■ 업그레이드me 자전거와 함께 떠난 건강여행

땀 빼며 달린다, 웰빙바람 속으로

자전거 타기에 좋은 계절이 돌아왔다. 편한 복장으로 페달을 밟다보면 서늘한 강바람이 더욱 싱그럽게 느껴진다.연인과 함께라도 좋고, 가족단위도 괜찮다. 한 시민이 이른 아침 영산강 하구언을 따라 자전거를 따라 달리고 있다. /김진수기자 jeans@kwangju.co.kr

"모든 길을 다 갈 수 없다 해도, 살아서 몸으로 바퀴를 굴려나가는 일은 복되다". 소설가 김훈은 '자전거 여행'이라는 에세이에서 자전거 여행을 이렇게 표현했다.

푹푹 찌는 무더위도 한풀 꺾인 듯 아침 저녁으로 에어컨·선풍기 바람이 차갑게 느껴지는 시기. 여름 막바지다. 자전거 타기 좋은 철이 돌아왔다. 탁 트인 공간에서 맑은 공기를 마시며, 몸과 마음의 건강까지 챙기는 건 어떨까. 햇볕 받고 바람 쐬며 페달을 밟으면 관절에 무리를 주지 않으면서 심폐기능에 도움이 된다. 온실가스 배출량도 줄어 그만큼 친(親)환경 교통수단이다.

광주 녹색교통운동 김광훈 사무국장의 도움을 받아 광주·전남 지역 자전거 타기 좋은 코스와 요령 등을 소개한다. 맘껏 페달을 밟아보고 싶은 전남도가 소개한 '자전거 타기 좋은 매혹의 길 27곳'도 소개한다.

산·바다·강으로…'매혹의 길'서 건강과 관광 동시에

◇**영광 밀재**=송정리~호남대~송산유원지~삼도·월야·해보~밀재로 이어지는 코스, 4차선 길 옆으로 옛길이 남아있어 안전하고 밀재 언덕을 제외하면 오르막길도 없어 편안하다. 밀재 꼭대기 정자에서 바라보는 무등산 전망은 빼놓을 수 없다. 인근에 불갑사, 용천사, 잠월미술관 등을 둘러보는 것도 좋다. 송산유원지 안 잔디밭을 둘러보는 것도 재미있다.

◇**영광 백수해안도로**=법성포 백제불교 도래지~법성포항~원불교 영산성지~모래미해수욕장~노을정~백수읍 홍곡리까지 이르는 23㎞ 코스는 대략 2시간이 걸리는 전남도가 꼽은 '무지개길 27선'중 하나다. 일반도로라는 게 다소 흠. 차량 통행이 적고 갓길이 다소 여유가 있어 부담스럽지 않다는 게 전남도 설명이다. 모래미 해수욕장에서 9㎞ 떨어진 곳에 위치한 동백마을은 영화 '마파도' 촬영지다.

◇**담양 메타세콰이어**=전국 최고로 꼽히는 명품 자전거코스다. 차량 통행이 적은 용전~영락공원 입구~봉산~담양읍으로 이어지는 코스를 추천한다.

영산강변 관방제림길부터 시작해 황금빛 들녘으로 선선한 바람을 가르며 달리기 좋은 곳으로, 그늘이 없는 게 흠. 메타세콰이어 길은 강천사 입구까지 이어진다. 다만, 이 구간은 차량 통행이 많고 갓길이 없다.

◇**나주평야와 연밭을 지나는 영산강 제방길**=몽탄대교를 출발, 당호리에서 제방길로 들어서면 본격적 영산강 둑길이다. 여기에서 무안군 일로읍 구정리(소댕이나루)~회산백련지~몽탄대교까지 23㎞는 휴식 포함해 3시간 코스다. 비포장이지만 평탄해 무리 없다. 제방길은 소댕이나루까지 12㎞에 달해 들판과 강변 풍경을 보면서 여유롭게 달릴 수 있다. 길을 잃은 염려도 없다.

◇**순천만 갈대밭**=동천 자전거도로~동천 제방길~순천만 자연생태공원으로 이어지는 10.5㎞ 구간은 40분이면 넉넉하다. 제방 아래 비포장길을 통해 갈대밭을 따라 별량면 학산리 장산마을까지 4㎞ 정도 이어지는 길도 거대한 갈대밭 분위기를 느끼는데 좋다.

◇**섬진강변길**=섬진강 기차마을을 출발해 고달교~호곡리~압록유원지~구례교로 이어지는 27㎞ 구간은 섬진강을 옆에 끼고 달릴 수 있는 코스다. 두 계교와 두가세월교 사이의 2.4㎞에는 자전거 도로도 나 있다. 반면, 강 서쪽 17번 국도는 차량 통행이 많아 자전거 코스로는 적당하지 않다.

