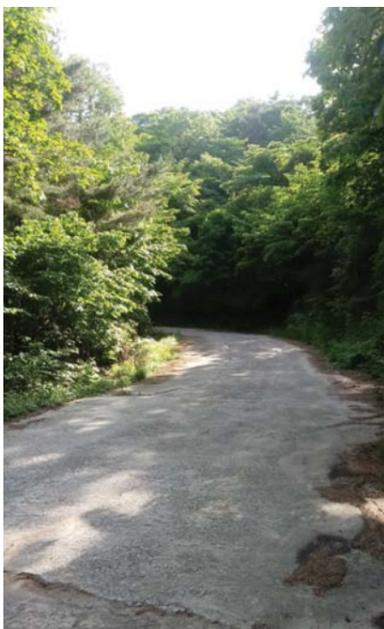


산악자전거 타기가  
21세기 최고의 레포츠로  
각광을 받고 있다.  
전국의 산악자전거 동호인만도  
1,000명에 이른다.  
100세 시대를 맞아 건강을 지키기 위해  
산악자전거를 타는 동호인들도  
부쩍 증가할 것으로 보인다  
산악자전거는 일반 로드자전거와  
다르게 설계돼 있다.  
바퀴 두께도 다르고  
기어가 24단으로 기어도 다르다.  
일반 도로를 달리는 사이클과는  
다르게 설계된 것은  
바로 산속을 달려야만 하는  
특징이 있기 때문이다.  
레포츠도 즐기면서  
수려한 산세로 형성된  
무주군 적상면 조항산 임도길을  
달려보면 어떨까?



## 시원한 바람 타고 페달 힘껏 밟으며 고지로



### ▲무주 조항산, 하늘공원 입구~정상까지 6km 산악자전거 코스로 최적

사실 산악자전거 마니아들은 전국에 위치한 산길이라면 안 다녀온 곳이 없을 정도다. 무주는 천혜의 명산들이 즐비하다. 그 많고 많은 산 중에 무주만이 갖고 있는 특징이 있고 독특한 명산들이 많다는 말이다.

무주군에 위치한 조항산속에는 하늘공원 입구에서부터 하늘공원이 자리한 조항산 정상에 이르기까지 산악자전거 마니아들에게는 색다른 코스가 될 것 같다.

이곳 조항산은 무주군 부남면과 적상면에 걸쳐 있는 산으로 각종 수목으로 펼쳐져 있다. 시원한 바람이 솔솔 불 때면 산악자전거 마니아들은 마치 산신령이 된 듯한 기분으로 자전거를 탈 것이다.

6km에 이르는 임야길은 포장도 돼 있어 그렇게 험하지 않다. 물론 하늘공원 정상까지 도착하기까지는 S자형 길이다.

하지만 이 곳 조항산은 그렇게 험하지 않고 완만해서 산악자전거를 탈 수 있는 최고의 여건을 갖추었다.

이 곳을 찾은 산악자전거 마니아들은 또 다른 체험을 할 수 있다.

정상에 오르기까지는 숨이 차오르겠지만, 정상까지 가는 임야는 자작나무, 소나무, 잣나무 등 참나무과 나무들로 양 쪽 긴 터널을 이루고 있다. 아무리 뽕뽕찌는 뜨거운 여름철에도 강한 햇볕이 차단돼 자전거를 타기에는 안성맞춤이다.

마치 긴 동굴속에서 자전거를 타는 기분도 들 정도다. 이곳 조항산 하늘공원으로까지 이르는 임야는 수려한 산세에다, 정적마저 흘러 세상 고민도 잊게 할 것이다. 더구나 산이 갖고 있는 필요한 영양소도 함께 섭취할 수도 있으니 말이다.

