

두바퀴에 '자유' 싣고 봄길 달려볼까

자전거 어떻게 즐길까 구입·타기 요령



서울 잠실에서 여의도로 출·퇴근하는 김재훈(37)씨는 요즘 하루가 기쁘다. 지각하기 일쑤였던 김씨였지만 지각을 앓는 다. 기쁨과 걱정엔 호주머니를 매만지던 버릇도 사라졌다. 게다가 요즘 부쩍 건강해 보인다. 김씨의 비결은 무엇일까? 그의 비결은 자전거 타기에 있었다. 한강 둔치를 따라 자전거를 타고 출·퇴근 하니 교통체증도 없고, 유류비 걱정도 없던 것. 김씨는 "늘 운동이 부족하다 생각했는데 출·퇴근 시간 동안 운동도 겸하니 이보다 좋을 수 없다"고 말한다. 그뿐 아니다. 주말이면 산과 들로 자전거 타러 나간다는 김씨. 고유가와 건강부족으로 김씨처럼 자전거를 달리고 싶은 사람들이 많아진 요즘, 자전거 타기에 대해 알아본다.

내게 맞는 자전거는?

출퇴근 용도라면 일반 자전거도 무방하지만 큰 충격을 받기 쉬운 산악자전거(MTB) 용도라면 품질이 중요하다. 산악자전거라면 대개 27인치 기어에 두꺼운 블랙펄 타이어, 튼튼한 프레임과 강력한 브레이크는 기본인 것에 가격은 수십만원대에서 천만원대까지 다양하다.

전문가들은 "입문자의 경우 굳이 고가의 자전거를 구입하지 않아도 좋다. 하지만 유사산악자전거를 타고 산악트레킹을 하는 것은 위험하다. 용도에 맞는 자전거 선택이 중요하다"고 말한다. 유사산악자전거는 외형은 산악자전거와 비슷하나 부품 강도 등 성능이 산악용으로는 부적합한 것을 말한다. 도심 출·퇴근용으로는 접이식 자전거도 인기가 있다. 2단, 3단으로 접어 이동과 보관이 용이한 접이식은 바퀴가 작고 예뻐 여성들에게 특히 인기가 높다.

자전거에도 사이즈가 있다. 대개 프레임 크기에 따라 S, M, L 등으로 나뉘는데 산악자전거의 경우 체형에 맞는 자전거를 타야 안전하다. 키 170cm 보통 체격의 성인인 M사이즈, 키가 180cm 정도는 L사이즈가 적당하다. 황상준 대표(금천MTB)는 "쉽게 구입한다는 생각에 인터넷, 홈쇼핑 등을 통해 덜컥 구매하고 후회하는 경우가 많다. 자전거는 페달만 굴리면 가는 것이 아니라, 내 몸에 맞춰 안장과 핸들 높이를 조정해야 하는 등 전문가의 도움이 필요하다"고 말한다.

안전장구와 액세서리로 더해지는 즐거움

자전거 운동에 안전은 필수다. 헬멧과 장갑은 항상 착용하고 산악 주행시는 팔꿈치 보호대, 무릎 보호대 등 안전장구를 철저히 갖는다. 야간 주행시 플래시, 안전등도 준비하자. 퇴근 후 운동하는 사람이 많아 공원 주변에는 밤에 운동하는 사람이 늘면서 등화장치와 안전장비를 제대로 갖추지 않아 피해를 키우는 경우가 잦다. 속도계와 심박계, GPS 등 액세서리도 있으면 좋다. 속도계와 심박계를 통해 자전거 주행의 강약을 조절하면 운동효



과를 배가시킨다. 또 속도계와 GPS는 단조롭기 쉬운 자전거 타기에 새로운 재미를 준다.

자전거는 전신운동, 얼마나 운동되나?

