

YONHAP | 연합리페르
REPÈRE

- 목차
- 과월호
- 정기구독신청
- 사진구입



Leisure

Recumbent Bike

누워서 타다? 休~ 신선놀음

글/이창호 기자·사진/이진욱 기자

인류가 만든 가장 위대한 공산품 중 하나로 손꼽히는 자전거는 일반적으로 '앉아서 타는 두 바퀴의 자전거'다. 하지만 리컴벤트 자전거(Recumbent Bike)는 기존의 틀을 벗어나 누워서 타는 이색적인 재미뿐만 아니라 운동으로 느끼는 스릴과 짜릿함, 그리고 아름다운 경치가 펼쳐진 길을 따라 달리면서 푸른 하늘을 바라볼 수 있는 여유로움이 있다. 점점 더 확장해가는 봄날, 누워 달리는 '신선놀음'은 상상만으로도 즐겁다.



하루 종일 방구석에 처박혀 있으면 몸살이 날 것 같은, 날씨가 화창하게 받쳐주는 주말. 지난 4월 15일 오전 10시 상춘객으로 봄비는 한강시민공원의 잠실 선착장 앞, 누워서 타는 자전거인 리컴벤트 자전거들이 모여들기 시작했다. 헬멧은 기본이고 몸에 착 달라붙는 운동복을 입고 나타난 이들은 리컴벤트 동호회 '벤트라이더' 회원들. 벤트라이더는 옵티마, 벌리 등 리컴벤트 자전거를 소유하고 있는 사람이라면 누구나 회원으로 활동할 수 있는데, 서울 거주 동호회원들은 주로 한강시민공원이나 올림픽공원에서 정기 라이딩 모임을 갖는다. 적게는 7~8명, 많게는 15명 정도가 라이딩에 참가한다. 이날, 10명의 회원은 잠실 선착장을 출발해 올림픽공원을 거쳐 남한산성을 한 바퀴 돌아오는 라이딩을 실시했다. 느긋한 자세로 누워서 리컴벤트를 타는 동호인들의 행렬은 사람들의 시선을 잡아끌기에 충분했고, 동호인들은 주변의 시선과 경치를 즐기면서 페달을 밟았다. 2002년 처음 리컴벤트와 인연을 맺었다는 양준영 씨는 서울 코엑스 전시장에서 리컴벤트 자전거를 보고 한 눈에 반했다. 날렵한 유선형에 기하학적인 아름다움까지 지닌 리컴벤트 자전거는 한번 보면 갖고 싶고, 타고 싶은 마음이 절로 들게 만드는 마력이 있다. 이런 마력에 홀린 양 씨는 곧바로 당시 경주에 있던 바이키코리아(www.bikee.co.kr) 본사를 찾아가 네덜란드 옵티마사의 리컴벤트 자전거를 구입했다. 구입가는 300만 원이 넘었다. 30대 초반인 양 씨는 "처음엔 디자인에 반해서 타게 됐지만 점차 누워서 타는 쾌감에 매료되었다"고 말한다.



리컴버트 자전거는 ‘누운’이라는 뜻의 리컴버트(Recumbent)와 자전거(Bike)의 합성어로, 누워서 타는 것은 단순한 자세의 차이가 아니다. 리컴버트 자전거 마니아들은 “편안할 뿐만 아니라, 스피드 면에서도 다른 자전거에 뒤지지 않는다”고 입을 모은다. 허리를 앞으로 굽히기 때문에 등과 허리에 무리를 주는 일반 자전거와 달리 리컴버트 자전거는 다리를 앞으로 쭉 뻗고, 넓고 폭신한 안장에 등을 기대어 운전하는 독특한 자세 때문에 등과 허리로 체중이 분산된다. 그래서일까. 오래 타도 피곤하지 않기 때문에 체력만 뒷받침되면 하루 종일 자전거를 타도 거뜰하다.

지난 2002년 국내 최초로 리컴버트 자전거를 수입·판매하고 있는 바이키 코리아의 임승일 대표는 “일단 한번 타보면 누워서 타는 즐거움을 알 수 있다”며 “한강 둔치는 물론 경주 보문호, 청평호반 주변에서 상쾌한 봄바람을 맞으며 리컴버트 자전거를 타고 있으면 더할 나위 없는 행복감과 여유로움이 밀려온다”고 말한다. 낮은 자세로 타는 리컴버트 자전거는 일반 자전거에 비해 공기저항을 덜 받아 빠른 스피드를 즐길 수 있다. 일반자전거가 주행 중 70%의 에너지를 공기저항에 소비하는 것에 비해 25% 정도 공기저항을 줄일 수 있어 기존 자전거로 30km를 달린다면 리컴버트 자전거는 동일한 힘으로 35km를 달릴 수 있다. 2002년 캐나다의 샘 휘팅햄은 자전거 전체를 유선형 덮개로 씌운 리컴버트 자전거 ‘바르나 디아블로(Varna Diablo)’를 타고 시속 81마일(130.35km)을 기록, 동력을 사용하지 않고 인간의 근육으로 낼 수 있는 최고속도를 기록했다.

