creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

碩士學位論文

승마에 있어서 승마트레킹코스 개발 및 체험 만족도 분석에 대한 연구

濟 州 大 學 校 産 業 大 學 院

馬 産 業 學 科

金 範

2013年 8月

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

승마에 있어서 승마트레킹코스 개발 및 체험 만족도 분석에 대한 연구

指導敎授　康 珉 秀

金　範

이 論文을 理學 碩士學位 論文으로 提出함.

2013年 8月

金　範의 理學 碩士學位 論文을 認准함.

審査委員長 _____ ㊞

委　　員 _____ ㊞

委　　員 _____ ㊞

濟 州 大 學 校　産 業 大 學 院

2013年 8月

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

A STUDY ON THE DEVELOPMENT OF TREKKING COURSE & ANALYSIS OF EXPERIENCE SATISFACTION AFTER HORSE BACK RIDING

Bum, Kim

(Supervised by Professor Min-Soo, Kang)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF
MASTER OF NATURAL SCIENCES

2013. 8.

THIS THESIS HAS BEEN EXAMINED AND APPROVED

DEPARTMENT OF HORSE INDUSTRY
GRADUATE SCHOOL OF INDUSTRY
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

목 차

Ⅰ. 서 론 1

Ⅱ. 연구사 3

Ⅲ. 재료 및 방법 8

(1) 연구방법 8

(2) 조사기간 및 참여인원 9

(3) 설문분석 9

(4) 트레킹 체험 시 보법 9

(5) 트레킹에 이용한 마필 10

Ⅳ. 결과 및 고찰 12

(1) 트레킹코스개발 12

(2) 시험 마의 특성 17

(3) 승마 트레킹 효과 분석을 위한 조사 결과 18

Ⅴ. 요약 25

ABSTRACT 27

참고문헌 30

부록 33

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅰ. 서 론

박기호의 <<산 위의 신부님>>중에서 나온 글 중에 자연은 곡선의 세계이고 인공은 직선의 세계이다. 산, 나무, 계곡, 강, 바위, 초가집 그 선은 모두 굽어 있다. 아파트, 빌딩, 책상, 핸드폰 도시의 모든 것은 사각이다. 생명이 있는 것은 곡선이고 죽은 것은 직선이다. 어쨌든 도시나 산촌이나 사람만은 곡선이다. 아직은 자연이다. 현대인은 직선적인 인공에 지쳐있다. 말위에 기승하여 있으면 말의 부드러운 곡선을 온 몸으로 체험할 수 있다. 말굽이 대지를 박차는 다이내믹 소리를 들을 수 있으며 말의 거친 숨소리와 근육의 떨림도 느낄 수 있다. 즉 인위적인 것이 아닌 생명체의 자체인 자연을 체험할 수 있다는 것이다.

현재 우리가 속해있는 사회는 문명질병으로 일컫는 스트레스와 고도성장 일변도의 산업 경제 속에서 사람들은 건전한 정신과 건강한 육체를 잃어가고 있다. 체계화되고 전문화된 사회조직은 오늘날 현대인들에게는 과도한 심리적 스트레스로 작용하고 있으며 이로 인해 성인병의 직. 간접적인 원인이 되고 있다. 현대사회의 구성원들은 과거와 달리 고도로 발달된 산업화의 한가운데 서있다. 현대인들은 물질적인 풍요로움을 소유하게 되었다.

일상생활의 여유로움은 각자의 삶의 질에 대해 관심을 갖게 되었다. 성공적인 삶을 위해서 몸과 마음을 건강하게 하는 다양한 운동과 같은 신체활동에 참여하는 것에 대해 적극적이다(김. 2003).

부의 축적이나 명예를 얻기 위해 많은 것을 포기하는 삶이 아니라 몸과 마음이 균형을 잡고 정신적인 건강과 마음이 평화로운 상태에서 자연에 한발 짝 더 가까이 하는 삶을 행복의 척도로 여기는 사람들이 증가 하고 있다.

요즘 트랜드화 되고 가는 웰빙 또는 웰니스 스타일이 급속도로 대중에게 관심을 받게 된 이유는 핵가족화, IT 정보화 시대 등 빠른 사회 환경의 변화 속에 살고 있기 때문일 것이다(홍. 2006).

현대인들은 무엇보다 자신의 건강에 도움이 되는 것에 대한 관심에 적극적이다. 일상생활에서의 건강하고 풍요로운 삶을 추구하고자하는 인간의 욕구는 건강한 삶을 영위하는 것이다. 이제 사람들은 삶의 양이 아니라 행복의 질을 추구한다.

웰빙은 국가와 민족을 위해서 존재하는 것이 아니다 오직 자신에 대한 자신의

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

배려이다(김. 2008).

과거에는 승마가 귀족스포츠 또는 상류사회의 전유물이라든가 고비용이라서 접하기 어렵다고 인식되었으나 최근에 들어와서 생활체육 동호회 및 전국 대학 평생교육원등을 통해 보다 쉽게 참여 할 수 있는 여건이 빠르게 증가하는 추세이다. 또한 한국마사회에서 주최하고 국민 생활 체육 전국 승마 연합회가 주관하는 전국 말 타기 운동이 승마 저변인구를 늘리는데 한 몫을 담당하고 있다.

승마 운동에 참여한 사람들은 건강, 스트레스 해소, 노화지연, 심신수련등을 통해 풍요로운 삶과 삶에 대한 행복한 삶을 추구 하였다(김. 2008).

승마 트레킹을 경험하고자 하는 참여자의 내면에는 시끄럽고 화려한 장소보다는 자연과 함께하는 여유롭고 한적한 자연 그대로의 공간을 선호하고 자연 환경에서의 개인 스포츠 정서적 교감을 중요시하는 힐링승마 트레킹을 현대인들은 선호한다. 승마는 생명이 있는 말과 사람이 人馬一體가 되어야 하는 특수한 성격을 지닌 운동으로서 신체를 단련하고 발달을 돕는 전신 운동인 동시에 대담성과 건전한 사고력을 키우고 동물애호정신을 통해 인간애를 고양시킬 수 있는 정신운동으로서의 가치도 있다.

사람은 태어나서 서울로 보내고 망아지는 제주도로 보내라는 옛이야기가 있다. 제주도의 승마관행이 30여년 동안 변함이 없었다. 신혼부부 체험승마에서 수학여행단 체험, 말 등에 올라 사진 찍고 트랙 돌려 내려오는 짧은 승마체험의 현실 속에서는 말이 인간에게 주는 희열을 느끼기에는 대단히 부족하다. 다른 각도에서 제주도의 승마문화가 정립되어져야 하는 시점이라고 여겨진다. 말과 함께 하는 승마가 사람에게 제공하는 효능에 대하여 최근에 와서야 학문적으로 접근되기 시작 하였다.

본 연구의 목적은 세계 자연 문화유산인 제주도에 새로운 트레킹코스를 개발하여 참여자들로 하여금 승마 트레킹을 체험하게 함과 동시에 힐링에 있어서 새로운 차원의 경험을 제공 하고자 한다. 승마의 기승 경험 여부를 떠나서 승마트레킹이라는 특정한 상황을 연출하여 체험자들로 하여금 승마트레킹을 경험하게 하고 참여자의 만족도를 조사하여 향후 제주도의 승마문화가 지향해야 할 방향에 기여할 목적으로 연구하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅱ. 연구사

1) 말의 역사

말의 화석을 통해 약5800만 년 전쯤 출현한 에오히푸스(Eohipous)화석을 통하여 말의 조상을 추측할 수 있고 에오히푸스는 3천만 년 전에 등장하기 시작한 메소히푸스(Mesohippus)로 진화하고 1,500만 년 전에 나타난 메릭히푸스(Merychippus) 이후 500만 년 전에 플리오히푸스(Pliohippus)는 현대 말과 매우 비슷한 신체 비례를 지녔다. 지금으로부터 100만 년 전 쯤 현재 우리가 볼 수 있는 말들의 직계 조상격인 에쿠우스(Equus)가 북반구 전역에 나타나기 시작했다.

사람이 말을 가축화하기 시작한 것은 청동기시대로 거슬러 올라간다. 지금으로부터 약 5000년 전 부터 현재에 이르기까지 말은 인류의 문화와 역사 속에 중요한 위치를 차지하고 있다. 세계를 정복하려고 각국의 야심을 품은 왕들은 말을 이용해 전차를 끌거나 기병과 함께 이동하여 신속하게 적을 정복하여 영토를 확장하여나갔다. 기마민족의 직계 후손들인 것으로 여겨지는 켈트족은 기원전 1800년경부터 다른 부족들에선 찾아볼 수 없는 말이 끄는 전차를 가지고 있었을 정도로 말에 대한 활용능력과 기술을 보유하고 있었던 것으로 보인다.