자전거 타기는 자기 체력에 맞게 운동의 힘과 양을 조절해 신체에 큰 부담을 주지 않는다. 흔히들 자전거 타기가 다리운동만 된다고 여기지만 자전거는 유산소 운동이며 전신운동이다. 특히 체중에 따른 부담이 적어 무릎 등 관절이 인종은 사람이나 비만인 사람들에게 좋다. 자전거를 타면 호흡기 산소량이 증가되는 등 폐활량과 심폐기능이 향상되고 혈액순환이 잘된다. 신진대사 촉진 및 스트레스 해소에도 도움이 된다. 또 인슐린 활동을 늘리는 등 당뇨병 예방에도 효과가 있

MTB는 체형에 맞게 골라야 산악 주행시 안전장구 필수

다. 때문에 와일드바이크 등 인터넷 자전거 동호회 게시판에는 "자전거 운동으로 건강을 되찾았다"거나 "자전거 운동 후 간 수치·혈당이 정상화됐다" 등의 체험담이 많이 보인다.

그렇다면 자전거를 타면 얼마나 운동이 될까? 몸무게 70kg 기준의 성인기준으로 천천히 페달을 밟을 경우 분당 5~6kcal가 소모된다. 적당히 타는 정도는 분당 7~8kcal, 시속 30킬로 이상으로 달릴 때는 분당 12kcal로 시간당 720kcal가 소모된다. 시간당 147kcal인 걷기와는 4배, 줄넘기와 비슷한 양의 칼로리를 소모한다. 다이어트를 위해 자전거를 탈 경우 10분은 가볍게 페달을 밟고, 이후 5분간 50% 정도의 힘을 써서 달린다. 또 5분간 큰 힘을 다해 페달을 밟고 나머지 10분은 다시 가볍게 페달을 밟는 요령으로 한다.

사진제공=와일드바이크 '토마토' 조동섭 기자 cetana@buddhapia.com

자전거 관련 정보 여기 다오셨네!

와일드바이크(www.wildbike.co.kr)는 회원수 10만여명의 국내 최대 산악자전거 커뮤니티로 교과서에도 소개된 곳이다. 자전거 타기 기초부터 구입요령, 기술 등 다양한 정보를 얻을 수 있다. '자전거로 출퇴근하는 사람들(cafe.naver.com/bikea/)'은 자전거 출·퇴근을 위한 정보를 공유하는 공간이다. 이외에도 '다음 카페' 등에 자전거 커뮤니티가 여럿 있다.



28. 날파리증

날파리증은 비교적 흔하게 오는 증상 중 하나로 주변에 날파리증을 호소하는 이들을 쉽게 발견할 수 있다. 날파리증 또는 비문증은 눈앞에서 날파리나 하루살이 같은 것이 항상 보이는 증상이다.

실제로는 눈앞에 아무 것도 없지만 날파리나 하루살이, 모기 같은 것이 날아다니는 것처럼 느껴진다. 모양도 다양해서 어지럼이, 실타래 또는 거미줄처럼 보이는 경우도 있다. 또한 시선을 돌릴 때마다 이것이 눈앞을 따라다니는 것처럼 느껴진다.

대개 밝은 배경에서 더 잘 보이게 되는데 시력에는 별 관계는 없지만 중심시야에 있

통한 유리체 혼탁의 제거는 수술 시간이 많이 걸리고 절개 범위가 넓어 보편적으로 시행되지는 않는다.

최근 미세절개술을 통해 비교적 간단하게 유리체절제술을 하는 방법이 도입되면서 중심시야를 가리는 유리체 혼탁의 경우 간혹 수술을 하기도 한다. 하지만 증상이 심하지 않은 유리체 혼탁은 굳이 치료가 필요 없기 때문에 수술 전 충분한 상담이 필요하다.

