

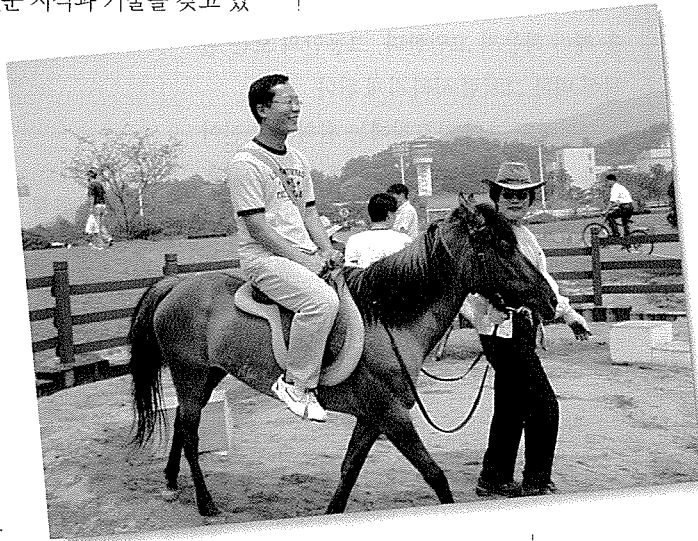
치료적 승마 (Hippotherapy, Therapeutic Riding)가 뜬다

| 사진, 글 / 김봉득 (사회복지정보지원센터)

최 근 다양한 분야를 이용한 치료요법이 유행처럼 번지고 있다. 이 중 새롭게 부각되고 있는 것이 승마를 이용한 것이다. 치료적 승마는 장애인 생활의 질을 향상시키기 위해 말을 활용하는 다양한 활동으로, 장애인을 위한 승마는 몇 세기에 걸쳐 문헌에 언급되고 있다. 이러한 치료적 승마에는 여러 유형이 있는데, 일반적으로 다음과 같이 3가지로 분류된다.

1) 승마치료 (Hippotherapy)

의료현장에서 말을 사용하여 신체장애를 가진 환자를 치료하는 것으로서, 글자 뜻 그대로 “말의 도움을 통한 치료”이다. 말을 치료의 대안으로 통합하고자 하는 치료자는 말에 대한 특별한 전문 지식과 기술을 갖고 있어야 한다. 치료자는 치료 중 환자를 말 위에 앉히고 움직이는 말에 대한 반응을 분석하고 말의 운동을 지시한다. 승마치료의 목표는 환자의 자세, 균형, 운동과 기능을 향상시키는 것이다. 치료적 승마의 분야는 최근 몇 십년간 크게 발전하였지만, 치료형태로서의 승마의 효과를 확인하는 실증적인 연구는 부족한 상태이다. 승마의 효과에 대한 최초의 연구 중 하나는 1870년 파리에서 이



루어졌다. 이 연구는 승마가 반신불수, 하반신 불수와 기타 신경장애의 치료로 특히 자세, 균형, 관절운동과 근육 통제의 향상에 효과적이라는 것을 발견하였다. 이러한 사실은 최근의 연구들에 의해서도 확증 되고 있다. 1982년에 실시된 조사에 의하면 영국, 독일과 미국은 20여년 정도 장애인의 치료를 위하여 말을 활용하고 있었다. 현재는 세계적으로 약 30개국에서 어떤 형태로든 치료적 승마를 실천하고 있다. 장애인을 위한 승마연합회 (Federation of Riding for the Disabled)의 후원에 의해 국제회합을 3년마다 개최하고, 이 분야의 전문가들을 위한 훈련과 기준이 설정되어 있다.

2) 교정승마 (Educational Riding)

심리학자, 특수교사와 같은 전문가가 말과 승마현장을 치료환경의 질을 높이기 위해 활용한다. 이러한 유형의 승마는 치료전문가와 특별히 훈련 받은 승마 지도자가 함께 일하는 팀접근을 활용할 수 있고, 치료적 승마의 가장 흔한 유형이라고 볼 수 있다. 이러한 프로그램은 기능적인 승마기술을 교육할 뿐 아니라 치료적 목표를 프로그램에 통합시키는 것을 강조한다. 이 프로그램은 교육적, 행동적, 심리적 또는 신체적인 향상을 목표로 하고 있다. 예를 들어, 뇌성마비 아동들과 관련된 연구에서는 승마와 관련된 기술이 학습 뿐 아니라 균형을 증진시키는 특정 치료목표가 추가되었다. 독일에서는 정서장애 청소년들을 위해 말 위에서 실

시하는 체조(Vaulting)가 활용되었다. 주요목표는 청소년의 행동상의 문제를 교정하고 동료들간의 상호작용을 촉진하는 것이었다. 한 말 위에서 6명의 청소년까지 한 집단으로 체조에 참여할 수 있는데, 이러한 활동을 통해 청소년이 집단에서 기능하는 능력뿐 아니라 성취력, 신체적 통합, 자신감과 용기를 키워준다.