대로마 제국을 멸망시킨 게르만족 역시 켈트족 못지않게 말을 활용하고 다루는 기술에 능했다. 작고 강한 말을 즐겨 탔다는 게르만족에 대한 기록에서 미루어 볼 때 그 특징에 가장 부합되는 말은 타르판 계열의 말로 추측된다. 특히 게르만족이 신성시 했던 백마는 동양계 말의 혈통에서만 발생되기 때문에 그들이 백마를 보유하고 있었다는 사실은 곧 게르만족의 말이 동양계 말과 접촉이 있었다는 점을 증명 하는 것이다(김. 2009).

켈트족과 게르만족에 버금가는 유명한 민족을 꼽으라고 한다면 바이킹족을 꼽을 수 있다. 그들은 자신들의 고향인 스칸디나비아 반도에서 데려온 거칠고 단단한 말뿐만 아니라 자신들이 탈 수 있는 말을 전리품으로 빼앗았다고 전해진다. 아이슬란드에 정착한 바이킹족은 소나 양을 기르며 정착하는데 성공한다. 그들의 튼튼한 독일산이나 잉글랜드산 조랑말들은 아이슬란드 기후에 잘 적응하여 유일한 교통수단으로서의 역할을 톡톡히 해냈다. 중세시대는 말들에게 매우 가혹한 시대였다고 평가할 수 있다(박. 2001).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

귀족들의 종마목장에서는 경쟁적으로 퍼레이드나 서커스 쇼에 나갈 수 있는 우아한 말을 갖기 위해 당시의 안달루시안(Andalusian)종과 나폴리(Neapolitans)종을 바탕으로 말 품종 개량이 유행했다고 한다. 오늘날 아랍종의 흔적이 남아있는 안달루시안 종을 토대로 미루어 볼 때 바로크시대 때도 아랍종과이 교배가 이루어졌음을 추측할 수 있다. 사냥과 경주에 관심이 많았던 영국 귀족들은 말의 스피드에 집착했던 것으로 보인다. 때문에 그들은 가장 빠른 말들만을 골라 교배한 결과 오늘날 경마장에서 흔히 볼 수 있는 더러브래드(Thoroughbred)종을 탄생시킨다.

2) 국내 승마의 역사

국내승마단체 모임의 시초는 1913년도 서울의 수표동에 문을 연 마술 연습소였다. 이후 1914년에 을지로로 확장하여 옮기면서 경성 승마구락부로 개칭 하였으며 대부분이 일본인 이었으나 이 조직이 한국 최초의 승마 동호회로 기록 되고 있다 서울 승마구락부가 일본인에 의해 서울운동장 뒤쪽에 처음 설립되어 1980년대 중반까지 위치했으며, 1935년 제3회 전 조선 승마대회 장애물 비월 경기 에서 민병선과 권태갑이 일본인을 물리치고 패권을 잡음으로써 한국인에 의한 승마계의 발전을 결정적으로 촉진하는 계기가 되었다.

1937년에는 제9회 메이지신궁대회 대장애물에서 2위를 하였다. 1942년에는 성의경, 이재간의 노력으로 경성기도회(京城騎道會)가 창설되었고, 같은 해 10월 경성승마 구락부는 경성기도 훈련소로 개편되었다. 8·15광복 후 한국 승마 발달에 크게 이바지한 단체로는 대한학생마술연맹과 대한승마협회이다. 1946년 7월 대한체육회에 가입하고 1952년 제15회 헬싱키 올림픽경기대회에 참가하여 세계진출의 발판을 닦았다 또한 같은 해 7월 브뤼셀에 있는 FEI 국제승마연맹에 대한승마협회가 가입 하였다 1980년대 말 스포츠 장려 정책으로 부활하여 1988년 서울올림픽 1992년 바르셀로나올림픽에 출전 국위를 선양하고 2004년 아테네 올림픽에서 국가대표로 참가한 삼성전자 승마단 선수들이 장애물 비월 단체 9위 개인 15위라는 괄목할 만한 성장을 이루게 된다.

3) 용어의 정의

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

① Healing 승마트레킹

사회가 복잡해지고 인간관계에 회의를 느낄 때 인간은 자연으로의 회귀하려는 성향을 보인다. 삶의 질을 중시하면서 물질적 가치보다는 정신과 육체적 건강에 관심을 보이고 있으며 이런 힐링 현상이 매스컴을 중심으로 빠르게 파급되어 지고 있다. 힐링의 개념을 찾고자 한다면 우선 건강의 정의를 살펴봐야한다. 건강의 조건을 “육체적. 정신적. 사회적 건강”에서 영적인 건강으로까지 세계보건기구(WHO)에서는 확대하고 있다.

개인에게 발생 되는 많은 문제들과 사회에서 얽힌 문제들은 개인에게 떠넘기고 개인이 해결하도록 하기에는 너무 힘겨운 문제들이 있다. 문제의 성질 또한 다소 가벼운 문제부터 매우 심각한 문제까지 다양하다. 인간은 행복을 추구하는 동물이다. 인간은 불행이나 불운을 벗어나고자 힘쓰며 편안한 삶과 행복을 기원하고 그에 대한 연속성을 끊임없이 지향하는 존재다. 그것이 세속적이고 물질적인 삶이든 아니면 형이상학적이고 종교적인 삶이든 그 궁극적인 목적은 행복을 지향하는 것으로서 인간 삶의 최대 목표는 결국 여기에 있다(이. 2010).

어떤 성질의 문제건 개인에게 일어나는 문제에 대해 치유가 필요하며 사회가 안고 있는 문제에 대해서도 효과적인 치유가 필요하다. “힐링”은 사랑주기라고 정의할 수 있는데 무한한 사랑의 마음으로 상대방의 몸과 마음을 살리는 치유법이기도 하다(황. 2007).

힐링 승마트레킹이란 사회와 인간관계에서 마음이 지친 사람이나 현재 삶에 만족 하여 지금의 행복을 지속시키기 위해 자신만의 시간을 가지고자 하는 사람들이 말을 찾아 말과 함께 자연 속에서 승마를 행하여 마음을 치유하고 여유로움을 즐기는 일체의 행위를 말한다.

② Eco 승마트레킹

승마란 말과 인간이 하나가 되는 人馬一體이다.

한국체육진흥회에서는 트레킹을 산야나 평지를 심신수련 및 정신수련을 위한 도보 여행으로 정의 하였다. 따라서 에코 승마 트레킹이란 위의 용어정리에 덧붙여 말에 기승하여 산야나 평지를 다니면서 자연의 소중함속에서 마음의 평화를 찾고 자연 안에서 말과 함께 휴식을 취하며, 사람과 말이 자연 원래의 상태를 즐기

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

는 자연 여행으로 정의하고자 한다.

4) 승마의 효과

승마운동은 기승 자에게 10분간 약 500~1,000회의 신체적 움직임을 경험하게 된다. 이러한 전신 운동인 승마 운동은 혈액순환을 증가시키며 전기적 자극을 통한 기능회복 뿐만 아니라 만성적인 운동부족을 해소할 수 있도록 하며 말과의 물리적인 접촉 및 자극은 말초감각의 활달성을 증가 시키고 수의 운동회로를 활성화 시킨다. 전신운동 측면의 승마 운동은 신체의 평형성과 유연성을 기르고 올바른 신체를 구성할 수 있도록 도움을 준다(RDA. 2002).

근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 평형감각, 순발력, 민첩성, 협응력 등 8요소를 동시 에 요구하고 있다 이를 달리 해석하면 승마는 거의 완벽한 체력을 요구하고 있다는 것이다(남. 2010).

재활승마의 효용과 장점에 대해서는

(1)관절의 유연성 가동성을 강화시킨다.

(2)근육에 대해서 정합, 반동평형감각 긴장 이완이 연속된 자극

(3)두부와 동체의 균형개선

(4)근력 폐활량, 폐기능 순환기기능 스테미너 평형감각의 증진

(5)감각 온도 위치 스피드 등 감각통합의 자극

(6)말, 인간과의 커뮤니케이션 장

(7)호흡기능, 발생기능의 향상

(8)운동근육 신경의 발달에 의한 일상생활 행동의 개선

(9)자신감 집중력 의욕 자립심의 촉진

(10)여러 가지 가능성에의 기대와 도전의 장

(11)언어 회화능력의 발달

(12)사회적 관계(사교성)의 향상

(13)개방감 만족감 달성감 우월감을 만끽

(14)활동참가에 의한 생활개선(생활의 의욕 보람)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

(15)건강인과 함께 즐기는 교류의 장

(16)장애의 정도, 연령에 불문하고 일생 즐길 수 있는 건강적, 자극적인 스포츠

승마요법이란 신체적 심리적 장애를 가진 사람에 대해서 운동기능의 회복을 촉진 하거나 우울증이나 자신감을 상실한 정서 장애를 개선하는 것을 주요 목적으로 하는 것이다(강. 2010).

