속보로 입장 X 정지, 부동, 경례 보통속보로 발진	속보의 수준 입장 직진성 정지와 이행	<ul style="list-style-type: none"> 입장 시 활발함과 중앙선에서의 직진성 중요 X 정지 시 속보-정지-속보로 이행해야 함, 평보가 나오면 안 됨(예: 속보-평보-정지가 아님) 시선은 C 지점 심판을 향하면서 B와 E 사이를 계속 유의하여 선수의 몸이 X 지점의 중심에 오도록 선 뒤, 원손으로 고삐를 잡고 오른손은 내리고 목례 후 다시 고삐 잡고 바로 속보로 출발
2	C 좌로 회전 E 좌로 직경 12m 윤승 EKAF 보통속보	규칙성과 균형 구부림 정확한 원 그리기	<ul style="list-style-type: none"> C에서 좌로 회전 전까지 중앙선에서 직진성 유지 D CLASS 보통속보는 활발함이 중요 C 심판을 보고 뚝바로 가다가 제적 앞에서 좌로 회전 후 제적을 따라가다가 E 지점에 선수가 도착하면 12m의 원을 만드는 벤딩을 유지하고 말 몸의 굴요도 12m에 맞게 유지 보통속보는 활발하게 이행
3	FXH 방향전환, X 지점 전에서 중 간평보로, 7~10보 실행 후 보통속보 HCMB 보통속보	이행 평보의 유연성 및 수준	<ul style="list-style-type: none"> 이행운동은 미리 준비해서 하는 것이 중요 F에서 H를 바라보고 가다가 X 지점 3m 전에서 평보(6~7보) 후 속보 H지점 2m 전에서 이행 제적을 따라 이행
4	B 우로 직경 12m 윤승 BFA 보통속보	규칙성과 균형 구부림 정확한 원 그리기	<ul style="list-style-type: none"> 보통속보는 활달함이 중요 제적을 따라가다가 B 지점에 선수가 도착하면 12m의 원을 만드는 벤딩을 유지하고 말 몸의 굴요도 12m에 맞게 유지 보통속보는 활발하게 이행

순서	운동과목	심사착안점	비고
5	A 4초간 정지 - 부동 중간평보로 발진	이행 정지	<ul style="list-style-type: none"> 정지 시 A 지점이 사람 기준임(말 머리 기준이 아님) 말은 기계가 아니어서 바로 정지할 수 없 <u>으로</u> 이행을 미리 준비해서 내 몸의 중심이 A 지점으로 오도록 한 후 정지 4초 후 바로 평보 발진(박차를 찌르는 것 보다 종아리를 써서 속보로 나가지 않도록 대비)
6	KB BR 고삐의 줄임	리듬과 걸음걸이의 활달함 마체의 늘림 유연한 고삐의 줄임과 활달성 있는 평보 수준 유지	<ul style="list-style-type: none"> 활달한 평보 고삐 줄임 시 활발함 유지
7	RMC 보통속보	이행 속보 수준	<ul style="list-style-type: none"> 정확한 지점 이행이 중요 R 지점에서 정확한 속보 출발이 중요
8	C 좌측 보통구보로 발진	이행 밸런스	<ul style="list-style-type: none"> 정확한 지점 이행이 중요하므로 미리 준비해서 이행할 수 있도록(예: C 지점에 이르러 이행하려 하면 지점을 지나쳐 이행됨) 말은 기계가 아니므로 한 발에 구보가 나갈 수 <u>없으므로</u> 미리 준비 C 지점 3m 전부터 준비하여 C 지점에서는 구보 발진이 이뤄져 있어야 함
9	E 좌로 직경 15m 윤승	구부림 구보 양 원의 정확성	<ul style="list-style-type: none"> 정확한 지점 이행이 중요 제적을 따라가다가 E 지점에 선수가 도착하면 15m의 원을 만드는 벤딩을 유지하고 말 몸의 굴요도 15m에 맞게 유지 마장마술 트랙이 20m이므로 X 지점에서 5m를 더 가야 한다는 생각으로 원을 그려야 함
10	EKAFB 보통구보	구보 수준	<ul style="list-style-type: none"> 보통구보는 활발함이 중요 제적에 따라 활발하게 이행

