

### 산악자전거란?

산악자전거는 1974년 미국의 도로 사이클 선수인 개리 피셔(Gary Fisher)가 일반 사이클에 모터사이클용 바퀴와 자동차 쿠션 등을 달고 산에서 탄 것에서 유래되었다. 산에서 즐기는 스포츠라 해서 영어로는 마운틴 바이크(Mountain Bike), 또는 MTB(Mountain Terrain Bike)로 부르기도 한다. 일반적으로 산길이나 시골길, 비포장도로 등 노면에 관계없이 어떤 곳에서 타더라도 핑크나 교창이 적도록 튼튼하게 만든 자전거를 말한다.



# 봄에 즐기기엔 제격인 산악자전거(MTB)로 천혜의 자연과 교감하다!

산에서 자전거를 탄다? 일반 도로에서 자전거를 타는 것조차 부담스러운 이들에게는 정말이지 먼 세상의 이야기처럼 들릴지도 모른다. 하지만 연령이나 성별의 제한 없이 누구든 즐길 수 있으며, 혼탁한 도시를 벗어나 탁 트인 자연환경을 벗삼아 즐길 수 있는 짜릿한 무공해 스포츠라면? 게다가 어렵게 도달한 정상에서 하산할 때 묘한 쾌감을 느낄 수도 있는 전신운동에다 심폐기능 향상에도 도움이 된다면 어떨까? 구미가 당기지 않는가? 바로 산악자전거 얘기다. \*더티 김은섭 대표팀\* 다음카페 나산탄(cafе.daum.net/MTB)

### 국내 MTB 인구, 급속도로 늘고 있다

미국의 샌프란시스코에서 시작된 산악자전거는 현재 각 나라 별로 MTB협회가 결성되어 있으며, 가까운 일본만 하더라도 매주 MTB대회가 열리는 등 전세계적으로 사랑을 받는 스포츠다. 우리나라에서는 1984년 삼천리에서 '크루저'라는 MTB를 최초로 선보인 이래, 1988년 올림픽을 개최로 일부 외국인들이 국내에서 MTB를 즐기기 시작한 것을 계기로 서서히 대중들에게 알려지기 시작했다. 지금은 전문 산악자전거를 취급하는 수입회사와 자전거 매장이 속속들이 들어서 세계적인 제품과 용품들을 손쉽게 구입할 수 있으며, 산악자전거형 자전거가 자전거 시장의 70%를 차지할 정도로 성장하기에 이르렀다. 뿐만 아니라 동호인 인구 역시 100만 명이 추산될 정도로 폭넓게 대중들의 지지를 받고 있으며, 각종 MTB코스 개발 및 전국대회 유치에 이르기까지 활발한 성장을 지속하고 있다. MTB로 즐길 수 있는 코스에는 여러 가지가 있는데, 일반인들이 가장 부담 없이 즐길 수 있는 것은 바로 XC(Cross Country)다. XC는 도보로도 등산이 가능한 산을 MTB를 타고 오르내리는 것으로 일반 등산에 비해서는 힘이 들지만 그만큼 재미가 남다르다. 이밖

에 FR(Free Ride), DH(Down Hill) 등의 코스가 있으며, 가족 단위로 자연을 만끽하고 모험을 즐기는 MTB 트레킹과, 지형에 대한 사전지식과 기본체력, 고도의 전문성을 요하는 MTB 산악투어링 등 즐기는 방법도 다양하다.

### 아름다운 자연속을 질주하다

국토의 70%가 산악지형인 우리나라는 MTB를 즐기기엔 천혜의 조건을 갖추고 있다. 북한산이나 관악산에서 제주 한라산에 이르기까지 전국의 많은 명산들이 최적의 코스를 자랑하고 있으며, 가깝게는 우리 주변에서 흔히 만날 수 있는 아산이나 들관, 시내 등 다양한 자연환경이 실천의 대상이 되고 있다. MTB의 가장 큰 매력은 바로 자전거로 자유롭게 산과 들판을 달리면서 얻게 되는 아름다운 자연과의 교감이다. 도시를 벗어나 자연의 신선한 공기와 함께 삼림욕도 즐길 수 있으며, 험한 산길을 올랐을 때의 만족감과, 내려올 때의 묘한 쾌감은 스트레스를 한방에 날리기에 부족함이 없다. 또한 전신운동으로 특히 심폐기능 강화와 하체 단련에 큰 효과가 있어 여러모로 건강에 도움이 된다. 물론 체력 소모가 심한 스포츠이기 때문에 심

전에 앞서 충분한 준비운동과 스트레칭으로 몸을 단련해야 한다. 또한 산을 오르내리는 스포츠이므로 헬멧을 비롯한 보호장비를 반드시 착용해야 하며, 보다 많은 사람들이 함께 즐길 수 있도록 자연을 아끼고 보호하는 매너도 필요하다.

### 안전하고 건강한 라이딩을 위한 수칙

자전거는 수영과 더불어 관절에 무리를 주지 않는 대표적인 유산소 운동으로, 체중에 별 부담을 주지 않으면서 맥박을 조절할 수 있어 특히 체질을 가진 사람들도 안전하게 즐길 수 있지만 자칫 잘못하면 오히려 몸을 해칠 수 있다.

우선, 허리통증이 있다면 허리를 구부리는 자세로 오랫동안 자전거를 타면 안 된다. 허리통증이 있다면 허리를 꼿꼿이 세운 자세로 타는 게 좋다. 또한 자전거가 몸에 맞지 않으면 몸의 여러 곳에서 통증이 발생할 수 있다. 안장의 높이와 위치가 몸에 맞지 않으면 무릎, 발목, 엉덩이, 손목 등에 통증이 발생할 수 있고, 핸들이 낮고 멀면 어깨 결림이 발생할 수도 있다. 산악자전거는 변수가 많은 울퉁불퉁한 산길을 달리는 만큼 초보자는 충분한 훈련을 한 뒤에 도전하는 것이 좋으며, 아무리 자전거로 체력이 단련된 사람이라도 헬멧, 무릎 보호대, 보호안경 등 보호장비를 착용하고 처음부터 무리하지 않는 게 좋다. 비상시 자전거를 수리할 수 있는 간단한 장비를 챙기는 것도 잊지 말자.



#### 즐거운 라이딩을 위한 무릎 통증 예방법!

- 추운 날씨에는 되도록 무릎을 따뜻하게 덮어주는 것이 좋다.
- 혈액순환을 위해 15분의 워밍업은 필수, 부드러운 페달링으로 시작한다.
- 힘보다는 회전수 언덕을 오를 때는 평소보다 낮은 기어비와 높은 회전수로 오른다.
- 주행거리는 천천히 증가시킨다. 특히 봄철 훈련량은 급격히 증가시키지 않는 것이 좋다.
- 세팅을 바꾸거나 장비를 바꾸었을 때는 적응기간을 두어야 한다.
- 무릎 통증이 있을 때는 종지뼈에 무리가 따를 수 있으므로 트랙용 자전거 주행을 삼간다.
- 앉은 상태에서 무리하게 언덕을 주행하지 않는다.
- 최상의 자연스러운 각도를 찾아갈 수 있도록 고정 클리트를 사용하지 않는 것이 좋다.
- 스쿼트 운동 시에 무릎의 각도를 90~155도 사이로 유지하는 것이 좋다.
- 경사진 곳에서 달리지 말자. 특히 내리막길을 뛰어 내려가는 것은 무릎에 큰 압박을 준다.