승마활동을 통하여 신체적 자기개념을 증진시키고 정신건강을 향상시킬 수 있는 변인임을 설명할 수 있어 복잡한 현대사회를 살아가는 대학생 및 일반인들에게 승마활동은 아주 유익한 스포츠 활동 이라할 수 있다(윤. 2008).

위와 같이 승마효과는 참으로 다양하다.

지금까지 연구들에서는 재활승마의 효과 검증과 승마참여자의 생리 역학적 효과 검증연구에 한정되어있고 승마트레킹에 대한 심리적 효과검증 관련 연구가 미비한 실정이다.

본 연구는 트레킹 코스를 개발하고 이를 체험한 참여자들의 성별, 연령별, 거주 지역별, 직종별로 승마트레킹 후 만족도를 분석하여 앞으로 승마문화가 나아가야 할 점을 찾아 승마산업에 기여하고자 한다. 진정한 말과의 교감을 통해 자연으로부터 얻어지는 승마트레킹 효과에 대한 것을 파악하고 자연 속에서 함께하는 승마트레킹이 말로 앞으로 지향해야 할 점이라는 것을 알려주는 계기가 될 것으로 여겨진다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅲ. 재료 및 방법

(1) 연구방법

연구 방법 으로는 승마트레킹에 있어서 승마트레킹 효과의 만족도 분석을 위한 설문조사와 트레킹코스를 개발하여 실증적 사례연구를 연구 방법으로 채택 하였으며 문헌 연구로 선행 연구논문, 말 전문잡지, 말 전문서적, 인터넷 자료 등을 참조하였다.

구체적인 연구 내용은 다음과 같다.

1) 승마 트레킹 코스개발

① 힐링 트레킹 코스

전체코스 길이가 총 18,590m 길이로 한라수목원에서 출발, 마을길을 걸쳐 언덕길, 동백숲길, 대초원을 다녀오는 길로써 이 코스의 특징은 제주도의 시골길 및 제주도만이 가지고 있는 드넓은 초원 속에서 힐링을 하고 약 3 시간에 걸쳐서 트레킹을 하는 코스이다.

② 에코 트레킹 코스개발

전체코스 길이가 총 21,740m 길이로 한라수목원에서 출발 마을길을 걸쳐 언덕길을 지나서 길을 따라가다 보면 영주십경 중 하나인 한라산의 신선이 내려와 풍류를 보면 잘 정돈된 골프장 필드를 즐기고 간다는 방선문 계곡을 만나고 말과 함께 곶자왈을 따라 거닐다 접하게 된다. 필드사이로 뻗은 소나무사이를 따라 올래 길을 거닐면서 억새밭 까지 도달한다. 눈앞에 펼쳐지는 비경은 영주십경 중의 하나인 사봉 낙조인 사라봉 앞 바다와 탑동 앞바다까지 조망하는 멋진 장면이 펼쳐진다. 이 코스 특징은 제주도의 조선시대 마지막 선비인 연암 박지원 선생의 유배 길을 따라 기암괴석의 방선문 계곡과 올레길 을 지나면서 말과 자연이 주는 신선함을 체험 할 수 있으며, 뒤로는 한라산과 앞으로는 광활하게 펼쳐지는 제주바다의 푸른빛을 보면서 에코의 소중함을 느끼는 코스이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

(2) 조사기간 및 참여인원

본 승마 트레킹 조사기간은 2012년 10월부터 2013년 5월까지 8개월간에 걸쳐 참여인원 102명을 대상으로 진행됐다.

① 참여자의 성별 비율
② 참여자의 연령대 비율
③ 참여자의 직종별 비율
④ 참여자의 거주 지역별 비율

(3) 설문분석

설문에 응답한 응답자의 무응답은 결측치로 처리하였으며, 분석에서 제외하였다. 분석에는 spss v12 버전을 활용하였으며, 대하항목별 빈도분석, 독립 t 검정과 대응 t검정 등을 수행하였다. 요인에 대한 실험 군과 대조군의 동질성 검정 및 처리 전 후의 차이를 분석한 t-검정과 분산 분석 검정 등을 수행하였다. 모든 분석에서 유의수준 α)은 5%로 하였다.

1. 승마트레킹 항목별 효과 분석

① 성별 승마트레킹 효과
② 연령대별 승마트레킹 효과
③ 직종별 승마트레킹 효과
④ 거주 지역별 승마트레킹 효과
⑤ 승마 경험의 유. 무별 효과

(4) 트레킹 체험 시 코스별 보법

승마트레킹의 참여자는 거의가 초보자이기 때문에 안전상의 문제가 가장 크게 부각되었다. 따라서 인솔사가 각 코스의 지형을 적절히 이용하고 연령대를 고려하여 보속을 정하는 것이 트레킹에 있어서 아주 중요한 요소로 작용하였다.
보법에는 평보 속보 구보가 있다. 본 연구에서는 구보는 제외하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

평보는 분당 110m혹은 시간당 6.4km를 가는 속도로 말의 보속 중에서 가장 느린 4절도 보법으로써 트레킹 중에 가장 많이 사용한 보법이었다.

속보는 분당220m 혹은 시간당 13~19km 가는 속도로 가볍고 경쾌한 보속으로 2절도 보법이며 승마의 재미를 느끼게 하는 속도로 경사도에서만 사용하였다.

구보는 분당340m 혹은 시간당 19~24km가는 속도로 커다란 비약운동으로 3절도 보법이나 본 연구에서는 참여자의 안전을 위해 제외하였다.

(5) 측정기구

거리측정은 워킹카운터 sb wml-1k (일본. SB社)를 이용하였고, 시간측정 도구로는 삼성 갤럭시 SⅡ 녹음기를 사용하였다.

(6) 트레킹에 이용한 마필

Fig. 1. Horse for the tracking.

A.

B.

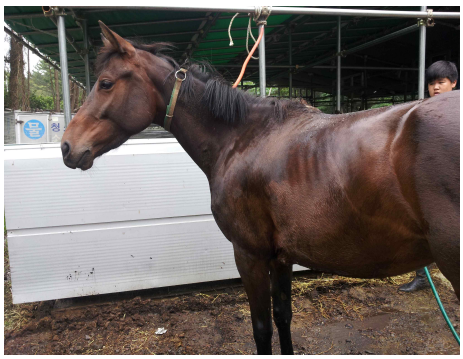
C.

D.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

E.

F



G.

H.

Table 1. Horses used in the study

Unit: cm, kg

Name	S	Breed	Depth of body	Sex	Age	Weight	Color
Asung	A	Throbred	153	♀	11	530	Brown
Jisung	B	Jeju Crossbred Horse	141	♂	5	300	Brown
Huksung	C	Jeju Crossbred Horse	140	♀	4	340	Black
Eunsung	D	Jeju Crossbred Horse	139	♀	4	320	Black
Woosung	E	Jeju Crossbred Horse	141	♀	4	330	Dark Brown
Bisung	F	Jeju Crossbred Horse	139	♀	5	300	Dark Brown
Bandi	G	Jeju Crossbred Horse	141	♀	10	420	Brown
Hosung	H	Jeju Crossbred Horse	136	♀	6	300	Dark Brown

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅵ. 결과 및 고찰

1) 트레킹 코스개발

① 힐링 트레킹 코스의 특징

힐링 승마트레킹이란 사회와 인간관계에서 마음이 지친 인간이 차분한 마음을 가지고 말과 함께 자연 속에서 승마를 행하여 마음을 치유하는 일체의 행위를 말하며, 이 코스는 이에 부합하여 명칭을 부여했다.

Table 2. Healing Trekking Course.