순서	운동과목	심사착안점	비고
11	B 보통속보로 이행	이행 속보 수준	<ul style="list-style-type: none"> 정확한 지점 이행이 중요 미리 준비해서 이행할 수 있도록 B 지점 2~3m 전부터 준비하여 B 지점을 지날 때는 속보가 이행되고 있어야 함
12	CA 4만곡	구부림 만곡의 정확성 만곡 사이(중앙선) 에서의 직진성	<ul style="list-style-type: none"> 4만곡 시 15m 원을 4개 그린다는 생각으로 이행 원과 원이 마주치는 부분에서 직진성 중요 원과 원 사이에 직선구간을 만들어주는 것이 중요 원을 그려야 하므로 코너 제작에 들어가면 안 됨
13	A 우측 보통구보 로 발진	이행 구보 수준	<ul style="list-style-type: none"> 정확한 지점 이행이 중요하므로 미리 준비해서 이행할 수 있도록(예: A 지점에 이르러 이행하려 하면 지점을 지나쳐 이행됨) 맡은 기계가 아니므로 한 발에 구보가 나갈 수 없으니 미리 준비하여 A 지점 3m 전부터 준비하여 A 지점에서는 구보 발진이 이뤄져 있어야 함
14	E 우로 직경 15m 윤승	구부림 원의 정확성 구보 수준	<ul style="list-style-type: none"> 정확한 지점 이행이 중요 제작을 따라가다가 E 지점에 선수가 도착하면 15m의 원을 만드는 벤딩을 유지하고 말 몸의 굴요도 15m에 맞게 유지 마장마술 트랙이 20m이니 X 지점에서 5m를 더 가야 한다는 생각으로 원을 그려야 함
15	EHMB 보통구보	구보 수준	<ul style="list-style-type: none"> 보통구보는 활발함이 중요 제작에 따라 활발하게 이행
16	B 보통속보	이행 속보 수준	<ul style="list-style-type: none"> 정확한 지점 이행이 중요 미리 준비해서 이행할 수 있도록 B 지점 2~3m 전부터 준비하여 B 지점을 지날 때는 속보가 이행되고 있어야 함

순서	운동과목	심사착안점	비고
17	A 중앙선으로	A에서의 구부림 A부터 I까지 진직	<ul style="list-style-type: none"> 활발함과 중앙선에서의 직진성이 중요 시선은 C 지점 심판을 향하고 비뚤어지지 않게 이행, 선수의 몸이 중앙선 라인에 맞춰서 말과 함께 서야 함
18	I 정지-부동-경례	정지와 이행	<ul style="list-style-type: none"> I 정지 시 속보-정지-속보로 이행해야 함. 평보가 나오면 안 됨(예: 속보-평보-정지가 아님) C 지점 심판을 쳐다보며 내 몸이 I 지점의 중심에 오도록 선 뒤, 원손으로 고삐를 잡고 오른손은 내리고 목례 후 고삐 길게 잡고 퇴장 말에게 칭찬을 아끼지 않는 것이 좋음

1. 장애물 경기의 장점

- 말은 달리고 점프하는 습성이 있어서 많은 말들이 쉽게 장애물에 접할 수 있다.
- 장애물을 비월하는 것은 기승자뿐만 아니라 관람객의 흥미 유발에 좋다.
- 장애물 경기는 누구나 쉽게 이해할 수 있다.
- 특별한 기술이 없어도 간단한 장애물은 쉽게 비월할 수 있다.
- 말과 함께 비월하는 경기이므로 동물과의 교감이 무엇보다 중요하다.
- 장애물 비월 시 장애물 사이의 거리를 맞추는 것이 중요한데, 이 때문에 집중력이 향상되고 거리 감각이 좋아진다.
- 처음에는 공포심을 가질 수 있으나 점차 극복해나가는 과정을 통해 자신감이 향상된다.
- 다른 승마 종목에 비해 좀 더 자유롭다.
- 경기가 신속하고 흥미롭게 진행되기 때문에 관중이 지루해하지 않는다.
- 장애물 경기에는 많은 장애물들이 있는데, 이러한 장애물이 광고의 도구가 될 수 있다.
- 장애물 경기는 수준별로 장애물의 높이가 다르기 때문에 시합을 구경하는 관중은 경기 등급에 따라 선수와 말의 능력을 쉽게 구분할 수 있다.
- 장애물 경기는 일반적으로 시합 시작 30분 전에 경로가 개방되고 이때부터 선수나 지도자들은 경로를 숙지해야 하므로 집중력과 암기력에 도움이 된다.



