

“핸들덮개로 손 보호…전조등도 꼼꼼히 챙겨야”

온도 변화·도로상황 등 변수 고려
타이어·브레이크 등 안전부품 점검
라이딩 전 스트레칭으로 부상 예방



겨울철 자전거 라이딩은 체온 유지를 위한 방한용품은 비롯해 자전거 부품 점검 등 사전 준비를 철저히 하고 안전하게 즐겨야 한다. 사진제공 | 상천리자전거

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 팬데믹 속에 자전거가 안전한 1인용 운동으로 주목받으면서 자전거 수요가 증가했다. 삼천리자전거 관계자는 “자전거 인구가 증가세를 보이는 가운데 코로나19가 장기화 되면서 추운 날씨에도 야외 라이딩을 즐기는 사람들이 많을 것으로 예상된다”며 “부품 점검, 방한용품, 스트레칭 등 사전 준비를 통해 위험 변수가 많은 겨울철 라이딩도 안전하게 즐기시길 바란다”고 말했다.

겨울철 자전거 라이딩은 찬바람과 마주하며 달려야 하므로 체온 유지가 중요하다. 신체 활동성과 체온 조절을 위해 두꺼운 패딩보다 얇은 옷을 여러 벌 겹쳐 입는 것이 좋다. 상의는 이너웨어와 겨울용 재킷, 바람막이 등을 여러 겹 입고, 하의는 찬 공기가 순환하는 헐렁한

바지보다 몸에 맞는 편안한 바지를 입어 찬 공기의 노출을 막는 것이 체온 유지에 효과적이다.

손, 발, 귀, 목 등 추위에 노출되기 쉬운 신체 부위는 방한 제품을 활용해 보호해야 한다. 장갑 또는 핸들 덮개를 활용해 손을 보호하고 자전거 전용 신발을 감

싸는 슈커바나 밑창이 두꺼운 운동화로 발의 체온을 유지할 수 있도록 한다. 특히 발에서 난 땀이 식을 경우 땀의 온도가 떨어지면서 발이 시린 경우가 있기 때문에 여분의 양말을 준비하는 것이 좋다. 부품도 미리 확인해야 한다. 겨울철은 도로 위의 눈이나 얼음 등으로 제동력이

떨어지므로 브레이크와 타이어 점검이 필수다. 브레이크 작동 여부 확인은 기본. 소리가 날 경우에는 브레이크 패드의 간격을 조절하거나 마모된 패드를 교환해 제동력을 확보하는 것이 필요하다. 타이어는 폭이 넓고 접지면의 굴곡도 깊어 일반 타이어에 비해 미끄러움이 덜한 동계용 타이어 사용을 추천한다. 주행 시에는 블랙 아이스와 같이 도로 위에 살얼음이 있는 읍지 구간은 피하고 내리막뿐만 아니라 도로 상황에 맞춘 감속 라이딩이 중요하다. 차체가 미끄러져 낙차하게 되는 돌발 상황을 대비해 자전거 안장을 조금 낮춰 두는 것도 안전 라이딩을 대비한 하나의 방법이다. 겨울철에는 해가 짧아 일찍 어두워지기 때문에 전조등도 꼼꼼히 챙기도록 한다.

신체 부상을 예방하기 위해 라이딩 전 스트레칭은 꼭 해야 한다. 추운 날씨 탓에 근육과 인대가 경직되어 있고 혈관도 수축되어 있으므로 자전거를 타기 전 몸을 움직여 혈액순환을 원활히 하고 신체의 가동범위를 확보하는 것이 중요하다.

양형모 기자 hmyang0307@donga.com

라이프

아웃도어 2020년 12월 16일 수요일 15

날씨와 생활

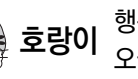
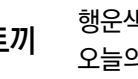
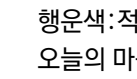
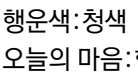
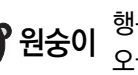
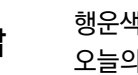
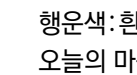
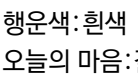
16일(수)