Unit: m, minute

Course	Distance	Stride	the time required
Great riding ground (A)	3,200	Walk	30
Town track (B)	500	Walk	6
Hill track (C)	1,200	Walk/Trot	13
Camellia woods track (D)	250	Walk	10
Barley field track (E)	1,600	Walk/Trot	10
Great Prairie (F)	4,800	Walk/Trot	40
Mountain zinnia track (G)	4,600	Walk/Trot	25
Hill track (C)	1,200	Trot	4
Town track (B)	500	Walk	5
Track in forest (H)	540	Walk	10
Total length	18,590		153

Note A: Great riding ground B: Town track C: Hill track
D: Camellia woods track E: Barley field track
F: Great prairie G: Mountain zinnia tack, H: Track in forest

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

힐링 승마 트레킹 코스

대마장-> 마을길-> 언덕길-> 동백숲길-> 보리밭길-> 대초원-> 산백일홍길 -> 돌담길-> 숲속길

Fig. 2. Healing trekking course

사진 1에서 보면 항공사진 상에 위치한 A는 한라수목원 출발점이다. 대마장(A)은 초보자들이 긴장을 풀고 말과 친숙해지는 시간을 가지는 장소이다. 승마의 올바른 자세를 잡고 평보이행에서 반정지, 정지법, 평보이행에서 회전법 횡목 통과,

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

평보로 굴곡 연습 등을 하고 리듬감 균형감 추진감등을 숙지하는 장소다. B와 C 코스는 마을길과 언덕길이며, A지점 시작점에서 D지점 시작 전 까지 길이다. 이 지점은 1,700m이르는 길로써 말의 보법을 즐기는 코스이다. 말위에서 담벼락 너머로 귤 밭 및 잘 가꾸어진 정원 등을 감상하며 지나는 길로써 평보로 거닐다 언덕길에서는 속보로 전환하여 트레킹 중에 사람들에게 속보의 즐거움을 느끼게 하는 장소다.

동백숲길(D),보리밭길(E)은 1,850미터에 이르는 한적한 시골길로써 제주농촌 풍경을 감상하는 장소다. 트레킹 중에 대지의 풍요로움을 느끼게 해주는 코스이다. F지점은 힐링코스에서 트레킹의 꽃이라고 할 수 있는 대초원이며, 광활한 초원에서 다양한 들꽃을 보며 노루와 각종 새들을 보면서 말과 함께 힐링을 하는 자연이 주는 최고의 선물을 마음껏 느끼는 장소이며, 본 코스는 길이가 약 18km에 이르고 소요시간으로는 왕복 약 3시간에 걸쳐서 트레킹을 하는 최고의 코스다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

② 에코 트레킹 코스의 특징

에코 승마 트레킹이란 말에 기승하여 산야나 평지를 다니면서 자연의 소중함 속에서 마음의 평화를 찾고 자연 안에서 말과 함께 휴식을 취하며, 사람과 말이 자연 원래의 상태를 즐기는 자연 여행이다.

Table 3. Eco Trekking Course.
(Trekking about three hours until three and half hour)

Unit: m, minute

Course	Distance	Stride	the time required
Great riding ground (A)	3,200	Walk	30
Town track (B)	500	Walk	6
Hill track (C)	2,400	Walk/Trot	13
Course exile of Park,Ji-Won (D)	2,800	Walk/Trot	40
Bangseonmoon valley (E)	3,000	Walk	20
Track of golf field (F)	2,200	Walk/Trot	44
O-Ra olleh track (G)	4,200	Walk	10
Hill track (C)	2,400	Walk	4
Town track (B)	500	Walk/Trot	5
Track in forest (H)	540	Walk	10
Total length	21,740		182

Note A: Great Riding Ground B: Town Track C: Hill Track

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

D: Course Exile of Park, Ji-Won　　E: Bangseonmoon Valley

F: Track of Golf Field　　G: O-ra olleh Track

H: Track in Forest

에코 승마 트레킹 코스

대마장-> 마을길-> 언덕길-> 연암박지원유배길-> 방선문계곡-> 돌하루방길-> 골프장 필드길-> 오라 올래길 ->억새 밭, 사라봉 바다전경->숲길

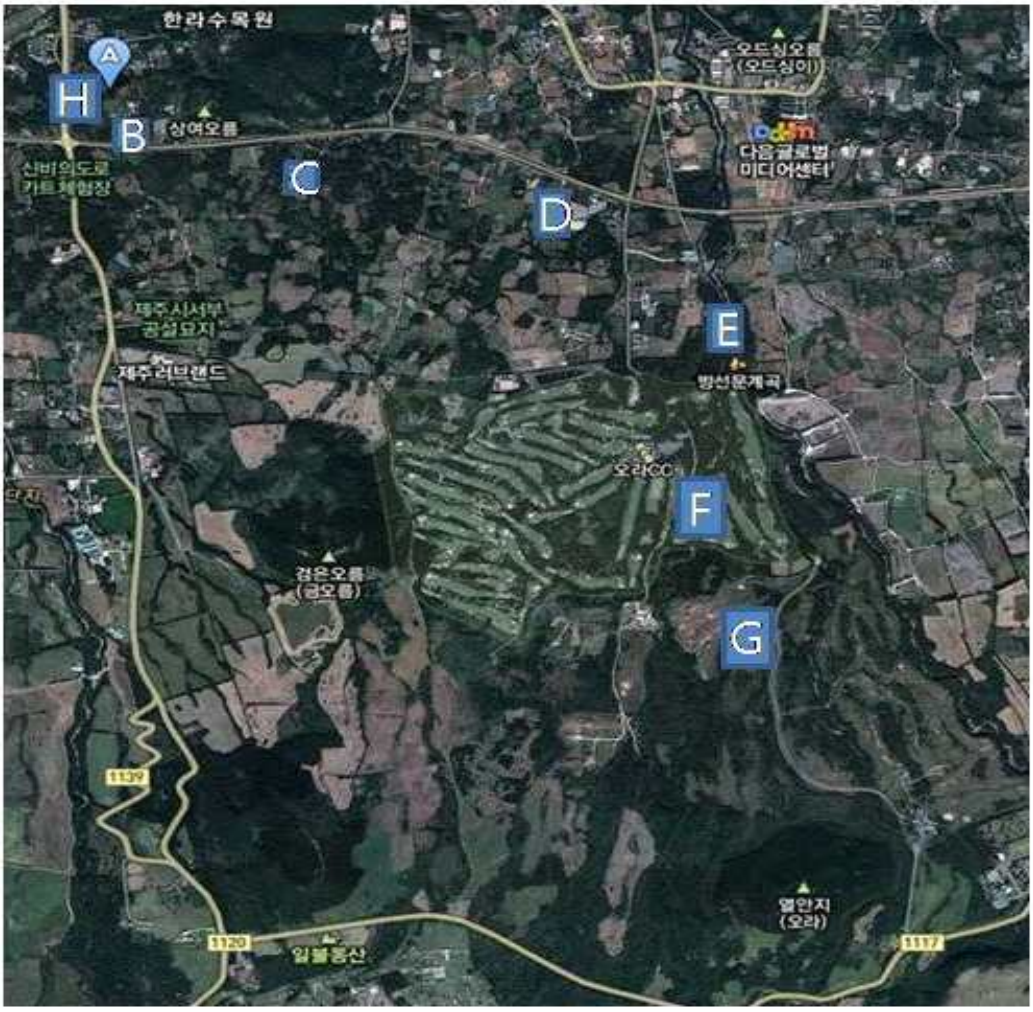


Fig. 3. Eco trekking course

항공사진 상에 위치한 A는 한라수목원 출발점이다. B코스와 C코스는 A지점에서 출발하여 D지점 직전까지의 거리로 길이가 2,900m이르는 마을길과 언덕길이

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

며, D코스는 C끝 지점부터 E 출발점 직전까지의 거리로 길이가 2,800m에 이르는 코스이다. 이 코스는 조선시대 마지막 자존심이라 불리는 연암 박지원 선생의 유배길이다. E는 영주십경 중 하나인 한라산의 신선이 내려와 풍류를 즐기고 간다는 기암괴석이 즐비한 방선문 계곡이며, F는 골프장 필드를 끼고 곧게 뻗은 소나무사이를 거닐면서 멋진 골퍼들과 조우하는 환상적인 코스다.

G코스는 총연장 4,200m에 이르는 오라 올래길이며, 이 길을 통과하여 억새밭에까지 도달하면 영주십경중의 하나인 사봉낙조, 사라봉 앞 바다와 탑동 바다 까지 조망하여 자연이 인간에게 베푸는 에코와 하나가 되는 국내의 여타지역에서는 경험해볼 수 없는 멋진 코스다.

H 지점은 약 4시간에 걸쳐 에코트레킹을 하고 마무리를 하는 숲속 코스다.