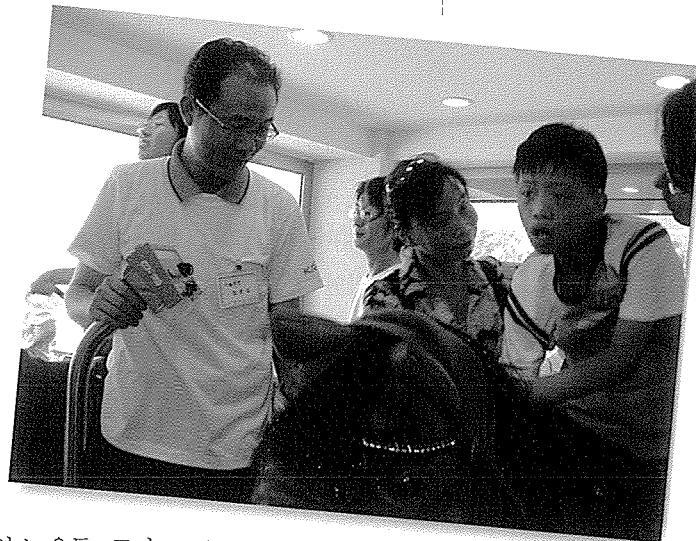
3) 스포츠나 오락으로서의 승마 (Riding as Sports for the Disabled)

말의 치료적 활용에 대한 특수한 훈련을 추가로 받은 승마 지도자는 다양한 장애를 가진 개인들에게 승마를 하나의 기술로서 가르친다. 이렇게 개조된 스포츠는 오락적 활동에 참여하는 즐거움뿐만 아니라 심리적인 혜택을 부여한다. 승마는 장애인에게 새로운 시각과 향상된 자존감을 제공한다. 말 위에 올라타거나 앉을 수 없는 장애인도 말이 끌 수 있도록 특별히 조립된 수승 수단인 말 마차를 조절할 수 있기 때문에 말 마차를 운전하는 것도 승마를 할 수 없는 장애인을 위해 개조된 스포츠로 인정 받고 있다.

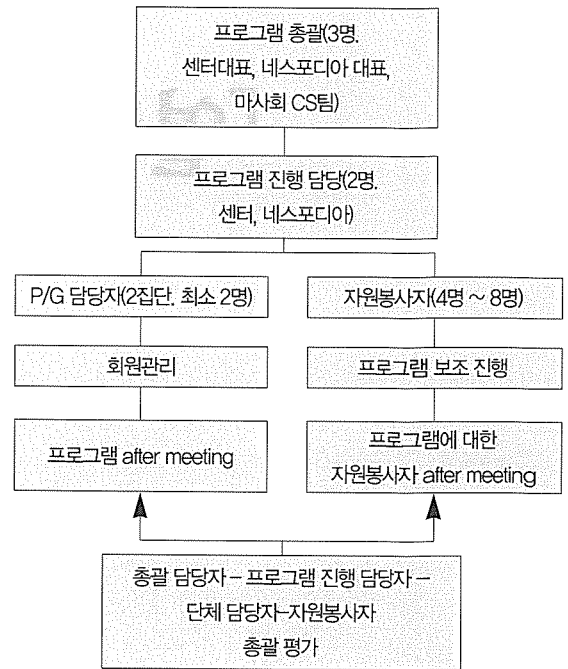
국내에서는 2002년 12월 14일 설립된 한국치료 및 장애인승마협회 (한국재활승마협회 <http://www.kathr.com>)와 삼성전자승마단에서 치료승마를 실시하고 있다. 한국치료 및 장애인승마협회에서는 매년 200여명의 어린이와 성인장애인을 치료하고 있으며, 보조훈련사 및 승마치료 전문가를 양성하는 프로그램을 운영하고 있다.

사회복지정보지원센터 (<http://www.swis.or.kr>)에서 실시하는 3D 승마 시뮬레이터와 실제 말을 활용한 장애인 승마재활 프로그램은 말의 보법(평보, 구보, 속보, 습보)을 기계적으로 표현하여 화면을 보면서 혹은 경마를 체험하여 동시에 운동효과를 느끼게 해주는 세계 최초의 유산소 운동기구로서 실제 논문(건강운동기구로서 승마시뮬레이터의 검증연구.

한국스포츠 과학연구원)을 통해 유산소 운동, 근전도, 스트레스지수, 소화기능향상, 자세교정, 신체리듬생



〈프로그램 흐름도 - 사회복지정보원〉



성, 성기능강화 등에서 일반 런닝머신, 자전거보다 월등함이 입증된 VIENTO라는 시뮬레이터를 장애인 재활프로그램으로 적용을 하고 이를 통한 장애인 승마재활 프로그램의 활성화를 도모하고자 하는 데 있다.

(프로그램과 관련된 세부적인 문의사항이나 기타의 문의에 대해서는 본 센터의 홈페이지 게시판 및 전화문의(02-323-0725, 032-244-6881)) ☎