서울	0/0	인천	0/0	수원	0/0
	-11 -4		-9 -4		-11 -3
춘천	0/0	강릉	0/0	청주	20/20
	-16 -3		-7 1		-8 -2
대전	20/30	전주	20/30	광주	60/60
	-9 -1		-7 0		-5 0
대구	0/0	울산	0/0	부산	0/0
	-7 1		-4 1		-5 3
창원	0/0	제주	60/60	지역	강수 확률 (오전/오후)
	-5 2		4 6	날씨	최저 최고기온 C

☀ 해돋이 07:40	🌅 해질 17:15	🌙 달돋이 09:11	🌃 달질 18:46
산 날씨			
북한산	-14/-3	내장산	-8/-2
설악산	-8/-1	무등산	-8/0
오대산	-13/-2	주왕산	-12/-2
속리산	-12/-3	지리산	-6/3
계룡산	-11/-2	한라산	3/7
바다 날씨			
인천출도	-9/-4	안면도 꽃지	-8/-2
제주도	-10/-3	변산반도	-7/0
경포대	-7/1	거문도	-5/3
속초	-9/-1	해운대	-5/3
대천	-13/-3	제주도	4/6
미세먼지			
서울	9 좋음	대전	9 좋음
부산	11 좋음	경기	9 좋음
대구	9 좋음	강원	10 좋음
인천	11 좋음	전북	10 좋음
광주	13 좋음	제주	7 좋음

아웃도어	The sportsdonga	제3477호
발행인 이인철	편집인 이은성	편집국장 연제호
광고국장 이승욱	편집부장 안도영	스포츠부장 정재우
엔터테인먼트부장 이정연	경제산업부장 양형모	사진부장 고종철
인쇄 동아일보사	광고문의 02-361-1612	구독신청 1588-2020
FAX 02-361-1617	www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 충정로 29	2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (일간)
2008년 3월 24일 창간	본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다.	구독료: 한달 12,000원, 1부 700원
대표전화 02-361-1610	제보·투고 02-361-1616	sol@donga.com