2) 시험 마의 특성

맨 앞에서 인도하는 선두 말은 맨 앞의 스트레스 상황과 직면하게 되기 때문에, 선두 하는 말은 뒤에 따르는 말 보다 더 높은 스트레스 반응을 보일 것이라고 가정하게 된다. 이러한 가정을 증명하기 위하여, 6마리 말들의 각각의 위치에 따른 단기 스트레스 반응들을 비교하였다. 지면에서의 15분간의 평보로 걷고 속보로 45분간의 승마 트레킹 운동을 시행했다. 심박동수 변이성이 각각 30, 60, 90분 운동의 주기 후 5분 씩 분석되었다. 운동 중 말들의 선두와 뒤에 따르는 위치에 따른 심박동수에는 의미 있는 중요한 차이는 발견되지 않았다.

운동 후에 심박동수의 상위 빈도/하위 빈도 허용 전력, 동조적인 신경 활동의 색인 등은 선두 말이 후속 말 보다 더 높은 것으로 나타났다($p<0.1$). 본 연구 결과 승마트레킹 있어 선두 말이 후속 말들 보다 더 높은 스트레스 상태에 있다는 것을 나타낸다(Matsuura. 2010). 연구에서 언급하였듯이 선두마는 대담한 성격을 가진 말을 선정하는 것이 트레킹에서 안전사고에 대비하기 위한 중요한 사항이라 할 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3) 승마 트레킹 효과 분석을 위한 설문조사 결과

1. 일반현황

Table 4. Participants gender ratio of survey population on horseback riding trekking

Unit: head, %

Ratio of population		Frequenc	Percentage
Participants	Male	47	48.0
	Female	53	52.0
	Total	100	100.0

Table 5. Age ratio of survey population on horseback riding trekking

Unit: %, personnel.

Participants age ratio		Frequenc	Percentage	Valid percentage
Participants	10s	17	16.7	17.0
	20s	23	22.5	23.0
	30s	26	25.5	26.0
	over 40s	34	33.3	34.0
	Total	100	98.0	100.0

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Table 6. Types of occupation ratio of survey population on horseback riding trekking

Unit: head %

Types of occupation		Frequenc	Percentage	Valid percentage
Participants	Education	5	4.9	5.0
	Office worker	63	61.8	62.4
	Student	27	26.5	26.7
	etcetera(housewife , unemployed	6	5.9	5.9
	Total	100	99.0	100.0

.

Table 7. Residence distribution ratio of survey population on horseback riding trekking

Unit: head %

Residence distribution ratio		Frequenc	Percentage	Valid percentage
Participants	Seoul & Metropolitan area	69	67.6	69.0
	Choongchung area	4	3.9	4.0
	Yeongnam area	9	8.8	9.0
	Honam area	7	6.9	7.0
	Jeju area	11	10.8	11.0
	Total	100	98.0	100.0

Table 8. Horseback riding experience ratio of survey population on horseback riding trekking

Unit: head %

Riding experience		Frequenc	Percentage
Participants	Unexperienced	69	67.6
	Experienced	33	32.4
	Total	102	100.0

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 승마트레킹 참여자의 만족도 현황

Table 9. Satisfaction ratio by gender of survey population on horseback riding trekking

Unit: %, personnel.

Participants satisfaction ratio			Levle of Satisfaction		Total	(df) p
			Satisfied	Highly satisfied		
Sex	Male	Frequency	4	19	23	0.553(3) 0.534
			17.4	82.6	100.0	
	Female	Frequency	9	26	35	
			25.7	74.3	100.0	
Total		Frequency	13	45	58	
			22.4	77.6	100.0	

Table 10. Satisfaction ratio by age of survey population on horseback riding trekking

Unit: %, personnel.

Participants satisfaction ratio			Levle of satisfaction		Total	χ^2I(df) p
			Satisfied	Highly satisfied		
Age	10s	Frequency	1	14	15	5.621(3) 0.132
			6.7	93.3	100.0	
	20s	Frequency	4	7	11	
			36.4	63.6	100.0	
	30s	Frequency	1	9	10	
			10.0	90.0	100.0	
	Over 40s	Frequency	7	14	21	
			33.3	66.7	100.0	
Total		Frequency	13	44	57	
			22.8	77.2	100.0	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Table 11. Satisfaction ratio by types of occupation by gender of survey population on horseback riding trekking

Unit: %, personnel.

Participants			Level of satisfaction: Satified	Highly satified	Total	I(df) p
Types of occupati-on	Education	Frequency	0	3	3	7.893*(3) 0.048
			.0	100.0	100.0	
	Office worker	Frequency	5	22	27	
			18.5	81.5	100.0	
	Student	Frequency	4	17	21	
			19.0	81.0	100.0	
	Et cetera, housewife, unemployed	Frequency	4	2	6	
			66.7	33.3	100.0	
Total		Frequency	13	44	57	
			22.8	77.2	100.0	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Table 12. De-Stress ratio by residence area of survey population on horseback riding trekking

Unit: %, personnel.

Residence distribution participants			Levle of satisfaction		Total	I(df) p
			Satisfied	Highly satisfied		
Area of residence	Seoul & Metropolitan Area	Frequency	9	31	40	1.676(3) 0.642
			22.5	77.5	100.0	
	Yeongnam area	Frequency	1	5	6	
			16.7	83.3	100.0	
	Honam area	Frequency	0	2	2	
			.0	100	100.0	
	Jeju area	Frequency	3	5	8	
			37.5	62.5	100.0	
Total		Frequency	13	43	56	
			23.2	76.8	100.0	

Table 13. Horseback riding experience status ratio by residence area of survey population on horseback riding trekking

Unit: %, personnel.

Participants			Level of satisfaction		Total	χ^2I (df) p
			Satisfied	Highly satisfied		
Riding experience	Unexperienced	Frequency	8	32	40	0.432 (1) 0.516
			20.0	80.0	100.0	
	Experienced	Frequency	5	13	18	
			27.8	72.2	100.0	
Total		Frequency	13	45	58	
			22.4	77.6	100.0	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Table 14. Satisfaction ratio by number of horeback riding by residence area of survey population on horseback riding trekking

Unit: %, personnel.

Participants			Level of satisfaction		Total	I(df) p
			Satisfied	Highly satisfied		
Number of horseback riding	Unexperieced	Frequency	8	32	40	3.504(2) 0.173
			20.0	80.0	100.0	
	Below 5 times	Frequency	5	8	13	
			38.5	61.5	100.0	
	Over 5 times	Frequency	0	5	5	
			.0	100.0	100.0	
Total		Frequency	13	45	58	
			22.4	77.6	100.0	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Table 15. Satisfaction ratio by horseback riding of survey population on horseback riding trekking

Unit: %

Findings of the research results	Ratio
Highly satisfied	77.6
Satisfied	22.4
Dissatisfied	0
Highly dissatisfied	0
Sum	100

본 연구결과의 만족도 수치는 참가자의 설문조사 결과 매우 만족도 77.6%, 만족도 22.4%의 결과로 나온 반면(윤, 2010)의 제주 관광승마 산업 활성화에 관한 연구의 결과는 매우만족도 15%, 만족도 24%, 보통만족도 28% 로 분석되고 불만족도 항목도 22%에 이른다.

또한 제주특별자치도 관광마로 건설 타당성조사용역조사 연구 결과에 따르면 승마체험의 만족도가, 매우만족5%, 만족도 8%, 조금만족 16% 나온다

본 연구 조사와 타 조사간의 만족도에서 매우 큰 차이가 나는 이유에 대해서는 기존 제주도의 승마체험의 형태 즉, 승마장 트랙 안에서 체험하는 관광승마의 형태와 세계 7대 자연경관에 선정된 제주도의 아름다운 자연 속으로 들어가서 체험하는 힐링승마, 에코승마 체험이 확연이 다름을 알 수 있기에 참가자들의 만족도 조사에서 큰 차이가 나타난다고 사료된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅴ. 요 약

본 연구의 목적은 승마 트레킹에 있어서, 성별, 연령대별 참여자의 만족도를 살펴보고 새로운 트레킹코스를 개발하여 향후 승마 체험 형태가 지향해야 할 점을 연구하는데 있다.

본 연구에서 개발한 트레킹 코스로는 총 연장 약 18km에 이르는 Healing Trekking Course 와 총 연장 약 22km 이르는 Eco Trekking Course 두 가지다.

Healing Trekking Course는 시골풍경을 느낄 수 있는 코스이다. 동백숲길을 따라 거닐다 보면 황금색물결이 넘쳐나는 보리밭 길을 만나게 된다. 길을 따라 막바지에 이르면 눈앞에 펼쳐지는 광할한 대초원을 접하게 된다. 약 3시간에 걸쳐 트레킹을 한 후 숲속 을 걸으며 마무리를 하며 마음이 치유되는 힐링을 경험 할 수 있는 평화로운 코스이다.