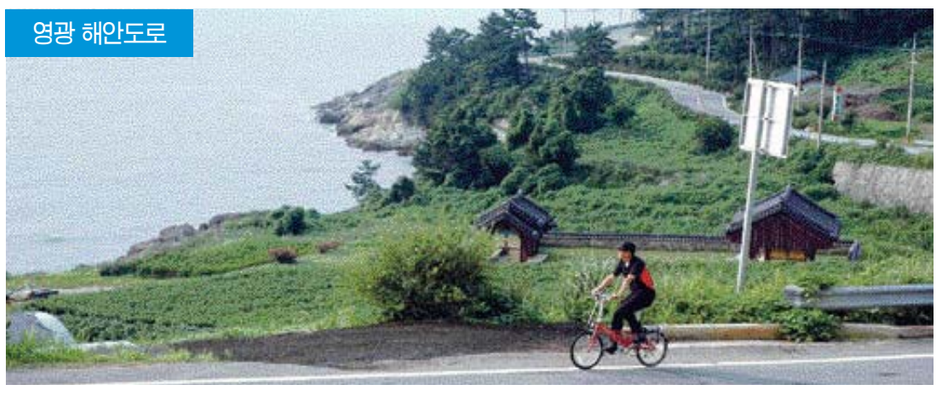
섬진강 토산어류생태관 옆 둑길은 가을이면 코스모스가 장관을 이룬다.

◇**호젓한 섬길**=차량 통행이 적은 섬에서 자전거를 타는 것도 색다르다. 비금도의 경우 가산선착장에서 명사십리에 도착한 뒤 원평해수욕장까지 이어지는 모래길은 자전거를 이용할 수 있을 만큼 단단하고 바다 바람이 시원하다.

완도 청산도는 자전거 동호인들의 발길이 끊이질 않는 지역. 섬 일주 코스는 33.5㎞로 4시간이 걸린다. 청산항에서 출발, 지리 마을과 진산해수욕장과 신흥해수욕장을 거쳐 내육으로 들어선 뒤 매혹적 산간마을을 찾아보는 코스도 독특하다.

/김지을기자 dok2000@kwangju.co.kr

영광 해안도로



비금도 자전거길

◇자전거 에티켓

우측 통행이 기본
좌우 20㎝가 넘지 않도록 직선 주행
횡단보도를 건널 때엔 끌고 간다
야간 운행시 전조등과 후면등을 밝힌다
전조등은 하향 조정한다
이어폰 사용을 자제한다
휴대전화 사용도 금물

장성호 전용도로

〈사진= 월간 자전거생활 제공〉

■ 자전거 잘 타려면

페달 가볍게 자주 밟아줘야

몸에 맞는 자전거를 갖추는 게 가장 중요하다. 안장은 자전거 옆에 똑바로 섰을 때 골반 높이가 적당하다. 안장에 앉아 뒤꿈치로 페달을 밟았을 때 다리가 일직선으로 완전히 펴질 정도가 돼야 좋다. 핸들 높이는 안장과 평행하게 한다. 안장에 앉아 핸들을 잡으면 몸이 45도 각도를 이루는 게 일반적 자세다.

핸들은 어깨 넓이로 가볍게 쥔다. 검지와 중지를 브레이크 위에 얹고 나머지 손가락으로 핸들을 감싼다. 팔꿈치는 약간 구부린다. 페달은 가볍게 많이 밟는 것이 좋다. 기어 변속은 자전거가 달리는 도중에 해야 한다. 페달이 멈춘 상태에서 무리하게 기어를 변속하면 체인이 빠져버릴 수도 있다.

■ 어떤 자전거가 좋나

도난 걱정없는 가격대 골라야

도난 걱정을 할 정도로 너무 비싼 것을 고를 필요가 없다. 지나치게 싸면 무겁거나 장거리 주행이 어렵다.

자전거 종류는 일반용 자전거를 비롯, 로드바이크(사이클), MTB(산악자전거) 외에 묘기와 점프용 자전거로 불리는 BMX(Bike Motorcross) 등 특수용으로 나뉜다. 일반용의 경우 하이브리드, 미니벨로 등으로 구분된다.

하이브리드형 자전거는 튼튼한 MTB나 사이클 스타일의 몸체에 MTB형 일자 핸들을 달거나 사이클의 타이어를 결합한 형태. 요즘 판매되는 생활자전거가 대부분 이 형태로, 자전거도로, 차도, 인도가 섞여 있는 도심용으로 무난하다.

미니 벨로(Mini velo)도 출퇴근용으로 인기다. 바퀴지름 20인치 이하의 모델을 지칭하며 '벨로'는 불어로 자전거를 뜻한다.

■ 자전거 장비는

헬멧·후면등·장갑은 필수

안전을 위해 헬멧, 전조등(라이트), 고글, 후면등(안전등), 장갑은 필수다.

▲**헬멧**=성인이 안장에 앉으면 머리 높이는 최소 1.3m. 최악의 경우 바닥에 머리를 부딪치면 치명적인 사고로 이어질 우려가 높다. 헬멧은 자전거의 '에어백'으로 필수 안전장비다. 머리에 잘 맞는지, 턱끈이 편안한 지 직접 써 보고 고른다. 통풍구멍이 많을스록 비싼 편이다.

▲**전조등·후면등**=도로 주행이나 흐린 날, 밤에는 가장 중요한 안전장비다. 핸들에 부착하는 전조등은 백색, 안장 뒤에 다는 후면등은 붉은색이다.

▲**장갑**=넘어질 때 손을 보호하기 위해 착용한다. 자전거 전용장갑은 손바닥 부분에 충격흡수재를 넣어 손목에 가해지는 충격을 줄여주고 손의 피로도 덜어준다.

▲**고글**=멋으로 착용하는 게 아니다. 속도 내서 달리면 들이치는 바람 때문에 안구가 건조해지고 충혈되기 쉽다. 고글은 눈에 바람이 바로 들어오는 것을 막아주고 탄성이 뛰어나 작은 돌이나 이물질이 튀어올라 맞아도 잘 깨지지 않는다. 멋 부리기도 좋다.