



말도 사람도 춘곤증을 이기는 최고의 운동은 수영이다. 경주마 전용 수영장에서 말이 수영을 하고 있다(왼쪽). 말도 러닝머신을 이용해 살도 빼고 컨디션도 조절한다. 말 전용 러닝머신은 헬스장 러닝머신의 5배 크기다. 사진제공 | 한국마사회



말도 러닝머신을 이용해 살도 빼고 컨디션도 조절한다. 말 전용 러닝머신은 헬스장 러닝머신의 5배 크기다. 사진제공 | 한국마사회

경주마 춘곤증엔 수영만한 게 없지

봄철 피로감 해소...수영장 돌기만해도 효과
점질·마사지·러닝머신 등도 건강관리 도움

하늘이 점차 맑아지는 청명(淸明)이 지났다. 황사 탓에 아직은 예전처럼 파란 하늘은 보기 힘들지만 그래도 봄이 되면 졸음이 몰려온다. 특히 한낮에 원인을 알 수 없는 피로감이 몰려오는데 이유는 바로 춘곤증(봄철피로증후군) 때문이다. 겨울 동안 움츠렸던 신체가 따뜻한 봄날로 바뀔 때 신체가 계절의 변화를 미처 따라잡지 못해서 생기는 부작용 현상이다.

한국마사회 랫츠런파크 부산경남에서 생활하는 1000여 마리의 경주마들도 춘곤증과 전쟁을 시작했다. 경기력이 떨어지는 것을 막기 위해 다양한 방법들이 동원되고 있다. 최고의 방법은

역시 운동, 특히 수영이 좋다. 수영은 사람뿐만 아니라 말에게도 춘곤증을 해결해주는 좋은 방법이다. 경주마 수영은 보통 5월 중순부터 시작하지만 봄철 경주마의 건강관리를 위해 많은 요정이 쇄도하면서 3월부터 수영장을 조기에 개장했다.

수영은 다양한 근육을 함께 운동시켜 경주에서 주로 작용하는 근육을 도와 피로감을 지연시키고 정신적 스트레스를 풀어주는 효과가 있다. 말이 10분 가량 수영장 2바퀴를 도는 것은 경주마를 한 바퀴 전력 질주하는 것과 맞먹는 운동효과가 있는데다 심폐기능 강화에도 탁월한 효과가 있다는 것이 입증되면서 조교사들이 애용하는 훈련방식으로 자리 잡았다.

한국마사회 동물병원 서유진 수의사는 "일조량이 늘어나고 신선대사가 활발해지는 봄철이

면 경주마도 겨울 동안 움츠렸던 신체가 계절의 변화를 미처 따라잡지 못해서 생기는 부작용 현상이 일어나 경기력에 영향을 준다. 극심한 운동을 몰아서 하는 것보다 충분한 시간을 갖고 유산소 운동을 하고 휴식을 취한 뒤 워밍업을 거쳐 경주에 출전해야 한다"고 조언했다.

경주마는 봄철 건강관리를 위해 수영만 하는 게 아니다. 다른 종목에서는 볼 수 없는 경주마만의 특별한 훈련도 있다.

경주마를 위한 트레이드밀(러닝머신)도 그중 하나다. 경주마의 속속인 마사동에 가면 헬스장 러닝머신의 5배 크기의 경주마 전용 러닝머신이 있다. 60kg에 달하는 기수가 타지 않아 경주마 다리에 무리를 주지 않는데다 체력에 따라 운동 강도와 시간 등을 조절할 수 있어 인기가 높다. 트레이드밀은 체중감량이 필요한 말들에게도 사용된다. 비만 경

주마는 통풍이 안 되는 땀복을 입혀 땀을 빼준다. '살과의 전쟁'은 말이나 사람이나 다를 게 없다.

휴식도 큰 도움이 된다. 훈련을 마친 뒤 원적외선 쪼임기를 이용해 운동으로 쌓인 피로를 푸는 경주마들도 있다. 특히 수영훈련 뒤에는 따뜻한 물로 샤워를 한 뒤 원적외선 쪼임기를 이용해 마사지를 받는 것이 하나의 코스다. 일부 마방의 경우 경주마 전용 마사지기를 이용해 경주마의 피로를 풀어준다.

경주마 마사지도 사람처럼 근육을 문지르고 비비고 쓰다듬고 누르고 주무르는 동작들을 기본으로 한다. 마사지는 경주마의 부상을 예방하고 운동 능력을 높여준다. 재미있는 것은 마사지를 받는 동안에는 말들도 사람처럼 눈을 지그시 감고 기분 좋은 신음소리를 낸다는 사실이다.