[장애물 경기]

2. 장애물 경기 참가 시 안전수칙

- 장애물 경기규정을 정확히 숙지하여 선수와 말이 안전하게 시합에 참가하도록 해야 한다.
- 연습마장에서 말들이 많은 경우에는 우측통행을 우선으로 한다.
- 장애물 비월 시에는 항상 빨간 깃발이 기승자의 오른쪽에 오도록 한다.
- 기승자와 말의 능력에 맞는 등급을 선택한다.
- 연습마장에서 비월 시 먼저 진입한 말과 너무 가까이 붙어서 진입하지 않도록 한다.
- 연습마장에서 장애물 비월 시에는 진입할 장애물을 육성으로 외치며 들어간다 (예: “수직요”, “옥사요”, “파란색 수직 장애물요” 등).
- 연습마장에서 무리하게 높이를 높여가며 연습하지 않는다.
- 과도한 채찍 사용은 다른 말들에게도 피해가 갈 수 있기 때문에 주의해야 한다.
- 연습마장이나 시합장에서 큰 소리로 떠들지 않는다.
- 유소년은 의무적으로 안전조끼를 입어야 하며, 성인들도 자신의 안전을 위해 안전조끼를 착용하는 것을 권장한다.
- 안전모는 말을 타고 있는 순간에는 항상 쓰고 있어야 하며, 3점식 안전모가 의무다.
- 규정에 맞는 복장을 갖추고 경기에 참가해야 한다.



[장애물 경기 연습마장]

3. 장애물 경기 코스 이해

장애물 경기 코스를 설치하기 위해서는 코스 디자이너, 코스 어시스턴트(코스 빌더), 스태프 등이 필요하다. 코스 디자이너는 시합마다 경기 수준, 경기장 환경 등을 고려하여 새로운 코스를 설계해야 한다. 코스 어시스턴트는 코스 디자이너의 코스를 경기장 지면 상태와 지형지물을 확인하여 설치하며 임의로 변경해서는 안 된다.

경기에 참여하는 선수 및 지도자는 다음 사항을 확인한다.

- 장애물과 장애물 간의 거리
- 장애물 비월 시 앞쪽의 지형지물
- 장애물의 폭 및 장애물 설치 각도
- 연속 장애물 비월 후 다음 장애물 거리
- 말과 선수의 컨디션에 맞추어 코스 이해하기
- 경기 전장을 확인하여 시합 출전 시 분속과 기승속도 확인
- 말은 귀소성, 군집성이 있기 때문에 말들이 모여 있는 연습마장이나 마방 쪽에 있는 장애물에 진입할 때는 보폭이 커짐
- 경기 후반이 전반보다 말의 보폭이 커짐
- 장애물 구간 중 걸음 수를 선택해서 비월해야 하는 경우(예: 5걸음 또는 6걸음), 시간 단축을 위해 짧은 턴을 요구하는 경우, 구부러진 구간에서 안쪽 또는 바깥쪽 라인을 선택해서 비월해야 하는 경우 등 기승자의 선택이 필요한 경우에는 말과 기승자의 실력에 맞추어 선택해야 함



[장애물 경기 시합장]

- 선수는 장애물 바월 시 말의 움직임을 방해하지 않으며, 균형을 유지해야 한다.
- 바월 시 기승자는 전경자세를 유지해 말 등에 걸리는 것이 없고 말 목과 머리가 자유롭게 움직일 수 있도록 한다.
- 말의 보폭은 구보 시 약 3.5m이며, 포니는 약 2.7m다.
- 말의 도약 지점은 장애물 앞 약 2m 지점, 착지 지점은 장애물 뒤 약 2m 지점이다.
- 구간 장애물에서 3걸음(stride)은 약 14.5m다($3.5 \times 3 + 4$)。
그러나 이 거리는 말에 따라 또는 기승자의 실력에 따라 달라질 수 있으므로 선수는 경기 전 코스 워크(course walk)를 통해 적절한 걸음을 계산해야 한다.
- 수호 장애물에는 반드시 물이 채워져 있어야 하며 수호 앞, 뒤, 중간에 다른 장애물이 설치되어 있으면 안 된다. 경기 중에는 수호 담당 심판이 있다.
- 장애물은 최대 높이에 따라 구분된다. D class는 100cm, C class는 110cm, B class는 120cm, A class는 130cm, S-1 class는 140cm, S-2 class는 150cm다.
- 대회에서 경로가 개방되면 전장, 소정시간, 경기규정 등을 명시해야 한다.
- 출발선은 1번 장애물로부터 최소 6m~최대 25m 떨어져 있어야 한다.
- 장애물 대회 경기장은 실내인 경우 최소 $25m \times 48m$ (최소 $1,200 m^2$), 실외인 경우 최소 $50m \times 80m$ (최소 $4,000 m^2$) 이상이어야 한다(FEI 제201조).
- 안전컵은 기승자와 말의 안전을 위해 반드시 폭 장애물의 뒤쪽 횡목에 설치해야 한다. 삼단 장애물인 경우에는 2단, 3단 횡목에 반드시 설치해야 하며, 수호 장애물 위에 횡목을 설치하는 경우에도 안전컵을 사용해야 한다.