Eco Trekking Course는 영주십경 중 하나인 한라산의 신선이 내려와 풍류를 즐기고 간다는 기암괴석이 즐비한 방선문 계곡을 통과한다. 계곡을 지나치면 아름다운 필드를 접하게 된다. 곧게 뻗은 소나무사이를 거닐면서 멋진 골퍼들과 만날 수도 있다. 총 연장 약 4,200m에 이르는 올래길을 통과하면서 억새밭까지 도달하면 사봉 낙조를 바라볼 수 있다. 사라봉 앞 바다와 탑동 바다 까지 탁 트인 바다를 조망하는 코스인 이 코스는 왕복 약 4시간에 걸쳐 에코와 하나가 되는 감정을 느낄 수 있는 최고의 코스다.

본 연구의 승마트레킹 체험 후 설문조사 분석 결과를 살펴보면, 승마 참여자의 성별만족도 분석결과 만족도에 있어서 남자가 39.7%, 여자가 60.3%를 차지하였으며, 성별에 따른 만족도에 대한 남녀별 만족도는 차이가 없다.

승마 참여자의 연령대별 만족도 분석결과 만족도에 있어서 연령에 따른 만족도에 있어서는 차이가 없다.

승마 참여자의 직종별 만족도 분석결과 만족도에 있어서 만족도는 차이가 교육

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

업 종사자 5.3% 대 회사원 47.4%, 교육업 종사자 5.3% 대 학생 36.8%로 만족도에서 차이가 매우 크게 나타나고 있다.

승마 참여자의 승마 횟수와 관계된 만족도 분석결과 만족도에 있어서 승마횟수별 만족도는 차이가 없다.

제주특별자치도 관광마로 건설 타당성조사 최종 용역조사 결과에 따르면 매우만족 5%, 만족도 8%, 조금만족 16% 나온 반면 본 연구에 나타난 승마 트레킹의 만족도는 매우만족 77.6%, 만족 22.4%로 차이가 매우 크게 나타났다.

또한, 윤 (2010)의 연구 결과에서는 관광승마장의 승마체험 만족도 결과가 매우만족도 15%, 만족 24%가 나온 반면 본 연구에 나타난 승마 트레킹의 만족도는 매우만족 77.6%, 만족 22.4% 나와 차이가 본 연구와 매우 크게 나타났다.

이는 기존 제주도의 승마체험의 형태 즉, 승마장 트랙 안에서 체험하는 관광승마의 형태와 세계 7대 자연경관에 선정된 제주도의 아름다운 자연 속으로 들어가서 체험하는 힐링승마, 에코승마 체험이 확연이 다름을 알 수 있기에 참가자들의 만족도 조사에서 큰 차이가 나타난다고 사료된다.

이상으로 본 연구 결과는 제주도의 승마 형태가 시급히 변화해야 함을 알 수 있다. 자연 속에서 마음을 치유하는 힐링 승마야 말로 승마의 대중화와 승마발전에 큰 도움이 되리라 여겨지고 트레킹코스가 다양하게 개발될 수 있도록 차제에 정책적인 뒷받침이 요구된다고 생각된다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Abstract

The purpose of the study was to develope the desirable types of horseback riding in Jeju Island through exploiting new trekking course by supplying the situation of horseback riding and leading the participants to experience and examine the level of participants' satisfaction by gender, age, and the types of occupation. There were two trekking courses examined and developed on this study. One was Healing Trekking Course reached up to 18Km for total length, and the other was Eco Trekking Course up to 22Km.

Healing Trekking Course was designed to feel the countryside landscape of Jeju Island. They could meet the barley field track which was overflowing with golden yellow color barleys when taking a stroll following to Camellia forest track and then reached to the Prairie that was the highlight of Healing Trekking Course. It was very peaceful course that could wrapped up healing horseback riding after three hours trekking with walking through in the forest and the course made people feel mind healing.

Eco Trekking Course passed into Bangseonmoon valley with many grotesque rocks on which Taoist hermit of Hanlla Mt. took down and spent time with loving and enjoying the arts and the valley was one of the ten picturesque sceneries of Yeongjoo(old name of Jeju). The scene which met with nice golfers through the upright fine tree forest involved in the golf field could not be imagined without Eco Trekking Course. Eco Trekking Course was the best course in which you felt the atmosphere of being at one with Eco and the course could view the open ocean including front sea of Sarabong and Topdong with Sabong sun set that was also one of the ten picturesque sceneries of Yeongjoo. You could reach at the course by passing through Alleh track which was 4200m in total length.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

In the study, the ways of provision for the safety and security of participants were the primary concern.

If there happened any problems on participant's safety and security when they experienced Healing Trekking Course and Eco Trekking Course which were the best horseback riding trekking course, it resulted in the different concept of Healing. Therefore, we needed a concise manual of horseback riding trekking which covered participant's safety including booklets already published and real experiences noted and developed a handbook for participants and also individuals working at horseback riding industry.

The major findings of the study were as follows:

First, as for the general characteristics of the participants who were the population of the study, there were not statistically significant differences in the level of satisfaction of horseback riding participants through two trekking courses by gender. By gender, level of satisfaction of male participants was 39.7% and female was 60.3%.

Second, there were not statistically significant differences in the level of satisfaction of horseback riding participants through two trekking courses by age.

Third, there were statistically significant differences in the level of satisfaction of horseback riding participants through two trekking courses by types of occupation. By types of occupation, level of satisfaction comparing between education related workers versus businessmen was 5.3% vs, 47.4% and versus students was 5.3% vs. 36.8%.

Fourth, there were not statistically significant differences in the level of satisfaction of horseback riding participants through two trekking courses by number of ridings.

The final result of the feasibility study on tourism horseback riding trekking course by Jeju Special Self-Governing Province found that the general level of satisfaction was 5% as of Highly Satisfied, 8% of Satisfied, and 16% of

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Slightly Satisfied, However, in this study showed that the general level of satisfaction through horseback riding trekking course was 77.6% as of Highly Satisfied and 22.4% of Satisfied. The different results between two studies were considered to depend on the atmosphere and surroundings around the trekking courses and track course at designated area in terms of healing and eco trekking with nature in Jeju Island.

There were also statistically significant differences between Youn(2010)'s research and this study on the level of satisfaction of horseback riding according to the trekking courses. At designated tourism horseback riding trekking course, the level of satisfaction were 15% as of Highly Satisfied and 24% of Satisfied, 77.6% of Highly Satisfied and 22.4% of Satisfied by

The results on the study suggested that there should be changed in the types of horseback riding tourism in Jeju Island. It would be the position that Healing horseback riding in the natural surroundings for curing and healing the broken heart and tired body could be a good turn to the development of horseback riding industry in the aspect of popularization of horseback riding tourism.

.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

참 고 문 헌

Anthrozoos. 2011. A Multidisciplinarv Journal of the Interactions of People & Animals, Volume 24, Number 1. March. pp 65-77 (13).

Bertoti, D,B. 1998. Effect of Therape Horseback Riding on Posture in Chidren with Cerebral Palsy.Chn orthop, Volume 68, Number 1, October.

Fleming, Andrew. 2010. Landscapes Volume 11, Number 2, Autumn 2010, pp. 1-20(20).

Matsuura, Akihiro; Tanaka, Masaya. 2010. Heart rate variability after horse trekking in leading and following horses. Animal Science Journal Volume 81, Number 5, pp. 618-621(4).

McAulcy, E, & Rudlof, D. 1995. Physical activity aging and psychological well-being. Journal of Aging and Physical activity, 3, pp. 67-96.

Pretty, Peacock, Hine, Sellens. 2007. Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning Journal of Environmental Planning and Management Volume 50, pp. 211-231(21).

R. H. Grajam Suggett. 2010. Horse and the rural ecenemy in the United Kingdom Article first published online Equine Veterinary Joumal Volume 31, Issue S28 pp 31 - 37.

RDA. 2002. Samsung, Riding for the disabled..

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Tyzack, Anna. 2007. New strategy for the equine Indestry. British Horse Indestry Confedertion.

강민수. 2010. 장애인의 재활을 위한 승마요법, 경민사.

강민수 역. 2010. 경주마 Thoroughbred의 비밀-건전경마와 웰빙 승마를 즐기기 위하여. 제주대학교 말산업연구센터. 경민사.

김진기 • 김소연 외 3인. 2012. 웰빙 과 승마, 건국대학교 출판부.