12월 16일(수) 음력: 11월 2일 문의: (02) 812-1201, 도원학당

	행운색:청색 길방:동 오늘의 마음:소심한 날		행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:상쾌		행운색:검정 길방:북 오늘의 마음:자유 추구		행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:겨우 해결		행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:가시밭길		행운색:청색 길방:동 오늘의 마음:힘이 넘친다
심사숙고해서 경계방동을 삼가야 할 시기이다. 경솔히 나아가면 산에 산이 중첩하는 난관에 부딪힌다. 정치해야 할 때는 정치해야 한다. 태연하고 여유 있는 마음으로 차분히 노력해서 현재의 지위를 지켜나가는 것이 중요하다. 오늘은 뱀날이다. 쥐파는 뱀날을 맞이하면 도전적이며 남에게 지기 싫어하는 기운을 갖게 된다. 음과 양의 기운이 서로 통하고 감응하는 운기이다. 이성을 만나면 길한 날이다. 운세는 좋을 때이며 직감에 호소하여 민첩하게 행동하면 효과를 본다. 첫 인상에서 좋게 느껴진 것은 반드시 성공할 것이다. 애정 운이 최고인 날이다. 소가 뱀을 만나는 날이다. 화제가 지사를 만난 날이다. 연구, 문학, 예술 분야에서 두각을 나타내는 날이다. 고귀하면 고귀할수록 비천함에 봉사하는 마음을 잊지 않도록 해야 한다. 뛰어난 재능, 아름다운 용모는 겸허함으로써 더욱 빛나는 것이다. 매사에 쓸데없는 욕심을 버리면 안 되며, 지금은 재능을 감춰두고 조용히 기회를 기다려야한다. 호랑이가 뱀을 만나면 망신살이다. 기다려라. 앞서거나 서두르지 말라. 오늘 일을 내일로 미루어라. 물이 차지 않으면 배가 움직일 수 없는 것처럼 시기가 올 때까지는 차분한 마음으로 기다려야 할 때다. 협력해 주는 사람을 기대할 수 없으니 홀로 자기 길을 가야 할 각오가 필요하다. 두 곳의 사업장이면 한 곳으로 합하면 좋겠다. 오늘은 역마의 날이다. 육구 분출, 잠재력발휘의 날이고, 건강과 금전에 대한 변동이 이루어진다. 하늘과 땅의 조화가 되지 않는 날이다. 벽 한 일로 고역을 치른다. 그렇다고 일을 포기할 수는 없다. 격류를 건디어 내려면 굳센 용맹심을 가지고 나가야 한다. 이때에는 중요한 문제에만 치중하여 일의 부담을 더는 것이 선결과제이다. 겹살일이다. 서류상의 실수로 장래 압류도 들어올 수 있는 날이니 조심하라. 혼자서 일처리를 하지 말라. 옛날 나라에서 제왕을 올려야 했던 날이다. 즉, 현재의 번영이 하늘이나 조상의 덕으로 되었기 때문에 그것을 감사하는 마음을 잊어서는 안 된다는 것을 경계하는 의미이다. 사업인 예게는 이익이, 직장인에게는 승진이 있는 날이다. 오늘은 뱀날이다. 뱀이 뱀을 만났으니 서로 잡았다고 경쟁하는 형상이다. 낭비할 수 있는 날이다.											
	행운색:노랑 길방:중앙 오늘의 마음:힘찬 하루		행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:일출 직전		행운색:검정 길방:북 오늘의 마음:소망 많다		행운색:노랑 길방:중앙 오늘의 마음:허무한 마음		행운색:흰색 길방:서 오늘의 마음:평화롭다		행운색:흰색 길방:서 오늘의 마음:갈등
뜻을 달고 배가 물위를 가는 기운으로서 밖을 향해 큰 기운을 발산하고 대사업을 이룩해 가는 시기이다. 이제까지의 불운을 만회하고 격정이나 번민에서 해방되는 때이다. 하지만 너무 태만하다보면 모처럼의 행운도 놓치게 된다. 오늘은 망신날이다. 망신이 좋게 작용하면 수익의 증대이다. 망신의 운은 잠깐 동안 누리는 복복이다. 강인한 정신력으로 도전할 수 있는 힘을 필요로 한다. 주위의 인정이나 판단을 의식하지 자신의 주관을 잃으면 고통을 맛보기 쉬울 때이다. 과감성을 갖고 행동에 임하면 명예는 한층 더 돋보일 수 있다. 최후까지 노력하면 달성된다. 오늘은 역마의 날이다. 가만히 앉아서 일을 할 수가 없다. 가능한 한 먼 거리가 좋다. 계절적으로는 춘분에 해당하며, 굳은 얼음이 풀리고 만물이 일제히 싹을 때이다. 그리고 지금까지 괴롭고 어려웠던 문제도 해결되고 새로운 출발의 시기가 온 것이다. 이 기회를 놓쳐서는 안 된다. 재빨리 호기를 붙잡아야 한다. 오늘은 겹살일이다. 욕심이 많은 날이다. 여성의 경우 남자 조심하라. 금전적 피해를 볼 수 있다. 오늘의 형상은 저녁놀이 산천초목을 아름답게 장식하는 것이다. 그러나 그것은 동시나 몰락 직전의 찬란한 빛을 암시한다. 물질이나 금전적으로 충분치 못함에도 호화롭고 사치스런 생활을 바라는 욕망이 강할 때이다. 겹살 하라. 오늘은 지살일이다. 공연히 분주한 날이다. 닭은 장성이다. 장성이 지살을 만나면 파견근무이다. 오늘의 기운은 하늘이 움직이는 것이고 인간으로는 장년기, 사업으로는 전성기를 나타낸다. 물론 뻗어가는 기운이지만 그만큼 책임은 무겁고 긴장이 끊이지 않는다. 사물은 성하면 쇠하는 법. 지나친 언동은 삼가고 항상 신중 하라. 오늘은 망신살에 원진, 귀문살이다. 이로 인해 내외적으로 걱정거리가 생길 수 있다. 서두르지 마라. 봉사를 해야 하는 운기의 날이다. 눈앞의 작은 이익을 버리고 먼 미래를 차지하는 것이 중요하다. 물질적으로는 손해지만 그 행위으로써 상대를 기쁘게 하고 남에게 덕을 입히는 것으로 나중에는 이익이 되어 돌아온다. 오늘은 역마일이다. 지살과 역마의 만남이다. 움직이는 날이다. 앉아서 돈을 버는 것이 아니라 최선을 다하여 활동하면서 번다.											