

건강 칼럼

육체와 정신 건강에 좋은 승마

말은 내면 재주로 보내고 사 람은 내면 서울로 보내라” 는 속담이 있다. 우리나라 말 100마리 중 57마리 꼴로 제주에서 길러지고, 번식용과 육용마의 90% 이상이 사육되고 있다. 경마장, 경마공원, 승마공원, 승마장, 더마파크, 목장 등 말과 관련한 시설도 많다.

2009년부터 2년간 제주도청에 과 견근무를 할 때 승마를 배웠다. 지난해 여름에는 자마를 가지고 있는 지인으로부터 말 타러 오라는 연락이 왔다.

승마공원에 자마를 맞게 두고 승마를 하는 분이다. 승마공원은 악연이 있던 곳이다. 2년전 실내에서 말을 타다가 초원을 달려보려고 울타리 밖으로 나왔다.

처음에는 평보와 속보로 시작했다. 달려보고 싶은 욕심에 구보를 시도했다초원을 본능적으로 달려려는 말 속도를 제어하지 못하고 낙마하였다.

왼쪽 팔은 부러지고 새끼손가락은 빠졌고, 안경도 깨졌다. 응급실로 실려 간 경험이 있는 승마장을 1년 만에 다시 오니 그때 기억이 떠

올랐다. 마주는 자마 한 마리를 시 승해라 하였다. 과천 경마장에서 은퇴한 '무주미래'라는 퇴마였다. 이곳에서는 저녁 6시 승마가 끝나면 말들을 초원에 풀어놓는다.

200여 마리가 무리지어 있다가 아침에 먹이를 주기위해 문을 열면 마방으로 돌아온다. 승마를 약속한 날은 이른 아침이어서 방목한 말 중에서 '무주미래'를 찾아 마방으로 몰고 와야 했다. 고삐를 짧게 잡고 앞에서 끌어보았지만 움직이지 않았다.

마주는 '고삐를 길게 잡고 말을 돌려보라' 하였다. 말이 움직여 겨우 마방까지 끌고 왔다. 말 입에 굴레 물리기, 안장 올리기 등 말 타기 위한 사전준비를 직접 해보라했다.

도움을 받아 시승 준비를 마치고 말 등에 올랐다. 마주는 앞장서 천천히 실내 마장을 돌더니 초원을 가로질러 외승 트레킹 코스로 안내했다.

2개 오름 사이 들레길을 돌아오는 코스였다. 설레임과 두려움이 앞섰다. 긴밤에 내린 비 때문에 길은 미끄러웠고, 물웅덩이를 피해 갈 때는 긴장되었다. 다행히도 '무주미래'는 선두 말 뒤를 잘 따라 주었다. 오르막, 내리막, 평탄길을 돌아 승마장에 돌아오니 온몸은 땀에 젖어있었다.

지금도 주말아침 말 등에 오를 때면 긴장된다. 말과 혼연일체가 되어야하기 때문에 새로운 말을 배정

받은 날은 더욱 그렇다. 조교로부터 '시선은 멀리보고, 허리 펴, 반동 바퀴, 일 마신 유지' 등 지적을 받으며 승마를 배우고 있다.

승마는 육체와 정신건강에 좋은 전신운동이다. 다이어트, 척추 스트레칭, 자세교정, 허리유연성·심폐기능·근육강화, 성인병 예방, 심리적 안정, 혈액순환·신체 밸런스·북부비만 개선 등에 효과가 있다'고 한다.

전라북도는 승마 할 수 있는 좋은 시설을 갖추고 있다. 승마를 배우고 있는 '전주기전대학 재활승마장'(김제시 용지면 부교리)에서는 일반인도 승마를 배울 수 있도록 월 수강료 20만원에 평일반과 주말반을 운영하고 있다. 개인 장비로는 승마바지, 헬멧, 조끼, 부츠, 장갑이 필요하며, 헬멧, 조끼 등은 승마장에서 무료로 빌려 준다.

이제 승마는 더 이상 귀족 스포츠가 아니다. 주말에 친구나 가족과 함께 가까운 승마장을 찾아 승마를 배우려면 어떨까요?

승마는 삶에 활력을 주고 스트레스를 해소해줘 재충전의 기회가 되는 운동이다.



성신상 전주기전대학 승마동호회 회장

사설

전주·완주 한 뜻으로 상생 발전 도모를

한 마음 한 뜻으로 발전을 도모 하자고 한게 바로 엇그제인데 지역의 분위기가 어색해지고 있다. 전주시와 완주군 말이다. 이래서는 곤란하다. 예전에 뿔뿔 뿔쳐 지역 발전을 이뤄내야 한다는 그 열정을 돌이켜야 한다. 뜨거운 의지가 곳곳에서 분출됐었는데 그게 급방 식어버리다니 안타까운 일이다.