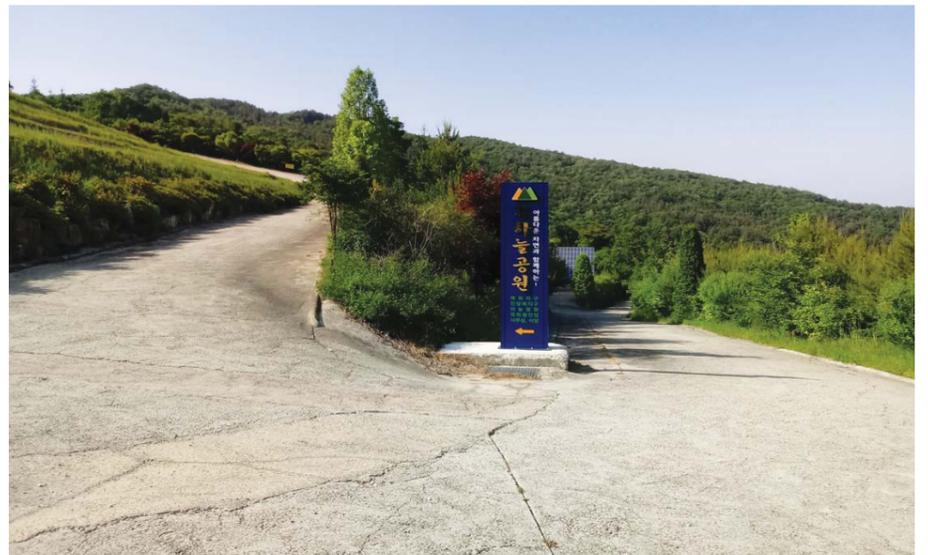
그래서 조항산 하늘공원 산악 코스는 레포츠도 즐기고 맑은 공기도 함께 마시면서 자전거를 타는 묘미도 함께 찾을 수 있는 임도다.

산세 또한 기가막힐 정도로 좋다. 조항산에서 저만치 보이는 앞산, 즉 가리골산, 멸산, 마항산이 희미하게 보인다. 산이 갖고 있는 다양한 묘미와 멋을 함께 음미할 수 있다.

### ▲산악자전거 만큼 좋은 운동 없을 듯. 유산소 운동으로 제격

산악자전거의 장점은 전천후 주행성능이다. 오프로드는 물론 온로드에서도 탈 수 있고, 테크닉을 익히면 험한 산길에서도 달릴 수 있다.

특히 국내에 산악자전거 인구가 많은 것은 그만큼 산이 많기 때문이다. 아무리 대도시라도 가까운 근교에는 산이



지천으로 있다. 무주다운 무주는 바로 명산이 많다.

무주 조항산 하늘공원 임도 코스는 산악자전거 주행에 큰 걸림돌이 없을 것 같다. 무주군이 촘촘하게 단장한 임도에도, 주변 산으로 병풍처럼 펼쳐진 산세가 아름다운데다, 맑은 공기가 심폐기능을 더욱 좋게 만들 수 있기 때문이다.

산악자전거를 타면, 바로 심폐기능이 발달하고 순환기는 혈액을 심장에서 온 몸으로, 온 몸에서 심장으로 이동시키는 기능을 갖고 있다.

자전거 운동은 많은 혈액이 심장에서 박출되고 빠르게 이동하면서 혈관의 유연성이 좋아져 순환기 계통에 아주 좋은 운동이라 할 수 있다.

특히 유산소 운동과 페달을 돌리는 하체 근육이 반복적으로 수축 이완돼 하체근력이 발달되면서 더욱 건강한 몸을 유지할 수 있다.

조항산이 갖고 있는 자연을 벗 삼아 산길을 자전거로 달려 보자. 레포츠도 즐기면서 호흡을 다시 한번 가담하면서 달리다보면 이렇게 좋은 산악자전거 코스가 또 있을까라는 생각이 들 것이다.

하늘공원 입구에서 조항산 정상까지 산악자전거로는 약 1시간 코스다. /무주=전문선 기자

하늘공원 입구부터 정상까지  
6km에 이르는 임야길  
포장 잘 돼 험하지 않고 '완만'  
정상 오르는 길목에  
나무들로 양 쪽 긴 터널 이뤄  
햇볕 차단돼 자전거 타기 '안성맞춤'