그래서 리컴버트 자전거를 HPV(Human Powered Vehicles)라고도 하는데, 두 개의 바퀴와 자전거 부품을 사용하지만 자전거가 아닌 ‘사람의 힘으로 달리는 차’로 표현되기도 한다. 보통 평지에서 시속 45km 정도는 무난히 낼 수 있고, 내리막에서는 시속 80~100km까지도 낼 수 있다. 리컴버트 자전거는 쉽게 탈 수 있을 것 같지만 우선 중심 잡는 것에 능숙해져야 한다. 일반 자전거를 타듯이 페달에 발을 올리려고 땅에서 한쪽 발을 떼면 순간적으로 중심을 잃고 비틀거린다. 바이키코리아의 임 대표는 “일반 자전거는 상체의 힘에 많이 의존하지만 리컴버트 자전거는 상체의 힘을 완전히 빼고 다리와 복부의 힘만으로 페달을 밟아야 한다”며 “안장을 믿고 편안하게 상체를 맡기는 게 리컴버트 자전거를 타는 요령”이라고 조언한다. 자전거를 탈 줄 안다면 30분 내지 1시간 만에 평형 감각을 잡을 수 있지만, 2~4주 정도 페달을 밟아야 도로주행을 나갈 수 있다. 리컴버트 자전거는 100% 주문생산으로 제작되는 까닭에 가격이 만만치 않다. 일반적으로 가격대가 200만~350만 원 선이다.

바이키코리아의 임 대표는 “요즘 이색 스포츠로 리컴버트 자전거에 대한 관심이 폭발적이지만 비싼 가격이 대중화에 가장 큰 걸림돌”이라고 말한다. 하지만 리컴버트 동호인들은 한결같이 일단 눈 딱 감고 미친 짓을 저질러 보라고, 그러고 나면 탁 트인 세상 속으로 멀리 라이딩을 떠나고 싶어 몸살이 날 것이라고 자신한다.



리컴버트 자전거 종류

지난 2002년 국내에 들어온 리컴버트 자전거는 그 특이한 생김새 때문에 도입 당시부터 시선을 끌었다. 현재 국내의 리컴버트 동호인은 1000여 명으로 추산된다. 산악이나 도로 주행보다는 비교적 코스가 평탄한 곳에서 장거리 여행을 하기에 적합한 리컴버트 자전거의 종류는 일반적으로 휠베이스(wheelbase, 앞뒤 바퀴 중심 간의 거리)로 나누는 방법이 가장 많이 쓰인다.

롱휠베이스(LWB:Long Wheelbase Bike) 65~71인치 긴 휠베이스를 가졌다. 라이더는 타이어 사이에 앉으며, 일반적으로 앞바퀴가 더 작고 가볍다. 중심 잡기가 쉽고 승차감이 부드러워 장거리 여행에 적합하다. 핸들이 안장 아래에 있어 일반 자전거에 익숙한 사람에게는 다소 불편하다.

컴팩트휠베이스(CWB:Compact Wheelbase Bike) 휠베이스가 49~64인치로 LWB보다는 짧지만 사이즈나 길이는 일반 자전거와 비슷하다. 리컴버트 자전거 중 가장 안장의 위치가 높아서 시야 확보가 용이할 뿐 아니라 초보자가 배우기 쉽다. 출퇴근용으로 알맞다.

쇼트휠베이스(SWB:Short Wheelbase Bike) 33~45인치의 가장 짧은 휠베이스를 가지고 있다. 뒷바퀴가 앞쪽보다 크며 라이더의 무릎 아래에 앞바퀴가 놓인다. 작은 바퀴 덕분에 라이더의 자세가 낮아져 바람의 저항을 덜 받고 차체도 작고 가벼워서 민첩하고 빨리 달릴 수 있다. 자전거의 크기도 작아 보관과 이동이 쉽다. 스피드를 즐기는 사람에게 적당한 모델이다.

[▲ top](#)

