글 이윤미 참고 〈자전거 홀릭〉

비만 탈출을 돕는 자전거 타고 멀리까지 가볼까?

한때 자동차에 밀려 찬밥 신세를 면하기 어려웠던 자전거가 건강한 생활을 도와주는 취미생활로 떠올랐다. 유산소 운동으로 비만과 성인병을 예방하는데 효과적이며 변하는 계절의 풍경을 즐길 수 있는 생활 속 자전거 타기에 도전해보는 것은 어떨까.

유산소 운동의 최고봉 자전거로 근육까지 튼튼

자전거가 건강에 좋다는 말은 이제 더는 낯선 말이 아니다. 특히 최근 자전거를 이용한 운동은 관절이나 근육에 큰 부담을 주지 않는 유산소 운동으로 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 비만 등과 같은 성인병을 예방한다고 알려지면서 주목받고 있다.

생활 속에서 자전거를 타는 것은 비만을 예방하는데 특히 좋다. 식사습관이 서구화되면서 운동 부족으로 인한 비만은 피할 수 없는 건강의 적으로 떠올랐다. 우리 몸은 주로 탄수화물과 지방을 분해해서 이를 에너지원으로 활용한다. 이렇게 에너지원으로 활용하고 남은 지방이 체내에 축적되는 것이 비만인데, 특히 내장비만은 건강을 해치는 주범이 된다. 쉽게 말해 운동은 하지 않고 기름진 음식을 많이 먹으면 비만이 된다는 말이다. 자전거 운동은 이러한 문제점을 해결할 수 있다.

자전거로 살을 빼기 위해서는 낮은 강도로 규칙적이고 꾸준히 타야 한다. 많은 연구를 바탕으로 볼 때, 살빼기에 가장 좋은 운동은 유산소 운동이다. 유산소 운동이란 체내의 지방 연소를 위해 낮은 강도로 오랜 시간 운동하는 것을 말한다. 보통 운동 강도는 최대 심박 수의 60~70% 정도를 유지하면서 20~30분 정도 하는 것이 가장 효과가 좋다. 최대 심박 수의 60~70% 정도란 운동하면서 옆 사람과 대화할 수 있는 정도인데, 대화를 못할 정도로 숨이 차도 안 되고 또 너무 편안히 대화를 나누는 것도 아닌 중간 정도로 보면 된다. 자전거가 유산소 운동으로 유리한 이유는 오랜 시간 운동이 가능하다는 것인데, 이는 운동량 조절이 쉽고 지루하지 않으며, 관절에 무리를 주지 않고 근육 내의 젖산 축적량이 적기 때문이다. 운동량과 환경에 따라 조금씩 다르겠지만 보통 자전거 타기는 시간당 200~300kcal 소비가 가능하다.

그 외에도 자전거를 꾸준히 타면 심장이 튼튼해지고 혈관에 탄력이 생기며, 폐 기능이 좋아진다. 특히 자전거 운동은 우리 몸에서 근육량을 늘려주는데 근육량이 늘어나면 저체온을 막아 병에 쉽게 걸리지 않고 기초대사량이 높아져 먹어도 쉽게 살이 찌지 않는 몸이 된다. 출퇴근길에 자전거를 이용할 수 있다면 자전거로 출퇴근에 도전해보는 것도 좋다. 매일 자전거를 탈 수 있고 정해진 시간 안에 달려가야 하는 출퇴근길이야말로 규칙적인 운동이 되어줄 수 있다.

건강보다 먼저 챙길 것은 안전

건강한 생활을 도와주는 생활 속 자전거 타기, 그러나 위험하지 않을까. 자전거 타기의 가장 중요한 것은 안전이다. 무턱대고 차도로 자전거를 가지고 나가는 것은 위험하다. 쌩쌩 지나치는 차 사이에서 자전거로 느리게 달려도 위험하고, 빨리 달려도 위험하다.

이럴 때 이용할 수 있는 것이 자전거 전용도로다. 자전거 전용도로는 동사무소 민원실에서 확인할 수 있고 서울시는 서울시 홈페이지 도시교통본부(http://transport.seoul.go.kr)의 자전거 활성화라는 메뉴에서 서울시의 자전거 전용도로 정보와 한강 지도 등을 다운받을 수 있다.

안전하게 자전거를 타기 위해서는 자전거를 점검하고 자전거를 탈 때 필요한 물품을 챙겨야 한다. 핸들이 흔들리지 않는지, 브레이크에 이상은 없는지, 체인이 그렁거리지는 않는지 늘 점검하자. 혹시나 넘어져 생기는 찰과상에 대비해 간단한 의료 키트를 챙기는 것도 잊지 말자. MEDI CHECK

자전거를 타기 전 점검할 것

❶ 타이어에 공기압은 충분한가
❷ 앞·뒤 브레이크 레버는 확실하게 고정되어 있고 동작은 잘하는가
❸ 앞·뒤 변속 레버는 확실하게 고정되어 있고 변속 동작은 잘하는가
❹ 체인은 적당히 팽팽하며, 윤활이 잘되어 있는가
❺ 핸들은 잘 고정되어 있으며, 좌우로 잘 움직이는가