[장애물 경기 경로 개방]

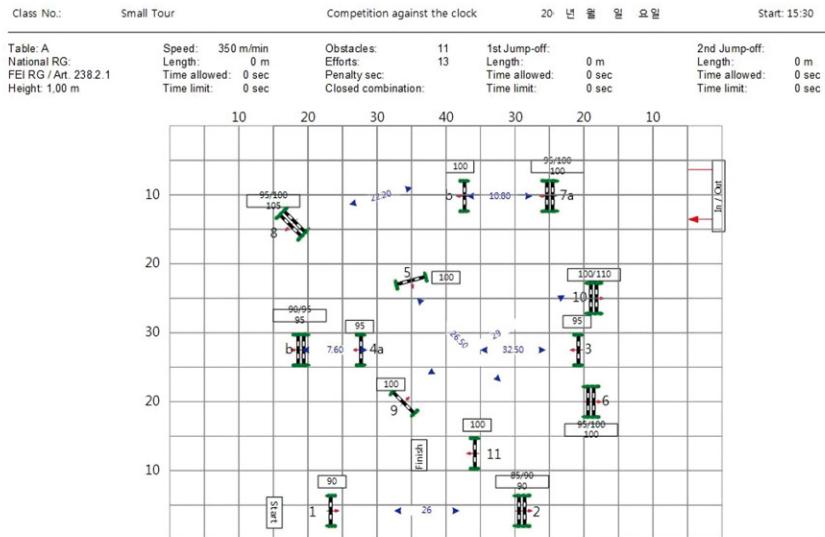
알아두기



장애물 경기 코스

이 경기는 장애물 경기 D class로서 FEI 규정 제238.2.1항을 적용한다. 이 규정은 가장 성적이 좋은 선수가 2명 이상일 경우(1위에 동점자가 있는 경우) 재경기를 실시하지 않고 시간이 가장 짧은 선수가 우승하는 경기 방식이다. 장애물은 총 11번까지 있으며, 4번과 7번은 연속 장애물이기 때문에 장애물 총수는 13개다. 장애물의 최대 높이는 100cm이며, 분속 350m 기준으로 소정시간을 계산한다. 시간감 점과 장애감점 규정은 동일하다.

기본 장애물경기 코스



[장애물 경기 D class 코스도]

- ① 선수는 경기장에 입장한 후 심판부를 향해 인사를 해야 한다.
- ② 선수는 벨이 울리고 45초 이내에 출발선을 통과해야 한다.
- ③ 1번 장애물은 좌우로 분속 350m의 속도를 유지하며 활발하게 비율해야 한다.
- ④ 1번 장애물과 2번 장애물 사이의 거리는 26m이고, 경기 초반이기 때문에 활달한 여섯 걸음으로 2번 장애물을 비율한다.
- ⑤ 2번 장애물 비율 후 왼쪽 턴으로 활발하게 3번 장애물까지 와서 비율한다.