김병선. 이종언. 2012. 마학. 대한미디어 KRA.

김운영. 2008. 승마운동 참여자의 라이프스타일과 진지한 여가활동으로서 승마의 역할, 경희대학교 체육대학원 스포츠 산업경영학 박사논문.

김진기 등 5인, 2008. 웰빙과 승마, 건국대학교 출판부.

남병곤. 2010. 승마와 지구력 대한미디어, p73

박원길. 2001. 유라시아 초원제국의 역사와 민속, 민속원.

부공민. 2007. 오름 트레킹 참여 동기와 만족도간의 관계, 제주대학교 교육대학원 석사논문.

심창섭. 2004. 레저와 웰빙시대의 생활체육, 홍경.

이대일. 2010 웰빙 과 행복, 서강대출판부.

이미경. 2002. 승마활동참여가 인지된 삶의 질에 미치는 영향, 조선대학교 대학원 사회체육학과 석사논문.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

이병욱. 2012. 마음의 상처 영화로 힐링하기, 소울메이트.

이섬백. 2010. 몸 과 마음 영혼의 웰빙, 아트하우스.

이은영. 2010. 패션산업에서의 에코디자인 연구, 단국대학교일반대학원 패션디자인 석사논문

이종길. 1992. 사회체육활동과 생활만족의 관계, 서울대학교 대학원 박사학위논문.

이하윤. 2004. 승마운동이 비만 여고생의 체지방 및 체력에 미치는 영향, 전주대학교 체육대학원 석사논문.

윤재백. 2010. 관광마로 건설 타당서 조사 용역 최종보고서, 제주특별자치도, p370.

윤재백. 2008. 승마활동 참가자의 참여정도, 신체적 자기개념 및 정신건강의 관계 분석, 제주관광대학교 논문집 제14집.

윤재백. 2010. 제주 관광승마 산업 활성화에 관한 연구. 제주관광대학교 논문집 제16집, pp.172.

전용복. 2004. 힐링터치, 서로사랑.

전재식, 송상욱, 최준상, 채준. 2012. 승마 배워 봅시다, 한국마사회.

제인홀더니스로댐. 2012. 승마 교과서, 보누스.

차재만. 2012. 국내외 승마산업 현황에 따른 한국레저승마 활성화방안, 순천향 대학교 대학원. 박사학위논문.

한오교. 2004. 승마수업 참여자들이 지도자에 대한 인지된 인간관계와 참여만족의 관계, 전주대학교 체육대학원 석사논문.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<부록 1>

본 연구에서는 승마 트레킹에 있어 최우선의 과제로 참여자들의 안전에 관해 안전을 확보해야하는 필요성을 느꼈다.

두 개의 명품 승마 트레킹 코스인 Healing Trekking Course 와 Eco Trekking Course 를 경험하는데 있어 체험자들의 안전에 문제가 생긴다면 이는 Healing의 개념과는 멀어지는 결과가 초래된다. 그러기에 체험자들의 안전에 관하여 소개된 책자의 내용과 트레킹을 통해 얻은 실제경험을 바탕으로 꼭 필요한 사항을 총 정리하여 승마트레킹에 참여한 개인 및 승마산업에 종사하는 관계자들에게 길잡이가 될 수 있는 승마 트레킹 매뉴얼을 개발 하였다.

승마트레킹 매뉴얼

(1) 승마 트레킹 중에 지켜야할 준수사항과 애마수칙에 대한 설명

㈎ 본인의 안전을 위하여 반드시 승마모를 비롯한 승마 장비를 갖추어야 한다.

㈏ 마사 출입 시에는 반드시 하마하여 다녀야 한다..

㈐ 승, 하마 시에는 말이 놀라지 않도록 사뿐히 앉고 내려야 한다.

㈑ 다른 기승자에게 갑자기 접근하거나 앞을 가로질러가는 일이 없도록 한다.

㈒ 기승 후 소리를 크게 지르거나 채찍을 과격하게 사용해서는 안 된다.

㈓ 채찍을 사용할 경우에는 다른 기승 자에게 방해가 되지 않도록 사용한다.

㈔ 말은 살아있는 동물이기 때문에 기승 시에는 승마에 집중해야한다.

㈕ 준비운동과 정리운동을 충분히 하여 부상을 예방해야한다.

(2) 안전사고 책임각서를 받으며 내용은 다음과 같다.

㉮ 기승자의 정보

성명: 연락처: e-mail:

㉯ 동의사항

상기 본인은 000에서 마필기승 및 마필 이용에 대한 제반 안전 수칙을 충분히 이해하였으며 000관계자의 지시 사항을 항시 따르고 이에 협력할 것을 서약 합니

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

다. 또한 본인은 승마가 낙도, 전도 등의 예상치 못한 사고가 발생할 수 있는 운동임을 사전에 인지하였으며 000의 고의 또는 중대한 과실에 기인하지 않는 손해에 있어 000에게 어떠한 민. 형사상의 책임도 제기하지 않을 것임을 엄히 서약 함.

상기 본인은 본 각서에 날인하고도 이를 준수하지 아니하여 000 또는 제3자에게 손해를 가한 경우 그 배상 기타 민, 형사상의 모든 책임을 부담할 것을 서약함.

0000년 00월 00일

각서인: (인)

(3) 승마모 승마장갑 승마화 안전조끼착용 검사

㉮ 승마 모는 반드시 착용하여야한다.

㉯ 운동화일 경우 승마화 착용은 선택사항이며 등산화 및 깔창이 홈이 깊게 파인 신발은 반드시 승마화로 교체 착용토록 한다.

㉰ 승마화가 승마 부족할시 또는 사이즈가 없을 경우 대용으로 Half Chaps를 착용한다.

(4) 준비운동

다리 펴기, 손가락 손등 돌리기, 목돌리기, 몸통 돌리기, 어깨 돌리기, 깍지 끼고 등 뒤로 손 뻗기로 구성하고 정리운동으로 호흡운동으로 마무리를 한다.

(5) 고삐 제어법 설명

㉮ 고삐 설명 시 고삐는 최소한의 말을 제어하는 수단이라는 설명을 하고 기승 및 하마 시에도 고삐를 절대 놓아서는 안 된다고 반드시 설명한다.

㉮-1 말에게 고삐를 빼앗기지 않도록 주의해야한다. 말은 불편하다고 느끼면 항상 고삐를 빼앗기 위해 목을 내리는 행동을 하거나 먹이를 먹기 위해 풀을 보면 고개를 움직인다. 이때 처음에 고삐를 놓치면 말은 계속 빼앗으려고 하기 때문에 처음부터 강하게 잡아야한다. 말이 고삐를 빼앗으려고 하는 것은 자연스러운 현상이다. 또 불편한 것을 해소 하려는 방법이기도 하지만 말의 입장에서 보면 고삐를 쉽게 빼앗으면 생물학적으로 사람을

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

자신보다 아래로 본다.

㉯ 말이 놀라서 뛸 경우 들썩거림에 함께 놀라 손을 올리는 행동은 절대 금물이라고 반드시 반복 설명을 해야 한다. 손을 올리는 행동은 말에게 “더 빨리 뛰어”라는 신호라고 기승자에게 각인을 시켜야 한다. 이유인 즉은 손을 올림으로써 중심이 흐트러지고 낙마할 가능성이 더 커지기 때문이다.

㉰ 말이 뛰려고 할 때 재빨리 양손으로 고삐를 세게 당기고 말을 진정시키라고 해야 한다 진정시키는 방법은 두 무릎을 조여 주는 것이라고 설명해야 한다. 이는 기승자 스스로 중심을 잡는데 아주 유용한 자세이기 때문이다.

㉱ 기승자가 박자를 놓쳐 말을 제어하지 못하고 말이 달릴 경우 이때 기승자는 상체를 약간 뒤로하고 안장의 안전손잡이를 의지하여 말과 리듬을 함께 타도록 설명한다.

㉲ 말이 좌측으로 방향전환을 거부 할 경우에 고삐 제어법은 오른손으로 왼쪽 가슴 쪽 고삐를 잡고 왼손으로는 최대한 말의 왼쪽 입 부근까지 가서 살짝 잡아당기라고 한다. 실제로 기승자와 교관이 역할 바꾸기를 해가면서 이 동작을 연습 하면 말은 힘으로 타는 것이 아니라 자연스럽게 무게중심을 이용해서 타는 것이라는 것을 인식시키는데 아주 유용한 설명이다.