날파리증 중에 약 20% 정도는 눈 속 질환과 관계가 있다. 망막이나 유리체에 염증이 생기는 포도막염이나 유리체 출혈, 망막열공, 망막 박리



박리와 같은 질환은 날파리증을 초기 증상으로 동반하는데 생리적 유리체 혼탁과 증상만으로 구분하기 어렵다. 이러한 질환

유리체 혼탁이 원인인 경우 안질환과는 무관 특정질환 동반증상 감별 위한 정밀검사 필수

면 매우 성가시게 느껴지기도 한다. 우리 눈 속은 비어있는 공간이 아니라 투명한 젤리와 같은 유리체로 채워져 있다. 유리체는 콜라겐 덩어리로 이런 콜라겐이 부분적으로 뭉쳐있기도 한데 이를 유리체 혼탁이라 한다. 유리체 혼탁의 그림자가 날파리나 하루살이처럼 보이는 것이 비문증이다.

유리체 혼탁이 생기는 원인은 다양하다. 대부분은 유리체를 구성하는 콜라겐이 응축하는 과정을 통해 형성되며 특정 안질환과 무관하게 생긴다.

나이가 들면서 더 빈번하게 생기게 되는데 근시가 있는 눈은 10~20대의 젊은 나이에도 생긴다. 이런 생리적 유리체 혼탁은 치료가 필요 없다.

유리체 혼탁을 그대로 놔둬도 나중에 문제가 되는 일은 없고 특별한 치료 방법도 없다. 유리체절제술을

들은 초기에 정확한 진단과 함께 적절한 치료를 해야만 시력을 유지할 수 있다. 따라서 날파리증은 생리적 증상인지 특정 질환을 동반한 것인지를 감별하는 것이 매우 중요하다.

일단 과거에 알고 있는 날파리증이 변화 없이 그대로 있는 경우라면 큰 걱정을 안 해도 되지만 새로 발생했거나 종류나 가지수가 최근에 늘어났다면 반드시 정밀 검사를 통해 치료가 필요한 경우인지를 감별해야 한다.

정리하면 날파리증 자체는 하나의 증상일 뿐 질병이 아니다. 또한 단순 날파리증은 치료할 필요가 없지만 다른 위험한 망막 질환이 있을 수 있는 신호 역할을 하는 경우도 있다. 따라서 날파리증이 보이면 반드시 안과를 찾아 정밀 검사를 받도록 한다. (02)755-0055

■ 김준현(소장)은 안과 원장

각종 질병에 시달리는 중생교육을 위한 맞춤 교육 카이로프락틱·전생·빙의 치유법

초보·지도자 모집

- 교과목**
 - 카이로프락틱 - 경추, 흉추, 요추, 골반, 선추 이론 및 실기
 - 골격학, 근육학, 운동처방학
 - 최면술, 전생·미래체험, 빙의 퇴치법, 집중력 강화, 정신질환, 불면증 해소
- 기간**
 - 2급과정 (2개월) • 1급과정 (1개월)
 - 미국 팔머대학 교재직강, 2년 전문대 교육 과정을 108 시간 집약 완성
 - 최면 이론실기 8회
- 장소**
 - 지하철 1호선 구일역에서 도보로 5분, SK주유소 뒤, 기숙사 이용 무료
- 입학일시**
 - 2008년 5월 1일

쉽! 해동 체육지도자 교육연수원

서울·구로구 구로 1동 685-201 천안빌딩 5F
본원 교학과 Tel : 02-853-6010~1



원장 우혜안 스님

고성능 CCTV 카메라를 원하시는 곳에 저렴한 가격으로 설치하여 드립니다.

옥천대행사 **예철스님**
현대불교 충청(대전충남충북)지사장

고장 발생이 거의 없는 꼼꼼한 시공

300GB 대용량 영상기록

전화문의
DVR 모니터 250만원 (설치비용 포함)
카메라 4대 (작동점검, 케이블 보수 A/S 및 정기점검 서비스)

043-732-5560
010-9422-8453

▶ **알려드립니다.**
전화주시면 설치장소를 답사하고 설계를 마친후 설치작업이 시작됩니다.
의도시스템

성단 카메라 시스템으로 사찰재산 안전하게 !!!