김종건 기자 marco@donga.com

베스트가이 vs 파랑주의보 9일 서울 11경주... '젠테너리' 등 복병마

4월9일 랫츠런파크 서울에서 짜릿한 스피드 대결이 펼쳐진다. 제 11경주로 개최되는 1등급 경주다. '베스트가이', '파랑주의보' 등 빼어난 스피드를 자랑하는 말들이 대거 출전해 속도의 전쟁을 벌인다.

●강력한 우승 후보 '베스트가이' VS '파랑주의보'
'베스트가이'(7세, R99, 박천서 조교사)는 2017년 세계일보배에서 준우승, 서울마주협회장배(GⅢ)에서 3위를 기록하며 상승세다. 세계일보배 경주에서는 강력한 선봉마 '올웨이즈위너'(5세, R102)가 선형 우승을 했는데 오직 주입 능력만으로 준우승을 차지한 점이 눈에 띈다. 서울마주협회장배(GⅢ)에서도 '올웨이즈위너'와 현재 서울 최강 국산마 '천지스톱'에 이어 3위를 기록하는 등 최근 경주 성적이 우수해 강력한 우승 후보다.

'파랑주의보'(7세, R104, 김순근 조교사)는 순발력과 스피드 발휘에 강점이 있는 중·단거리형 경주마다. 한창의 나이는 지났지만 여전히 건재한 모습이다. 올해 출전한 2번의 경주에서 우승과 3위를 기록했다. 직전 경주에서 59kg의 부담중량을 짊어지고도 선전해 우승 도전이 기대된다.

●복병마 '젠테너리' '개나리' '신규강자'
'젠테너리'(6세, R96, 서인석 조교사)는 선형, 선입, 추입 전가가 자유로운 말이다. 전성기가 지난 나이이지만 중단거리에서 강점을 기대해 볼 수 있다. 1400m인 거리 경쟁력을 감안해 볼 때 무시 못할 도전이다.

'개나리'(4세, R94, 박대홍 조교사)는 순발력과 스피드 발휘에 강점이 있는 선형, 선입마다. 1등급 승급 이후 3번의 경주 가운데 2번의 입상 경험이 있다. 단거리에 특화된 마필이라 이번 경주가 능력 평가의 기회다.

'신규강자'(5세, R99, 이관호 조교사)는 스피드와 힘을 겸비한 자유마다. 1등급에서 우승경험이 있다. 2017년 세계일보배 경주에서 4위를 했지만 당시에 비하면 이번 경주는 적은 부담중량의 메리트가 있다.

김종건 기자

경주마, 채찍 횡수 줄여도 잘 달린다

마사회, 글로벌 추세 따라 20회 허용
프랑스 6회로 축소...홍콩은 4회 권고

2017년 1월 마사회는 경주에서의 채찍 사용기준을 강화했다. 결승선 구간에서 25회만 허용되던 채찍 사용횟수를 20회로 축소했다. 경주마 복지가 강화되는 글로벌 추세에 맞춘 것이다. 가족이 아닌 패드채찍 사용도 함께 의무화했다. 프랑스도 올해부터 이수가 되는 채찍 사용기준을 강화했다.

프랑스 경마 시행처 갈롭(Galop)은 2017년 2월 채찍 사용횟수를 8회에서 경마관계자 협의를 통해 6회로 더욱 축소했다. 이는 평지경주에서 7회, 장애물 경주에서 8회로 제한을 둔 영국보다도 엄격한 수준이다.

프랑스 갈롭의 앙리 푸레(Henri Pouré) 경마 운영 이사는 "채찍사용 횟수를 12회에서 10회,

8회, 6회로 줄여나가고 있다. 무분별한 채찍 남용을 없애려는 노력의 일환"이라고 했다. 그는 "패드채찍을 도입하고 기수가 팔을 어깨높이 이상 올려 채찍을 휘두르는 것도 금지했다. 경주마에 가해지는 충격을 줄이기 위한 목적"이라고 했다.

규정 위반을 하면 제재가 있다. 최초 위반 시, 75유로(한화 9만원)의 과태금을 부과하고, 6개월 이내에 재발하면 과태금 250유로(한화 30만원)와 함께 하루 기승정지의 제재를 받는다. 앙리 푸레 운영 이사는 "프랑스에선 기수들이 채찍을 남용하는 경우가 흔치 않다. 이번 규정 강화는 제재보다는 경주마 복지와 경마 이미지 제고 측면이 강하다"고 했다.