- ⑥ 3번 장애물과 4번 장애물 사이의 거리가 32.5m이기 때문에 일반적으로는 8걸음이지만, 1번 장애물에서 3번 장애물까지 활발한 보폭으로 비월했을 경우 기다리는 8걸음으로 비월해야 한다. 간혹 7걸음으로 비월하려는 경우가 있으나 4번 장애물이 연속 장애물이기 때문에 위험하고 실수가 나올 확률이 높다.
- ⑦ 4번 연속 장애물의 거리는 7.6m로 보통은 1걸음이기 때문에 말이 편안하게 비월할 수 있다.
- ⑧ 5번 장애물은 8번 장애물 안쪽으로 짧은 턴으로 비월해야 시간을 줄일 수 있다.
- ⑨ 6번 장애물은 왼쪽 각도이기 때문에 말 보폭에 맞춰 인사이드나 아웃사이드로 진입하여 6걸음으로 비월해야 한다.
- ⑩ 7번 연속 장애물은 경기 후반에 접어들기 때문에 기다리는 2걸음으로 비월해야 한다.
- ⑪ 8번 장애물은 아웃사이드로, 기다리는 5걸음으로 비월해야 한다.
- ⑫ 9번 장애물과 10번 장애물은 경기 전반이었으면 매우 좋은 7걸음 거리이지만, 경기 후반이기 때문에 기다리는 7걸음으로 비월해야 한다.
- ⑬ 11번 장애물은 수직 장애물이며 경기 마지막이기 때문에 말이 실수를 가장 많이 하는 장애물이다. 마지막까지 조심해야 하는 장애물이다.

주의해야 할 경기규정(FEI 규정)

1. 연습마장

- 말에 기승하는 모든 사람은 반드시 3점식 안전모를 단단하게 착용해야 한다.
- 그라운드 라인은 도약 지점의 첫 번째 장애물로부터 최대 1m 떨어진 곳에 놓을 수 있으며, 장애물의 착지 부분에도 최대 1m까지 같은 거리의 그라운드 라인을 놓을 수 있다(FEI 201.4.1, 2018년 개정).
- 잘못된 방향으로의 비월은 실격처리된다.
- 이어폰 또는 전자통신장비의 사용은 엄격히 금지되며 실권처리 된다(부당원조). 선수뿐만 아니라 모든 기승자는 기승하는 동안 하나의 이어폰을 착용할 수 있다(FEI 256.1.10).
- 평지 운동 시에는 마장마술용 채찍을 사용할 수 있으나 장애물을 비월하거나 횡목을 넘을 때는 사용할 수 없다.
- 드로 레인은 평지 운동에만 사용 가능하며, 장애물 비월 시에는 착용하면 안 된다.
- 러닝 마틴게일은 항상 사용 가능하다.

2. 경기장

- 라운드가 시작된 후 결승선을 지날 때까지(경기 도중) 제3자의 물리적인 개입이 있는 경우 목적에 상관없이 부당원조로 간주하고 실권처리 한다. 단, 선수의 안전모나 안경을 건네주는 것은 부당원조가 아니다.
- 출발 신호 후 선수/말 조합이 출발선을 통과하기 전까지의 과정에서 발생한 거부나 낙마 등은 감점 대상이 아니다(FEI 235.3).

- 코스 워크 시 승마부츠, 승마바지, 흰색 칼라가 달린 길거나 짧은 소매의 셔츠, 흰색 타이 또는 초커를 단정하게 착용한다.
- 재갈에 대한 특별한 규정은 없으나 말을 상처 입힐 수 있는 재갈은 심판부의 재량에 따라 금지될 수 있다.
- 잘못된 방향으로 비월하거나 경로를 위반하는 경우, 마구나 안전모가 느슨한 상태에서 고정하지 않고 계속 경기를 진행하는 경우, 출발선을 통과한 후 45초 이내에 1번 장애물을 통과하지 못하는 경우, 출발신호 전에 1번 장애물을 비월하는 경우 등은 실격처리된다.
- 허가받지 않은 장애물을 비월하는 경우 또는 경기가 시작된 후 걸어서 경기장에 입장하는 경우 등은 실격처리된다.

**KHIS 말산업 표준화 매뉴얼 제작에
참여하신 분들께 깊은 감사를 드립니다.**

강지영, 견윤미, 공경희, 김지혜, 나성안, 문윤영, 박태묵, 박한솔, 유근창, 유병돈, 이경주,
이명래, 이용우, 이진우, 장중길, 정광섭, 정외옥, 최종필, 최현주



KHIS

Korea Horse Industry Standard

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

매뉴얼 저작 :

전의 내용 :

KHIS
말산업 표준화 매뉴얼
시리즈 - 10

Korea Horse Industry Standard

승마 즐기기

비매품

한국마사회