㉳ 말이 우측으로 방향전환을 거부 할 경우에 고삐 제어법은 왼손으로 우측 가슴 쪽 고삐를 잡고 오른손으로는 최대한 말의 오른쪽 입 부근까지 가서 살짝 잡아당기라고 한다. 실제로 기승자와 교관이 역할 바꾸기를 해가면서 동작을 하면 말은 힘으로 타는 것이 아니라 자연스럽게 무게중심을 이용하여 제어 하는 것이라는 것을 인식시키는데 아주 유용한 설명이다.

㉴ 정지법은 자연스럽게 양쪽 팔꿈치를 뒤로 잡아당긴다. 만약 말이 거부할시 무게 중심을 림보게임을 하듯 자신의 머리를 뒤로 젖히라고 한다.

(6) 고삐제어 강습이 끝나면 말을 배정하여 주고 대 마장으로 이동한다.

(7) 대마장 트랙 안에서 평보로 좌로 5바퀴 우로 5바퀴 평보를 시킨다. 평보이행 중 3초간 정지 혹은 5초간 정지 훈련을 한다.

(8) 트랙 안에서 말과 친숙해지면 대마장으로 이동한다.

대마장안에서 평보 훈련은 출발선에서 출발하여 지정해놓은 포인트에서 360

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

도 회전법 연습, 평보직진 이행에서 평보 90도 직각이행으로 변환 연습

평보이행중 장애물 건너기 연습 장애물 통과 후 즉시 정지법 연습 지그재그 장애물 통과 연습 등을 연습한다.

(9) 마장에서 최소한 30여분이상 평보로 워밍업을 하고난 후에 트레킹을 시작한다.

(10) 본인이 탄 말의 콧등이 앞에 말의 꼬리를 벗어나지 못하도록 인지를 시킨다.

(11) 트레킹 출발 전 반드시 각자에게 번호를 부여하여 복창을 시킨다. 이 사항은 트레킹 시 트레킹인솔사가 기승자의 잘못을 지적을 하는데 있어 아주 유용한 사항이다.

(12) 트레킹을 거부하는 말을 미리 파악하여 그 말을 기승하는 사람에게는 채찍을 지니게 하고 기승하게 한다.

(13) 뒷발차기를 습관적으로 하는 말은 반드시 후미에 서게 한다.

(14) 승마트레킹 인솔자는 외부로 나가서 일정부분 평보로 가면서 뒤편 기승자들의 얼굴을 살펴야 한다. 인솔자의 귀는 뒤따라오는 말굽의 소리에 귀 기울여야 한다.

(15) 일정부분 평보로 가면서 뒤따라오는 기승자들의 얼굴에 긴장감이 사라지고 편안감이 생겼다고 생각되면 평보에서 속보로 보법을 바꿔준다

이때 평지에서는 금물이다. 경사도가 있는 곳에서 속보를 해야 한다.

(16) 첫 속보 때에는 구간을 50m이상 넘기면 안 된다.

(17) 항상 길 가장자리로 지나가는 것을 원칙으로 하되 길 양쪽에 풀이 많이 자란 경우에는 길 중앙으로 지나간다. 이는 말이 갑자기 풀을 뜯기 위해 고개를 숙이거나 움직임을 방지하기 위함이다.

(18) 어떤 경우라도 두 명 이상이 옆으로 나란히 기승하지 않는다.

(19) 말과 말 사이는 1마신정도의 간격을 유지하여 말이 놀랐을 때나 발길질을 하는 상황에 대비한다.

(20) 승마트레킹 중에 기승자의 보법자세를 변환시키지 말아야 된다.

(21) 승마트레킹은 장시간 운동이다 초반에 속보로 기승자들의 힘을 뺄 경우,

트레킹 동안 긴장해서 승마를 하기 때문에 힐링 승마 개념과는 멀어진다.

(22) 지나가는 사람을 만났을 때 예의 있게 인사를 하고 속도를 줄여주는 운전자에게는 감사를 표한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Fig. 4. View of trekking course during four seasons

A. Spring

B. Summer

C. Autumn(1)

D. Winter

Fig. 5. Single horse trekking

A

B

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Fig. 6. Couple horse trekking

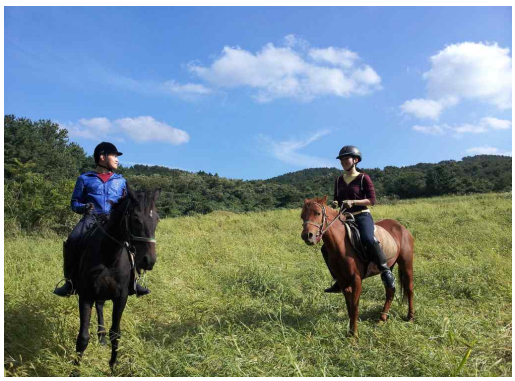
A

B

C

D

Fig. 7. Honeymoon horse trekking



A

B

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Fig. 8. Man & Wife horse trekking

A

B

Fig. 9. Dad & Sun horse trekking

Fig. 10. Dad & Daughter horse trekking

Fig. 11. Mam & Daughter horse trekking

Fig. 12. Mam & sun horse trekking

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Fig. 13. Sister horse trekking

Fig. 14. Brother horse trekking

Fig. 15. Family horse trekking

A

B

Fig. 16. Colleague horse trekking

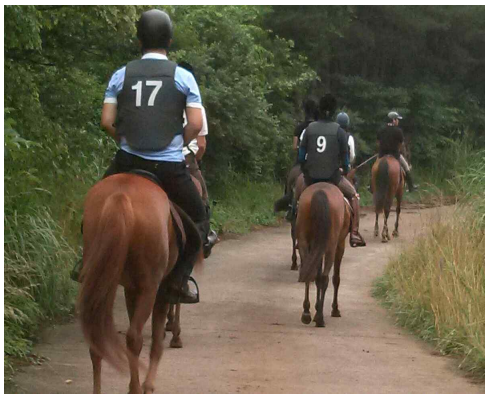
A

B

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Fig. 17. Group horse trekking

A



B

Fig. 18. Multicultural couple horse trekking

Fig. 19. Multicultural famaily horse trekking

Fig. 20. Wife died, the children spent horse trekking

Fig. 21. Mom died alone with horse trekking

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

감 사 의 글

십대 때 가슴속에 깊이 자리 잡은 한 구절이 생각납니다. “마음이 마음에게 말합니다” 인생을 살면서 참 마음을 만나기는 쉽지가 않습니다.

사람의 변덕 때문일 것입니다. 그러나 참사람이 존재 한다는 것을 깨달았습니다.

당나라 사상가인 한유가 말씀하시길 스승은 큰 은혜를 베푸는 사람이라고 했습니다. 논문에 애쓰고 있을 때 새벽녘까지 세심한 배려와 큰 격려를 해주신 지도교수님이신 강 민수 교수님께 진심으로 마음 깊이 감사드립니다. 또한 짧은 시간에 큰 가르침을 주신 정동기 교수님께도 감사를 드립니다. 산업대학원이 가야할 길에 대해 큰 그림을 말씀하여 주신 오성종 교수님께도 감사를 드립니다.

대학원 5학기를 보내면서 우리 1기의 단합을 위해서 희생하신 김덕문 원우, 문효숙 원우, 조옥희 원우, 김성룡 원우께도 고마움을 느낍니다. 특히 1기의 단합을 애써준 김덕문 1기 회장님께 감사함을 표합니다.

더불어 제주대학교 제주승마산업 RIS사업단의 맏형인 권태준 팀장, 묵묵히 일하는 배재호 부팀장, 박석재 수의사, 박준형 연구원의 노력에 감사를 드립니다.

돌이켜보면 제주대학교라는 새로운 세상에 발을 들여 은혜를 많이 받은 것 같습니다. 임동춘 교수님, 이영호 교수님, 조홍선 교수님, 이왕식 교수님, 류연철 교수님께도 깊은 감사를 드립니다.

이번 논문이 나올 수 있도록 많은 도움을 주신 조유형 과 대영형 그리고 이기문 선생님께도 감사를 표합니다.

변치 않고 옆에 그림자처럼 있어준 친동생 같은 지훈, 동균, 영지, 성국 에게도 고마움을 표시하고 싶습니다. 이 자리에 있기까지 늘 격려를 해준 승마동기생들에게도 마음 속 깊은 고마움과 감사함을 드립니다.

못난 친구를 늘 옆에서 지켜봐주고 아껴준 동창 영의, 용필에게도 고맙다는 말을 전합니다. 사랑하는 규, 준상, 민, 수지와 기쁨을 함께 나누고 싶은 마음입니다.

다가올 생을 함께 맞이할 최성아님에게 진심어린 고마움의 마음을 남깁니다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY