

천고마비의 계절...승마 다이어트를 아시나요?

말 타면 내장지방 빠지고 속근육 생긴다고?

신체 평형·유연성 등 기르는 전신운동
골반 자극하고 허벅지 근육 발달 시켜
마사지, 승마지원 프로그램 운영 노력

가을이 되면 말이 살찐다는 말은 사실일까. 한국마사회 렛츠런파크 서울에서 활동하는 약 1800두의 경주마를 대상으로 2017년 실시한 체중 조사 자료를 살펴보면 '천고마비'라는 고사성어가 틀린 말은 아니다. 경주마의 연평균 몸무게는 470kg인데 여름 기간에 평균 아래로 떨어졌던 말



승마는 내장지방을 자극하고 속 근육까지 잡아줘 체중 감량에 효과적인 운동이다. 사진제공 | 한국마사회

체중은 가을부터 회복하기 시작해 겨울에 최고를 찍었다.

한국마사회 말보건원 관계자는 "경주마는 우수한 경주성적을 위해 체계적인 훈련과 함께 항상 체중 관리도 병행한다"며, "통계상 차이를 보이는 것은 말이 계

절적 요인 때문에 살 찘다고 보기보다, 여름에는 더위로 인해 땀을 많이 흘려 체력소모가 컸고 날씨가 선선해지면서 체력소모가 줄어든 효과라고 해석하는 것이 맞다"라고 전했다.

천고마비의 계절 체중관리는 말이 아닌 사람도 필요하다. 특히 명절 음식은 고열량인 경우가 많아 추석을 보내고 늘어난 체중을 걱정하는 사람들은 다이어트를 고려한다.

승마는 다이어트에 효과적인 것으로 알려져 있다. 신체의 평형성과 유연성을 기르는 전신운동으로 균형을 잡기 위해 골반을

자극하고, 허벅지와 엉덩이 근육을 집중적으로 발달시킨다. 말의 걸음에 따라 반동에 의해 몸이 통통 튀기 때문에 내장지방을 자극한다. 걸음으로 드러나는 살뿐만 아니라 속근육까지 잡아주어 체중 감량에 좋다. 또한 조금 빠르게 걷는 경속보 단계에 이르게 되면 10분만 기승해도 땀에 흠뻑 젖을 정도로 운동량이 상당하다.

한국마사회는 8월부터 2018년 전국민 승마체험 지원 사업을 시작했다. '돈이 많이 드는 고급 스포츠'라는 선입견을 깨고 문턱을 낮추기 위한 사업으로, 한국마사회가 승마강습비의 일부를 지원한다. 뜨거운 관심

속에 지원대상 4000명이 접수해 체험강습이 진행 중이다.

전국민 승마체험 지원 사업 참여자는 "승마는 사람과 말이 함께 하는 운동이기 때문에 정서적인 면에서도 많은 도움을 받을 수 있다. 운동량도 상당해 강습을 통해 다이어트 효과까지 기대할 수 있어 즐겁다"라고 소감을 말했다. 김낙순 마사회장은 "뜨거운 호응에 힘입어 전국민 승마체험 지원 사업을 2019년과 2020년에는 확대 시행해, 승마의 국민 스포츠화를 위한 노력을 계속할 것이다"라고 밝혔다.

정용운 기자 sadzoo@donga.com

“함께해요 동물사랑!”...제주 반려동물 한마당 열린다

10월6일 렛츠런파크 제주서 개최

한국마사회는 제주대학교 수의과대학과 함께 10월6일 렛츠런파크 제주에서 '2018 제주 반려동물 한마당'을 개최한다. '함께해요 동물사랑!'이라는 슬로건 아래 반려동물과 함께할 수 있는 다양한 이벤트를 진행한다.

먼저 수의사들로부터 무료 건강검진 및 행동교정 상담을 받을 수 있다. 반려동물의 특성과 행동에 대한 기초지식부터 올바른 산책법, 건강 체크, 사회화 교육까지 다양한 정보를 얻을 수 있다. 반려동물 OX 퀴즈 대회를 통해 경품도 증정한다. 소형견과 중형견, 대형견으로 각각 나뉘 열리는 반려견 달리기 대회도 펼쳐진다. 이외에 반려동물 간식, 장난감, 이름표 만들기, 페이스페인팅 등 사람과 동물이 함께 하는 체험 프로그램에 무료로 참여할 수 있다. 반려동물 용품 플리마켓도 열린다.