전북도는 그 이유를 잘 헤아려 판단하는 가운데 도민의 열망을 하나로 모으는 중심 역할을 해줘야 했다. 전북도는 얼마전의 그 뜨거운 열기를 새롭게 지펴야 한다. 그리고 다 함께 열기에 고무되도록 해줘야 한다. 다른 고장은

나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 뒤처진 채로 있다. 왜 다른 광역 시도들처럼 안 되는지 유감이다. 고장의 발전에 무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다.

전북도는 지역 발전을 위해서 도내 시군들이 한 마음 한 뜻을 가지도록 중재해줘야 했다. 지역의 발전상이 시원치 않다고 여러 번 지적했거니와 다른 광역 시도와 비교해보면 아쉬운 게 하나들이 아니다. 뿔뿔 뿔쳐 전북 발전을 이뤄내야 한다는 열망은 소중한

다. 그런데 최근들어 전주와 완주 사이에 불협화음을 넘어 과열을 들리고 있으니 답답한 노릇이다. 한 때는 서로 통합할 듯이 하더니 만 이제와서는 생각이 달라졌다는 것인지 왜 그렇게 배타적인지 모르겠다. 시군 통합 불발 3년만에 결별선언이 나오고 있는데 그 결별 수순을 밟고 있는 측은 지금 주민들 반응이 어떤 것인지 알아야 한다. 우리 전북이 인구 하향 고착화 현상에서 벗어나지 못하고 있는 터에 가장 중심이 되는 전주시와 완주군이 알력을 기우고 있다는 것은 매우 불행한 일이 아닐 수 없다.

여기 너무도 당연한 말을 하거니와 지역 발전은 꾸준한 작업이 돼야만 한다. 도민들이 전북도와 각 시군에게 요구하는 것은 한결 같다. 서로 상생하는 가운데 발전 청사진의 실체를 보이려면 공존공영의 정신태도를 가져야 한다는 것이다. 그러므로 지역을 위해서 일한다는 이들은 코앞의 일에만 집착해선 안 된다. 지역적인 편목소리는 자체를 마땅하다는 지적이다. 뿔뿔 뿔쳐 지역 발전을 위해 매진해도 다른 지자체를 따라잡으려면 힘이 부치는 오늘이다.

도내 영세 제조업체에 인센티브를

도내 영세한 제조업체들의 형편을 살펴야 했다. 이 말은 이번엔 처음 하는 것이 아니다. 그럼에도 이런 말을 또 다시 하는 이유가 있었다. 도내 제조업체들과 관련해서 지역 경제를 염려하지 않으면 안 되는 오늘이어서 말이다. 영세한 기업을 살리자는 목소리가 컸지만 별로 달라진 것이 없다. 그런데도 최근의 보도를 보면 도내에 제조업체가 증가했다는 소식이다. 그것은 일단 반가운 일이다.

그래도 짚어봐야 할 것이 있다. 뭔가 좀 이상해서 말이다. 불과 얼마 전만해도 도내 제조업체는 낙관적인 것이 아니었다. 제조업체들이 불어난 것과는 반비례로 대다수의 영세한 제조업체들이 고장을 면치 못하고 있다고 했다. 물론 통계청의 보고대로라면 도내 제조업의 출하액은 지난 십 수년 동안 꾸준히 늘었다. 그런데 여기 영세 제조업체들이 괴로워 체감되는 바를 아니 말할 수 없었다. 그 효과를 전혀 감지할 수 없다고 하니 문제라는 것이다.

전북도는 눈과 귀가 밝아야 한다. 비관적인 보고와 낙관적인 보고 사이에서 판단이 좋아야 한다.

그랬을 당부하고 싶은 말은 도내 제조업체들의 실제 형편을 면밀히 알아봐야 한다는 것이다. 힘들다는 호소의 목소리가 아주 없는 게 아니기 때문이다. 그것은 영세한 중소기업들의 현주소가 어디에 있는 지 알게 해주는 것이라고 사료된다. 지금보다 형편이 더 어려워지면 줄줄이 도산할 지 모른다는 열려를 갖게 하는 것이다. 지난 수년 간의 사례가 그런 격정을 부추기고 있는 것이다. 돈이 잘 돌지 않는 도내 중소기업들은 여전히 영세한 상태라서 전북도의 앞으로의 계획은 어떤지 궁금하다.

영세한 중소기업인들은 경기의 불황을 계속 말하고 있다. 이게 전북도에 제조업체들에게 관심을 주라고 말하는 이유이다. 어떤 작은 인센티브라도 주라고 말이다. 그동안 도내 중소기업들은 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 컸다. 전북도는 도내 영세한 제조업체들을 도울 방안을 생각해야 한다. 지난 날 영세한 기업들이 사흘에 두 개 꼴로 사라졌던 것을 잊지 말아야 한다. 제조업체들이 어려움을 호소하면 힘을 실어줘야 한다는 당부이다.