한국마사회는 현재 결승선 400m 구간에서 총 20회, 연속해서 10회 이하로 채찍 사용을 제한하고 있다. 이를 어기면 과태금을 처분한다. 경마 중 주구 영국은 평지 7회, 장애물 경주 8회로 채찍 사용을 제한하고 있다. 미국의 경우 총 사용횟수에는 제한이 없으나 연속으로 3회를 초과해 사용하지 못하도록 한다. 아시아 최대 경마시행국 홍콩은 패드채찍만 사용하며, 심판위원이 제량에 따라 사용횟수를 규제한다. 마카오는 별도 규정은 없지만 연속해서 채찍사용이 4회를 넘지 않도록 권고하고 있다. 홍콩과 마찬가지로 심판위원 제량으로 제재여부가 결정된다. 말은 때린다고 더 잘 달리지 않는다.

김종건 기자



기수가 채찍을 들고 경주마와 함께 레이스를 펼치고 있다. 많이 때린다고 말이 잘 달리지 않는다. 한국마사회는 경주마 복지를 위해 경주마의 채찍사용 규정을 강화할 방침이다. 사진제공 | 한국마사회

랫츠런파크 부산경남 사흘간 자동차 경품행사
랫츠런파크 부산경남이 4월 불빛이 고개사는 행사로 경차 모닝 자동차 경품행사를 한다. 4월7일부터 9일까지 사흘간 랫츠런파크 부산경남 방문 고객을 대상으로 1인당 1장의 응모권을 준 뒤 추첨을 통해 자동차를 준다. 추첨행사는 4월9일 오후 5시10분경 부경 제6경주가 끝난 뒤 열린다.

랫츠런파크 서울, 합평 농특산물 오픈마켓
랫츠런파크 서울이 4월8~9일 합평농 농특산물 오픈마켓을 운영한다. 랫츠런파크 서울 중문 광장(꿈포도 구간)에서 진행되며, 합평농 10개 업체가 참가한다. 햇밤잡곡, 국향다들, 합평향과, 그린농장 등이 잡곡, 국화차, 한과, 사과 등을 판매한다. 8일에는 명칭부여 경주도 펼쳐진다. 제5경주로 진행되는 '합평농비대추제 기념경주'다.

편집 | 심수수 기자 sss23@donga.com

ACE TOP
www.acezero.com

음식물 처리비용 확! 줄여 줍니다. "에이스 탑"

특화된 기술력을 제품의 우수성으로 인정받아 그 가치를 입증했습니다.

핵심 특징
착한 가격 / 고장율 제로
강한 내구성 / 빠른 처리속도

대한민국 NO.1
 음식물쓰레기 감량기제조업체!!
 중소기업청 선정 기술혁신형 기업
 (주)에이스산업

"에이스탑" 론칭기념
'100대' 한정 할인판매

전국 광역시,도 대리점(Center) 모집

대한민국 No.1 전국 최대 음식물쓰레기 감량기 제조업체 (주)에이스산업!!
 당사, 신규 브랜드 "에이스 탑"과 함께 성장하고 지역(광역시,도)을 책임질
 유능한 대리점(판매 및 A/S) 사업주를 모집합니다.

모집지역 | 서울특별시/서울남부, 경기북부/경기남부, 인천광역시, 충청남도/충청북도, 전라남도/전라북도, 광주광역시, 경상남도/경상북도, 부산광역시, 대구광역시, 강원도, 제주도

개설요건 | 사업자등록 개설가능자 / 사무실 개설 (10평 내외) 소형 화물차

개설비용 | 2,200만원 (vat포함) A/S 보증금: 1,000만원 (해지시 반환) 기타: 1,000만원
 기계 2대 / 광고비(인대,네티즌) 홍보물 (포스터,전단지) 기본공구세트, 기본소모품, 교육비 등

개설절차 | 전화상담 ▶ 본사 방문상담 ▶ 센터지역선정 및 계약 ▶ 교육(기술오픈) ▶ 오픈

기타 | 인정한 회사입니다. [자가공정 (1천평이상) 보유 및 튼튼한 재무구조 장기간 OEM 제조로 축적된 기술과 노하우] 저렴한 상업비용으로 단기간내 고수익 창출 본사로 주문의뢰 시 각 센터로 업무이전 중소기업청 선정-기술혁신형 중소기업 / 각특별시 및 인증서 보유