김낙순 마사회장은 "반려동물 문화와 동물보호에 대해 생각해보는 계기를 마련하고자 2018 제주 반려동물 한마당을 개최하게 됐다"며 "렛츠런파크 제주의 아름다운 자연 경관과 함께 반려동물과 즐거운 시간 보내길 바란다"라고 행사에 대한 많은 참가를 부탁했다.

정용운 기자



2018 제주 반려동물 한마당이 10월6일 렛츠런파크 제주에서 열린다.

사진제공 | 한국마사회

안병기 조교사 300승 달성

렛츠런파크 서울의 안병기 조교사(52세, 22조)가 9일 데뷔 10년 만에 300승을 달성했다. 서울 제6경주에서 2세 암말 가운권이 안 조교사의 300번째 우승을 선 안병기 조교사



안병기 조교사는 "가운권이 훈련 모습이나 당일 컨디션이 좋아 우승을 기대했다. 예상했던 300승이지만 기분이 좋았다"고 소감을 밝혔다. 안 조교사는 지난해 54승을 올리며 조교사 다승 3위를 기록했다. 올해는 가운챔프, 메니바다 등 신마들이 활약을 보이며 상승세를 이어가고 있다.

마사회, 승마 사례 공모전 기간 연장

한국마사회는 '승마 사례 공모전' 접수를 10월12일로 연장했다. 공모 주제는 '승마를 통한 나의 변화'로 ▲학생승마체험(포니3등급포함) ▲기승능력인증제 ▲유소년승마단 ▲전국민승마체험 등 4개 부문으로 진행한다. 초·중·고 학생은 3개 부문(학생승마체험, 기승능력인증제, 유소년승마단), 성인은 2개 부문(기승능력인증제, 전국민승마체험) 중 선택할 수 있다. 지도자는 지도 경험을 토대로 기승능

력인증제와 유소년승마단 부문에 참여할 수 있다.

마사회, 옥천·홍성 농특산물 오픈마켓

한국마사회 렛츠런파크 서울에서 10월6일부터 이틀간 농산물 직거래 시장을 운영한다. 충청북도 옥천군, 충청남도 홍성군과 함께 하며, 정문 근처 꿈으로 구간에서 각 지역 농특산물을 판매한다. 옥천군은 땅콩, 옥수수, 벌꿀 등을, 홍성군에서는 한우, 장류, 계란, 블루베리 등을 선보일 예정이다. 6일 서울 제4경주는 '향수의 고장 옥천군 기념경주'로, 제5경주는 '친환경 유기농업특구 충남 홍성군 기념경주'로 열린다.

렛츠런재단 한·러 합동 연주회 성료

한국마사회 렛츠런재단이 후원하는 렛츠런 농어촌 청소년 오케스트라 소속 51명의 청소년 단원들과 45명의 러시아 청소년 연주자들이 15일과 16일 과천시민회관과 강릉아트센터에서 합동공연을 했다. 렛츠런 농어촌 청소년 오케스트라는 2011년 창단한 국내 유일 농어촌 청소년 오케스트라다. 한·러 청소년 합동 연주회는 2014년부터 매년 진행되고 있는 음악 국제 교류 행사다.

정용운 기자

경륜

동서울팀 부활 3총사 '수도권 르네상스' 중심에

주병환·강형묵·김지광 급성장
선익의 경쟁 속 동서울팀 활력

경륜 동서울팀은 수도권 르네상스의 중심이다. 경륜스타 정하늘(21기, S1)과 전성기를 맞이한 신은섭(18기, SS), 셋별 정해민(22기, S1), 강준영(22기, S2) 등 탄탄한 선수층을 보유한 가장 핫한 훈련지다. 특히 최근에는 슬럼프와 정체기에 빠졌던 선수들이 새로운 전기를 맞는 '부활의 등지'로도 통한다. 특히 주병환(21기, B1), 강형묵(21기, B2), 김지광(20기, S3)은 동서울팀 합류를 터닝포인트로 일취월장한 실력을 뽐내고 있다.



주병환



강형묵



김지광

●몸에 맞는 옷을 찾은 주병환

이응주(9기, B2), 박진(1기, 은퇴) 선수에게 경륜을 배운 주병환은 일산팀에서 데뷔했다. 당시 일산팀은 선수층이 얇아 시합에 나간 선수가 많으면 팀 훈련을 하기 어려웠다. 노장들이 중심이 된 팀에서 자신에게 맞는 강도의 훈련을 할 수가 없었다. 결국 장거리 승부시 종속 부재를 나타냈고, 다른 선수에게 타이밍을 빼앗기며 고전하는 경주가 잦았다. 고심 끝에 팀을 동서울팀으로 옮겼다. 훈련부장 정하늘의 진두지휘 아래 고강도의 선행젓기 훈련에 매진하면서 점차 자신감을 찾기 시작했다. 12초 초반대 이던 선행 시속이 11초 중반대까지 올라오면서 하반기 등급심사에서 당당히 우수급으로 승급했다.

●벼랑 끝에서 부활의 신호탄 쏜 강형묵

2015년 데뷔 초 두 번의 낙차와 계속된 성적 부진으로 하위 5% 퇴출 압박까지 받았지만, 동서울팀 합류 이후 새롭게 태어나고 있다. 비선수 출신으로 운영능력 부족이 가장 큰 걸림돌이었지만, 최근 과감성을 앞세운 자력승부로 종합득점을 많이 끌어올렸다. 과거 한 팀포 빠른 승부를 펼치던 중속이 떨어지면서 추임을 허용해 6착, 7착까지 밀려났는데 동서울팀의 강도 높은 인터벌 훈련 이후에는 타종 선행으로도 11초 후반대의 기록을 보여 착순 진입에 성공하고 있다.

●연고지 보다 실력향상을 택한 김지광

연고인 호남을 떠나 동서울팀으로 옮긴 이후 급성장한 기량을 선보이고 있다. 승부거리

를 다소 짧게 가져가는 경주가 많았지만, 동서울팀 훈련을 한 이후 자력승부 비중을 크게 늘렸고 한바퀴 승부도 11초 초반대의 기록을 내기 시작했다. 다른 선수들이 김지광을 인정하고 자리를 주면서 예전보다 경주를 풀기가 훨씬 수월해졌다. 부산 7월20일 경주를 시작으로 창원 8월26일 경주까지 9연승 입상에 성공하며 특별승급의 짜릿함을 맛봤다.

경륜뱅크의 배재국 예상팀장은 "동서울팀은 활력이 넘치는 팀이다. 선수자질 풍부하고 특선 최고시속의 선행선수들이 앞에서 끌어주면 따라만 가도 훌륭한 훈련이 된다"며 "특히 정하늘은 앞에서 오토바이가 달리는 느낌을 준다고 할 정도로 훈련파트너로 만점이고 마음이 맞는 선수들이 팔팔 무쳐 훈련해 팀 분위기도 밝다"고 전했다.

정용운 기자

'KSPO 백두대간 그란폰도' 참가자 모집

28일부터 3일간 경륜 홈페이지서 접수
서울올림픽 30주년 기념 1988명 모집

국민체육진흥공단 경륜경정사업본부는 2018 KSPO 백두대간 그란폰도 참가자를 모집한다. 28일 오후 8시부터 30일 오후 4시까지 3일간 경륜 홈페이지(www.kcycycle.or.kr/kspong)에서 접수한다.

'그란폰도'는 1970년 이탈리아에서 시작된 장거리 도로자전거 대회로 이탈리아어로 '긴 거리를 이동한다'는 뜻이다. 비경쟁 방식으로 산악구간 도로 120~200km를 정해진 시간 안에 완주하는 자전거 행사로 동호인들에게 인기가 높다. 지난해에는 3시간 안에 모집이 완료될 정도로 참가 열기가 뜨거웠다.

올해로 6회를 맞는 KSPO 백두대간 그란폰도는 88서울올림픽 30주년을 기념하는 의미에서 1988명을 모집한다. 이 중 외국인 참가자는 88서울올림픽에 참가한 160개국인 160명으로 정했다.

11월3일 열리는 이번 대회는 총거리 121.3km로 경북 영주시 동양대학교를 출발해 예천군, 문경시, 단양군 일원을 거쳐 다시 동양대학교로 돌아온다. 해당 코스는 상승고도 2181m로 코스 중반부까지



11월3일 열리는 2018 KSPO 백두대간 그란폰도는 88서울올림픽 30주년을 기념해 1988명의 참가자를 모집한다. 사진제공 | 국민체육진흥공단

코스 난이도를 낮추고 후반부에 난이도를 높였다.

올해는 3~6세 어린이들이 참가하는 '벨런스바이크 월드 챔피언십 대회'가 같은 날 오전 10시부터 동양대학교 주차장에서 열린다. 벨런스바이크 대회는 페달 없는 자전거로 약 200m거리를 주회해 우열을 가리는 경기이다.

정용운 기자