기자수첩

완주, 무, 진, 장 동부권 추모공원, 현안으로 삼아야

전주·완주통합 추진 당시 전주시가 완주군민들을 대상으로 지원했던 상생 사업 중에 하나인 '전주시 장사 등에 관한 조례 일부 개정안'을 지난10일 전주시의회는 심의, 가결했다.

이를 놓고 완주군과 전주시 갈등이 높아지고 있는 상황. 해당 조례안은 개정이유에 완주군민도 전주시민과 동일하게 사용료를 적용하는 조항을 삭제하는 내용이 담겨 있다.

개정조례안이 통과되면 기존 7만원에서 30만원으로 완주군민은 추가 부담하게 된다.

문제는 조례안이 가결이든 부결이든 갈등에 불씨는 여전히 남겨져 있다는 데 있다. 이를 해결하기 위한 대안 마련이 절실히 필요하다.

순간 위기를 넘기기 위한 땀 질 방



이중복 지방부 완주주재

식이 아니라 근본적인 원인을 찾아야 한다.

그 대안으로 '완주, 무, 진, 장 동부권 추모공원'의 추진 사업을 제시해 본다.

이 사업이 추진되면 갈등 해소는 물론 묘지 관리의 어려움, 국토 잡식과 자연환경 훼손 등 매장문화의 어려움을 해소하고, 국토의 효율적인 이용 및 친 환경적인 바람직한 장례 문화를 정착 시키는데 크게 기여하게 된다.

지난해 11월 서남(김제, 부안, 정읍, 고창)권은 추모공원을 개원했다.

그동안 30만원의 관의 비용을 부담해 왔으나, 이후에는 만15세 이상 1구 7만원, 개정유골 1구 3만원으로 화장할 수 있게 돼 시민들의 경제적 부담이 줄어들게 됐다.

이로써 시민과 군민들로부터 큰 호응을 얻고 있다. 또한 '서남권추모공원사업'이 전국 최고의 지방행정 우수사례로 꼽혔다.

이 같이 완주군도 전주시의 승화원만 바라보고 있을 때는 아니다.

이점에 '완주, 무, 진, 장의 동부권 추모공원'을 사업을 모색해야 할 때이다.

물론 지자체간 특·실로 인해 시작 단계부터 추진 과정이 쉽지 만은 않을 것이다.

그러나 이제는 장례문화가 죽은 사람은 온전한 형태로 땅에 묻어하

는 전통적인 방식에서 화장장으로 급격하게 변화하고 실정 이어서 다른 지자체도 이제는 화장장 설립을 지역 현안으로 깊이 생각해야 할 때이다.

보건복지부에 따르면 2014년말기준 79%가 넘어섰다. 10명중 8명이 화장장으로 치뤄진다 는 이야기다.

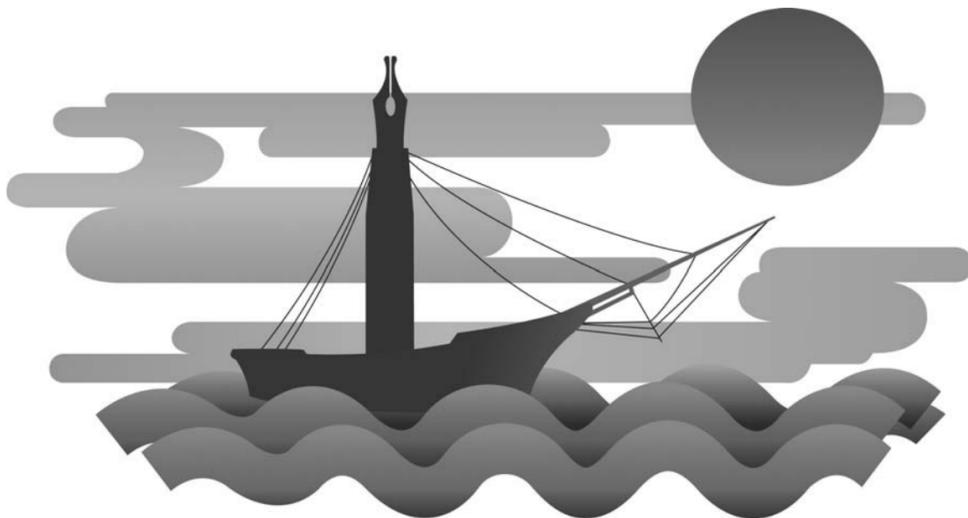
이처럼 화장장이 급격히 늘어나는 추세에 비해 현실은 어떠한가. 전주, 완주, 무주, 진안, 장수 통틀어 전주시승화원은 1개.

실정이 이렇다보니 몇 시간씩 기다리는 것은 다반사 이미 기능 포화 상태다.

'동부권추모공원'을 추진해야 하는 이유 중 하나이기도 하다. 이를 위해 먼저 완주군이 현안으로 삼아 적극 적으로 나서주길 기대해 본다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일